取捨：

日常選擇如何使您在整年中保持肝臟健康

我們很多人都是吃吃喝喝歡度佳節，很少想到飲食對肝臟有何影響，是吧？現在是一月了，您或者會想到是時候改變飲食，甚至想用盡一切方法包括排毒或極速瘦身餐單等回復正軌。

事實上肝臟並不是要您為節日的大吃大喝而懊悔；這一重要器官極其在乎您每日的飲食。攝取過多糖分造成的影響等同過度飲酒 --- 導致肝臟積聚脂肪。當肝臟充滿脂肪時，便無法發揮其500 多項功能。肝臟可能被逐漸損害，發展至肝硬化和甚至肝癌。

如果您想在2016年有個健康的肝臟，最好的方法便是每天均作健康選擇。以下是你在一整天中可以做出的健康取捨。

早餐

捨之…

Tim Horton®的煙肉三明治早餐
橙汁
大咖啡

814 卡路里/ 63克糖/ 36克脂肪

…取之。

Endless omelette（奄列
一杯脫脂奶（6 盎司）

213 卡路里/14克糖/ 4克脂肪

或者

1 杯希臘酸奶（不加甜味，無脂）
½ 杯鮮果沙拉
黑咖啡

193 卡路里/ 19克糖/ 0克脂肪

早上小吃

捨之…

Starbucks®的中號香草拿鐵
（Vanilla latte）（加 2% 奶）
香蕉蛋糕

630卡路里/64克糖/ 23克脂肪

…取之。

黑咖啡或綠茶
香蕉

109 卡路里/ 14克糖/ 0克脂肪

午餐

捨之…

麥當奴的安格斯煙肉芝士包®
薯條（中）
可樂（中）

1340 卡路里/ 69克糖/58克脂肪

…取之。

扁豆湯［食譜參］
吞拿沙拉加生菜
蘇打水加青檸（即酸橙）

428卡路里/ 8克糖/ 7克脂肪

下午小吃

捨之…

Mars®巧克力棒
可樂®

348 卡路里/53克糖 / 6.2克脂肪

…取之。

16 顆杏仁（沒烤）

110 卡路里/ 0克糖/ 10克脂肪

或者

Summer Fresh® Snack & Go
– 紅椒豆沙加餅乾
清水加生果

230 卡路里/ 2克糖 /9-11克脂肪

晚餐

捨之…

牛肉烤寬麵條（I杯）
蒜蓉包（中等大小）
凱撒沙拉（2杯）
2杯酒（每杯5 液量盎司）

1,277 卡路里/ 14克糖/ 55克脂肪

…取之。

泰式煎炒火雞［食譜參］
白米飯
綠茶

434 卡路里/ 1.5克糖/8克脂肪

晚上小吃

捨之…

原味薯片（2 杯）
醬料（4湯匙 ）

469 卡路里/ 4克糖/ 38克脂肪

…取之。

爆米花，微波爐或用油加熱爆開，
不加黃油（2 杯）

128 卡路里/ 0克 糖/ 10克脂肪

或者

硬蝴蝶脆餅，不加鹽（1 杯）

152 卡路里/ 1克糖/ 1克脂肪

總共

捨之…

估計卡路里：
4,878

估計糖份：
267克

估計脂肪：
216.2克

…取之。

估計卡路里：
1,422

估計糖份：
37.5克

估計脂肪：
39克

健康飲食及定期運動有助預防，以及在某些情形中逆轉脂肪肝病。保護肝臟不單可以預防脂肪肝，更能減低罹患其他疾病的風險，如心臟病或糖尿病風險。特別值得註意的是，肝臟即使受到攻擊或漸漸衰弱時，都不會發出警號。早期診斷是應對肝病的最好的方法。下次約見醫生，謹記要求醫生為您作肝臟檢測。

要了解有關脂肪肝、肝臟測試及如何保護肝臟健康等詳情，請瀏覽網站：
Liver.ca/chineseleanliver
或致電1-800-563-5483。

liver.ca
加拿大肝臟基金會
Canadian Liver Foundation