

## 脂肪肝的飲食小故事

營養科 鍾慧珍主任

有一位王小姐來到了門診問到『營養師，醫師告訴我有脂肪肝，叫我要飲食控制及運動』，我現在正在減肥，吃飯也減半了，還要少吃嗎？

脂肪肝顧名思義就是脂肪堆積在肝臟中太多，因此我們要把堆積的脂肪慢慢清除，人生才能逆轉勝。

這麼多的脂肪存在於哪裡呢？除了注意避免炸物及糖醋烹調外，我們也要注意一些隱藏式的油脂。例如中西式點心(可頌麵包、磅蛋糕、麻花捲、蔥油餅及酥餅類等)、絞肉製品(漢堡肉、香腸)，在治療期間盡管使用吸油紙或氣炸鍋，都無法百分之百去除，故建議不要食用。

喜歡喝含糖飲料的病患也要改掉這習慣，果糖確實會導致脂肪肝，可以改用茶葉、無糖冷泡茶來替代。

說到咖啡，網路上都可搜尋到這是有利於脂肪肝病患的食物，但是否知道最近減肥非常流行的防彈咖啡的食材比例嗎？咖啡與油脂的比例是 1:2，也不適合脂肪肝的患者喔！另外，如果想喝拿鐵咖啡的患者，會建議咖啡加上低脂牛奶，畢竟外面的拿鐵是使用全脂奶甚至加上奶油變成花式咖啡。

另外，常外食的病患，不管吃素或吃葷，盡量選用蒸、煮、清炒食物(如白斬雞胸肉、涼拌豆皮、炒青菜等)，不要選烹調複雜的食物如糖醋肉、三杯雞、炸菇類、炒麵炒冬粉、醬燒茄子等。

因此，回答剛才門診病患的問題，食物不是少吃，而是要吃對。

食物一覽表：

	建議食用	避免
蛋白質類	去皮雞胸、清蒸魚、涼拌豆腐、豆皮、瘦豬肉、滷蛋	鹽酥雞、糖醋魚、炸豆製品、炸排骨、烘蛋
全穀根莖類	飯、烤地瓜、水煮玉米、	炒飯、炒麵、燒番麥
水果類	原型水果，勿大量食用	椰子汁、果汁(含甘蔗汁)
飲料類	無糖茶類、黑咖啡	果糖飲料、酒類、椰奶類
外食族	水餃、湯麵、自助餐、壽司	煎餃、乾麵、控肉飯、粽子

## 鮮菇紅棗雞湯



### 【材料】

雞肉(含骨).....250 克  
杏鮑菇頭.....30 克  
老薑、紅棗、枸杞.....各少許

### 【做 法】

- 1.雞肉先用沸水燙過，備用。
- 2.杏鮑菇頭洗淨切塊，老薑洗淨切片，紅棗洗淨備用。
- 3.將步驟 1.2 的食材放入電鍋內鍋，加水蓋過食材後加入 1 小匙鹽，外鍋 2 杯水按下煮飯鍵，煮飯鍵跳起後，加入浸泡過冷水的枸杞燜 5 分鐘即可

### 【營養小叮嚀】

- 1.雞肉為優質蛋白質來源之一，含有各種必需胺基酸，能修補身體組織，是維持人體能量
- 2.杏鮑菇每 100 克含膳食纖維 3.1 克，膳食纖維有助於腸道蠕動、幫助排便。
- 3.此道小點使用電鍋烹調，方便製作。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	1.5 克	10 克	14 克
熱量	152 卡		