

你的肝脏可能正被“无声暴击”

7月28日世界肝炎日,哪些伤肝因素最易被大众忽视

在日常生活中,很多看似平常的生活习惯其实都在损伤肝脏。因为没有痛觉神经,肝脏是个“沉默器官”,即便已经持续受损,早期也往往不会出现明显疼痛,只会悄悄发生变化,比如脂肪异常堆积、胆汁排泄受阻、慢性炎症反复、纤维化……7月28日是世界肝炎日,我们系统梳理了大众最易忽视的伤肝因素,与您分享简单易行的护肝方法。

不良寝食习惯会诱发肝损伤

肝脏主导人体的糖脂代谢,作息紊乱、饮食失衡、缺乏运动等不良习惯会导致肝脏代谢异常、诱发代谢相关肝损伤,这也是脂肪肝高发的主要原因。

长期熬夜

长期熬夜会扰乱肝脏昼夜代谢节律。肝脏代谢受人体生物钟的调控,长期熬夜、频繁倒时差,会抑制糖脂代谢相关基因的正常表达,导致甘油三酯等脂质无法正常分解排出,在肝内持续堆积。堆积在肝脏的甘油三酯等会进一步诱发体内炎症因子升高,逐步引发代谢相关脂肪性肝病、胰岛素抵抗相关肝细胞损伤。因此,养成规律的作息习惯对于保护肝脏很重要。如果遇到特殊情况需要偶尔熬夜,千万不要在熬夜时摄入高糖、高脂食物,这样做会在扰乱肝脏代谢节律的同时,加重肝脏代谢负担。

久坐不动

久坐不动会导致肝脏代谢“入多

出少”。无论是工作学习还是休息时间,久坐的人越来越多,久坐的时间也越来越长。久坐会降低机体能量消耗,削弱肌肉对葡萄糖的摄取能力,这些会影响肝内脂肪的正常动员分解,引起或加重脂肪性肝病。因此,为了保护肝脏健康,大家应坚持规律运动,每周完成150—300分钟快走、骑行等中等强度有氧运动,同时搭配2次抗阻训练。在日常工作学习时,每静坐60分钟起身活动3—5分钟,也有助于改善肝内脂肪蓄积问题。

暴饮暴食

极端饮食模式会损伤肝胆。暴饮暴食会加重消化系统负担,诱发胰胆管疾病,继发肝损伤;极端节食的减肥法,会引发胆汁淤积、胆结石,造成营养不良性脂肪肝;长期饮用甜饮料、食用高油高盐外卖,果糖会在肝脏直接转化为脂肪,诱发脂肪性肝病、非酒精性脂肪性肝炎。日常饮食需遵循少糖、少油、少盐、高纤维原则,尽量不喝含糖饮品,优选全谷物、蔬果、鱼类等食材。超重、肥胖人群减重时应循序渐进,通过合理安排饮食和运动逐步减重。有脂肪性肝病的超重、肥胖人群,减重5%~7%便可显著改善病情。

严重打鼾

睡眠呼吸暂停也会伤肝。严重打鼾引发的睡眠呼吸问题,会诱发机体氧化应激,加重脂肪肝及肝细胞损伤。肥胖、日间嗜睡、鼾声严重人群,应及时进行睡眠监测,规范治疗以改

善肝脏代谢状态。

吃营养补充剂,也可能吃坏肝脏

除了内源代谢问题,吸烟饮酒、不规范用药、保健品滥用等,会直接攻击肝细胞,诱发特异性肝损伤,加速肝纤维化进展,大幅提升肝病恶化风险,是肝脏病变的高危因素。

不少人认为偶尔周末小酌、社交饮酒无伤大雅,这是不对的。酒精代谢产物乙醛会直接损伤肝细胞,诱发酒精性脂肪肝、酒精性肝炎,长期酗酒可进展为肝纤维化。若叠加乙肝、丙肝病毒感染,肝损伤风险会翻倍。建议尽量不饮酒,如需饮用,严格遵循摄入量标准,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克,同时保证每周2天以上无酒日。

吸烟(包括电子烟)、接触二手烟,不会直接引发急性肝损伤,但会持续加速肝纤维化进程,大幅提升肝癌发病风险。尤其会与酒精损伤、乙肝/丙肝等慢性肝病形成协同伤害,让肝病恶化风险显著提升。

多数药物、营养补充剂的代谢解毒都依靠肝脏,很多人凭借“自我感觉安全”随意吃药、乱吃保健品,是临床药物性肝损伤的主要诱因。这类损伤分为两类,一类是以转氨酶升高为核心的肝细胞损伤,另一类是以碱性磷酸酶、谷氨酰转肽酶、胆红素升高为核心的胆汁淤积性损伤。

(央视)

“无糖”饮料喝多了,反倒会伤肝

近些年,越来越多的人意识到长期摄入过量糖分对身体的危害,于是在喝饮料时特意选择果汁、凉茶、益生菌饮料等这些听起来“无糖”“养生”的饮品。选择这些“无糖”饮料,真的能达到“控糖”的效果吗?

“无蔗糖”和“无糖”是两个概念

很多饮料包装上写着“不添加蔗糖”,但这和“无糖”是两个完全不同的概念。根据我国《食品安全国家标准》,每100毫升含糖量不超过0.5克才可标注“无糖”,而“不添加蔗糖”只代表生产过程中没有额外放入蔗糖(白砂糖),但可能含有果糖、果葡糖浆、蜂蜜、浓缩果汁等同样属于“游离糖”的成分。

一瓶500ml100%纯果汁饮料含约60g果糖,肝脏需要相当长一段时间才能代谢完。果糖进入肝细胞后,绕过了胰岛素调控的关键限速酶,可以不受限制地进入代谢通路。大量果糖涌入肝脏后,会强烈激活一种叫SREBP1c的转录因子——这是肝脏脂肪从头合成的“总开关”。简单说,果糖会把肝脏变成一个高效的“脂肪制造工厂”。

同时果糖大量消耗肝内三磷酸腺苷(ATP),导致嘌呤核苷酸降解加速、尿酸生成增多,另外其代谢产物乳酸可在肾小管竞争抑制尿酸排泄,因此,过量果糖摄入与脂肪肝、高甘油三酯血症、高尿酸血症三者密切相关。

以下是几类最容易中招的伪“无糖”饮料。

凉茶类

有不少人觉得“凉茶是中药,喝了降火”。实际上,市售凉茶的配料表前几位往往是水与白砂糖等,第三方检测数据显示每100毫升含糖约8.6~9.2克,一罐250毫升的凉茶就有约23克糖——接近一支市售甜筒冰淇淋的含糖量。

果汁类(包括100%纯果汁)

很多人认为“水果健康,所以果汁也健康”。但一个橙子约含糖9克,榨一杯500毫升橙汁至少需要7~8个橙子,去掉了所有膳食纤维,留下的是60克左右的浓缩果糖。而且榨汁过程破坏了细胞壁,果糖变为“游离糖”,吸收速度大幅加快,直冲肝脏。

乳酸菌/益生菌饮料

打着“促进肠道健康”的旗号,但含糖量惊人。一瓶100毫升市售活性乳酸菌饮品约含15.7克糖,相当于吃进去约3~4块方糖。而其中真正有益的活菌数量,远不足以抵消高糖带来的代谢风险。

“蜂蜜+水果”类饮品

听名字就很养生——雪梨润肺、蜂蜜滋养。但“蜂蜜”的本质是糖,而且是“游离糖”。水果榨汁或熬煮后,糖分被充分释放到液体中,那也是实打实的“游离糖”。

运动饮料

很多人运动完来一瓶,觉得“补充

电解质很健康”。但一瓶600毫升的运动饮料通常含糖30~36克,且主要成分为蔗糖和果葡糖浆。除非是长时间高强度运动(超过1小时),普通人日常饮用只是在“喝糖水”。

“谷物”类饮品

看起来是“牛奶+谷物+营养”,实则一瓶500毫升市售谷豆类早餐饮品含糖量不低,且配料表中白砂糖常位居前三,蛋白质含量远不如纯牛奶。

“0糖”“0卡”,并非无害

既然添加糖、果糖有这么多危害,“无糖”“零卡”的代糖饮料是不是完美替代方案?但事实可能没有想的那么简单。

代糖,即非营养性甜味剂(如阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜、糖精、赤藓糖醇等),被视为糖的“健康替代品”。在各国食品安全机构批准的每日允许摄入量范围内,这些甜味剂通过了安全性评估,对于糖尿病人群是一种过渡性的选择,但这不代表代糖饮料可以长期大量“当水喝”。

世界卫生组织(WHO)2023年发布指南,明确建议不要使用代糖来控制体重或降低慢性病风险——因为长期使用不仅无助于减重,反而与2型糖尿病、心血管疾病和全因死亡率增加相关。

代糖并非无害的糖替代品。对于已有糖尿病需短期替代的患者可谨慎使用,但对普通人群而言,喝水才是最佳选择。

(新华社)

伪“无糖”饮料

凉茶

果汁

乳酸菌饮料

蜂蜜水果茶

运动饮料

谷物奶

