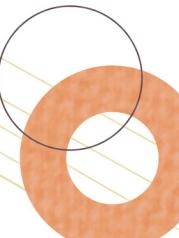




Oh My 「肝」！護肝健康計劃



護肝小貼士



機構網站



出版：循道衛理楊震社會服務處

出版日期：2023年12月

印刷量：500份

督印人：羅小禎

編輯：馮耀中、林晴滔、吳美瑩、
黃禧嫻、唐愷延

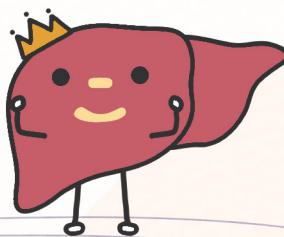
本印刷品版權為循道衛理楊震社會服務處所有，不得翻印或轉載本書內文字、圖片。



將你介紹不同簡單實行的
護肝小貼士，
助你保護好自己的**肝臟健康！**

計劃介紹

Oh My「肝」！護肝健康計劃是本處為您「家」油健康社區計劃轄下其中一個實證為本計劃。本計劃連繫不同的醫療及健康伙伴，為油尖旺區內居民及在職人士提供健肝講座、肝臟健康風險評估及推廣健康生活模式等服務，亦會透過護肝大使「健肝子」為大眾提供健肝小貼士，提醒大眾對肝臟健康的關注。



目錄

- 04-05 肝臟健康資訊篇
- 06-09 飲食篇
- 10-11 運動篇
- 12-13 養生篇
- 14-15 保養篇
- 16 為您「家」油健康社區計劃介紹
- 17 結語
- 18 喚謝合作夥伴
- 19 參考資料



肝臟健康資訊篇



簡介 肝臟功能和 脂肪肝的形成

04

肝臟是人體新陳代謝的重要器官，像人體的化工廠。主要功能如下：



分泌功能

解毒功能

代謝功能

當有過多脂肪在肝細胞內積聚，便會形成脂肪肝。脂肪肝可分為酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝是指一系列肝臟疾病，由肝臟細胞積聚過多脂肪，以至肝臟纖維化、肝硬化、肝衰竭或肝癌等，而積聚脂肪的成因與飲酒或其他繼發性因素無關。在香港，非酒精性脂肪肝相當普遍。華裔成年人的患病率為27.3%，而每年的發病率則為3.4%。大部分的非酒精性脂肪肝個案與代謝綜合症、肥胖及二型糖尿病有密切關係；同時較年輕的人患上脂肪肝的數字亦有所上升。

如能在初期發現，大多數的非酒精性脂肪肝是可預防和逆轉的。實踐健康生活模式對預防及控制這疾病至為重要。透過改變生活模式減少體重和增加體能活動，可持續減少肝臟脂肪和改善血糖的控制。

接下來我們會為大家提供不同方面的護肝小貼士，齊齊減低患上肝臟疾病的風險！

04

05



飲食篇

護肝飲食建議 實行地中海飲食



多進食不同顏色的蔬菜及生果

每日5份蔬菜 1份 = 半碗熟/1碗未熟的蔬菜。

每日2-3份生果 1份 = 半碗生果/拳頭大的生果。



多選用橄欖油煮食



多選擇進食全穀物



每星期進食最少3份堅果和種子代替肉類

1份=手掌心大小的堅果和種子(30克) 1份= 1碗豆類 (150克)



每星期進食最少3份豆類代替肉類

1份= 1碗豆類 (150克)



多選擇魚/海鮮/雞蛋



適量飲茶



偶爾吃紅肉及甜食



天然調味代替鹽

例如紅椒粉/迷迭香/黑椒/薑黃粉



建議飲食餐單

早餐

牛油果焗蛋全麥多士 或 香蕉低脂花生醬全麥多士

雜菜吞拿魚墨西哥卷 或 蕃茄紫洋蔥雞肉配全麥多士

蘋果肉桂合桃奶麥皮 或 雜莓果仁全麥班戟

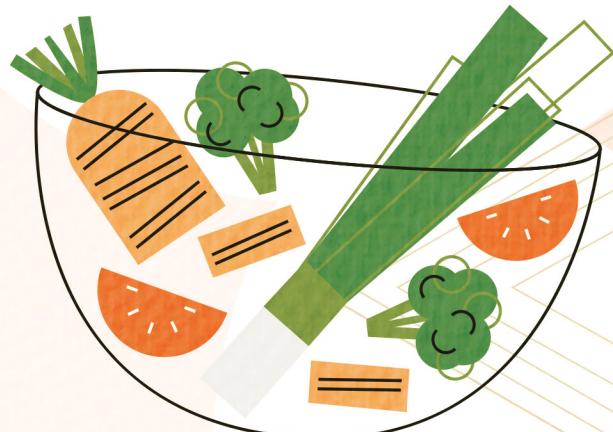
午/晚餐

檸檬蒜香蘆筍三文魚全麥螺絲粉 或 南瓜芝士汁鮮蝦燴糙米飯

蕃茄羅勒紅腰豆全麥意粉 或 三色椒蜆肉炒蕎麥麵

小食

小食 鮮榨紅菜頭蘋果汁 或 新鮮生果



資訊由香港社區營養師協會提供



飲食篇

外賣建議



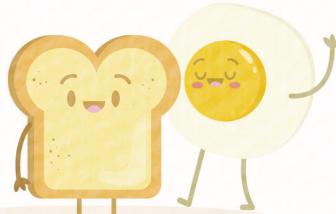
原來外賣都可以吃得健康！我地邀請了香港社區營養師協會註冊營養師為我地分享外賣健康飲食指南，看看怎樣可以吃得方便又健康！

指標：
盤子图标 健康之選
 盤子图标 還可以之選
 盤子图标 肥胖之選

茶餐廳篇

常餐篇

盤子图标 主食：湯通粉/ 意粉/ 米粉 配 肉絲/ 雞絲/ 鮮牛肉片/ 海鮮/ 火腿
焓蛋
多士/ 豬仔包 (走醬)
三文治 (番茄芝士、芝士焓蛋)



盤子图标 湯通粉/ 意粉/ 米粉 配 雪菜/ 榨菜肉絲/ 火鴨絲湯米
煎蛋
多士/ 豬仔包 (少醬 & 牛油)

盤子图标 公仔麵、伊面 配 五香肉丁、回鍋肉、沙嗲牛肉、
午餐肉、豬頸肉
炒蛋、滑蛋
西多士、奶醬多、奶油豬
三文治 (吞拿魚、炒蛋)
所有煎炸食物：例如炸雞脾薯條、炸雞扒、雞翼、豬扒



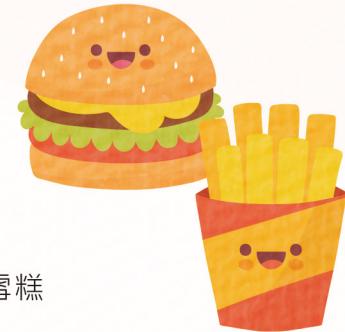
快餐篇



漢堡包
雞扒通粉 (去皮)
田園雞扒沙律 (汁另上)
肉類：烤雞扒
配菜 / 甜品：粟米 (無牛油)



主食：芝士雞蛋包 (走醬)
煙肉蛋漢堡
板燒雞腿包 (走醬)
熱香餅 (小醬 & 糖漿)
蘑菇飯
肉類：烤雞及燒雞 (去皮)
配菜 / 甜品：低脂乳酪、軟雪糕



主食：油炸包類 (炸雞腿包、魚柳包)
高脂扒類：雙層芝士漢堡包、豬柳蛋漢堡、
蘑菇牛肉漢堡包
肉類：炸雞塊、雞翼
配菜 / 甜品：薯條、薯餅、批類例如蘋果批、雪糕、
珍珠奶茶、奶昔



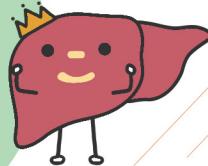
手搖飲品篇



新鮮水果茶、烏龍茶、綠茶、
紅茶等 (走甜)
不加配料 / 配粒粒蘆薈 / 鮮果



運動篇



中國香港體適能總會委任講師
蔡慧欣小姐

日常運動小貼士

持續運動能有效減少脂肪肝形成，下列六大貼士能夠幫助您的安全又有效地達到持續運動目的。

1 均衡的運動計劃

每星期150-300分鐘累積的中等或劇烈程度運動量。當中應包含有氧運動、阻力訓練及舒鬆伸展。

2 適時調整運動強度

運動前，由簡單動態伸展帶動身體適應稍後運動量；運動時，能保持良好狀態下循序漸進提升強度或改變技巧等；運動後，逐漸降低強度至運動前水平，再進行相關的放鬆伸展。

3 服飾選擇

衣服物料具彈性不妨礙活動為主，足部保護則選擇具相關運動功能的鞋襪配搭。

4 保持順暢呼吸

需保持節奏的自然呼吸，避免閉氣所造成體內壓力增加。若運動時過於氣喘，宜慢慢降低強度及停下，以減少受傷風險。

5 適當保充水份

每15-20分鐘喝一小杯水保持運動表現及代謝。

不論中等或劇烈程度的運動，也能夠改善脂肪肝，沒有哪類運動顯著優勝。若沒有運動經驗者，可先參加社區內舉辦的恆常運動班，由合資格的運動導師帶領下進行運動訓練。

10



11

在職人士運動

18-64歲的在職人士的運動指引為每星期累積150-300分鐘中等強度的活動，或75-150分鐘劇烈強度的活動，類別以有氧活動為主，可分段、多次地進行。另外，針對主要肌肉群組則每星期進行最少兩次中等至劇烈強度的肌肉訓練活動。不同年齡階層人士，都應該避免久坐的靜態行為。



若沒法達到上述運動量建議，在日常生活中盡量維持活躍總比不活動好。以下扼要地列出兩類在職人士能維持活躍的方法：

久坐人士宜每三十分鐘抽數十秒活動下肢關節，及伸展肩部至上肢肌群等。



勞動人士似乎足夠活躍，仍建議每星期進行3次或以上的伸展運動以改善繃緊的肌群，尤其前臂、腰部及腿部為主，有助減少肌肉及肌腱勞損。





養生篇



李趣瑩中醫師
明醫館中醫診所



你的肝健康嗎？

有無出現以下症狀：

常常口苦口臭

失眠，耳鳴

心煩易怒，情緒起伏大

容易眼乾澀，眼白偏黃



皮膚黃，容易長斑，易衰老

身體常見莫名的瘀青

容易胸悶、胸痛

容易腹脹，消化不良

女士：月經不順，易長肌瘤，纖維瘤；
男士：性功能欠佳

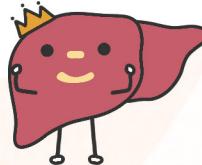
如果你有**4個或以上的症狀**，就要小心，有可能是肝臟向你發出求救信號！

中醫養肝八法：食療、茶療、穴位、經絡.....
從中醫角度出發，養肝就是養壽。想身體健康，延年益壽，就要保養好肝臟。透過養肝八法，讓大家懂得如何調理肝臟，提升免疫力，強化體質。



保養篇

如果已患上脂肪肝 / 其他肝病，
可以點做？



即使患上脂肪肝亦不用太擔心，因為脂肪肝是一種可以被逆轉的疾病。只要我們重拾健康的生活模式，調整生活作息習慣，從而減少肝臟脂肪含量，脂肪肝就可以離我們而去啦！

針對非酒精性脂肪肝，減脂減重是最重要的任務，而方法都離不開飲食和運動。飲食的基本原則是低脂肪和低膽固醇，多吃蔬菜和水果，減少進食過甜和過鹹的食物，亦要避免進食油膩及高熱量的食物。



持之以恆的運動習慣對於治療脂肪肝同樣重要。每星期應最少三天進行體能運動，每次約30分鐘。運動有助減輕體重和體脂，改善脂肪積聚肝臟的情況。記住患上脂肪肝並不可怕，只要有恆心和決心改善生活習慣，就可以將脂肪肝情況逆轉和改善啦！



過來人“分”享

香港肝臟移植協康會
會員胡文明先生分享



十年前，我提早從中學校長的崗位退了下來，希望在人生的另一個階段，找到更美好的下半場。

大約四年前，感冒多月仍未康復，食慾不振，精神倦怠，感謝主引領我去找肝臟腸胃專科醫生，在專業的診斷下，認為我是急性肝炎，於是轉介我入廣華醫院檢查。誰知不到三天，我的情況已急轉直下，神智不清，陷入昏迷，立刻被轉送瑪麗醫院，確診急性肝衰竭，需要儘快換肝。出院後的康復過程，非常深刻難忘，感恩有太太的無微照顧，至今已接近四年，康復情況很好，生活大致回復正常。滿有大愛捐肝給我的雷太，復元也是非常理想。感恩！

透過胡先生的分享，我們更加了解到維持健康的重要性，千祈唔好等到身體有事先注意啊！所以大家一定保持健康的生活習慣，好好保護自己個肝啊！





為您「家」油 · 健康社區計劃



服務目標

運用多元化的健康介入手法，增加大眾的健康行為、提升他們對預防疾病及識別健康風險的意識。

服務對象

油尖旺區的居民、在職人士及企業



服務內容

基層醫療第一層預防：健康諮詢、教育及推廣服務

基層醫療第二層預防：健康風險評估、主題健康篩查項目，包括：「Oh My『肝』！護肝健康計劃」、「Oh My Guts 之『腸』救行動！」

成為企業及社群的健康策略伙伴：「健康生活規劃師」為您提供度身訂造的健康規劃方案

健康評估
及護士
諮詢



舉行不同
講座

健康助理
義工培訓



Oh my Guts
之
腸救行動



結語



看了這麼多的健康小貼士，希望這些內容能為您提供有價值而重要的健康資訊，幫助您在日常生活中保持健康和幸福，擁有一個健康的肝臟！

一個健康的生活方式並不是一時三刻可以改變，而是建立在良好的營養、適量的運動和積極的心理態度之上，也是一個持續的努力和自我關顧的過程。

另外記住預防勝於治療。定期進行肝臟健康檢查和篩查，以及維持健康的生活習慣是預防脂肪肝的關鍵！如果發現自己患有脂肪肝也不要緊，緊記脂肪肝是一個可以逆轉的疾病，及早發現問題並採取適當的措施，可以大大提高治癒的成功率！

我們希望這本小冊子能成為您健康生活的小指南，鼓勵您採取積極的行動來改善和維持您的身體和心理健康，齊齊擁有一個健康的肝臟！





鳴謝

有賴外間團體的大力支持，本計劃及這本小冊子才能得以完成和順利出版！

鳴謝以下各個團體：



參考資料

衛生署控制病毒性肝炎辦公室

https://www.hepatitis.gov.hk/tc_chi/what_is_hepatitis/function_of_liver.html

非傳染病直擊2015年6月 – 非酒精性脂肪肝概覽

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_jun2015_chin.pdf

香港中文大學肝臟護理中心(2018)

<https://livercenter.com.hk/article/解構脂肪肝/>

衛生署

<https://www.chp.gov.hk/archive/epp/tc/indexe585.html?MenuID=9>

