



守护肝胆健康： 饮食与生活方式的“双重奏”

◎自贡市第四人民医院 钟昌桃

肝胆健康与我们的整体福祉紧密相连，肝脏作为人体的“解毒工厂”和“代谢中枢”，承担着分解毒素、合成蛋白质、储存能量等重要任务；胆囊则如同肝脏的“得力助手”，负责储存和浓缩胆汁，帮助消化脂肪。然而，不良的生活习惯却像无形的“杀手”，悄然损害着肝胆功能，进而影响全身健康。了解如何通过饮食与生活方式的调整来维护肝胆功能，是我们确保长期健康的关键所在。

饮食调理：为肝胆健康“加油”

纤维素是促进消化系统健康的“小能手”，它能够像一把“扫帚”一样，帮助减少体内毒素的积累，从而减轻肝脏的负担。在我们的日常饮食中，应多摄入富含纤维的食物，如全麦面包、燕麦、水果（尤其是带皮食用的苹果）、蔬菜和豆类等。每天吃一个苹果，不仅能为我们提供丰富的膳食纤维，还能助力降低胆固醇水平，进而对心脏和肝脏起到保护作用。这是因为苹果中的果胶等纤维成分可以与胆固醇结合，促进其排出体外。而绿叶蔬菜中的纤维则具有特殊的“吸附”能力，能够帮助排出体内的重金属和其他有害物质，为肝脏减轻解毒压力。为了确保足够的纤维摄入，建议每餐都包含至少一种高纤维食品，并逐渐增加摄入量，让肠胃有一个适应的过程。

过多的糖分和精制碳水化合物就像肝脏的“甜蜜陷阱”，它们会导致脂肪在肝脏中堆积，进而形成非酒精性脂肪性肝病（NAFLD）。这类食物包括白面包、糖果、含糖饮料等。为了保护肝脏，我们应选择低GI（血糖生成指数）食品，比如糙米、藜麦以及各种粗粮。这些食物消化吸收相对缓慢，能够使血糖水平保持稳定，减少肝脏的负

担。我们还要尽量避免添加糖，可以选择天然甜味剂如蜂蜜或枫糖浆代替白糖，并限制加工食品的消费，因为加工食品中往往含有大量的隐藏糖分。

蛋白质是身体修复受损组织和支持免疫系统功能的重要“原料”，但过量摄入红肉和加工肉类却会增加患癌风险并对肝脏造成伤害。因此，我们要适量补充优质蛋白质，鱼类、鸡肉、豆腐、鸡蛋等都是不错的选择。特别是深海鱼中的Omega-3脂肪酸，已被证明能降低炎症反应，保护肝脏免受损害。每周至少两次食用富含Omega-3的鱼类，如三文鱼或鲭鱼，可以有效地支持肝胆健康。

生活方式调整：为肝胆健康“护航”

在睡眠过程中，肝脏会进行自我修复和排毒工作，将一天中积累的毒素进行分解和处理。因此，成年人应保证每晚7~9小时的高质量睡眠时间。建立规律的作息时间表有助于调节生物钟，促进肝脏的自我修复。比如，每天晚上十点半之前入睡，早上6点左右起床，让身体形成良好的睡眠节律。睡前避免使用电子设备，因为电子设备发出的蓝光会抑制褪黑激素分泌，干扰睡眠质量。我们还可以营造安静舒适

的睡眠环境，尝试使用耳塞和眼罩来减少外界干扰，让自己更快地进入梦乡。

运动不仅有助于控制体重，还能增强心血管健康，促进血液循环，提高肝脏的解毒效率。建议每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，如快步走、骑自行车或游泳。力量训练也应纳入日常锻炼计划，因为它有助于增加肌肉量，提升基础代谢率，进一步促进脂肪燃烧。即使是简单的日常活动，如爬楼梯而非乘电梯，也可以为我们的健康加分。

酒精是导致肝损伤的主要原因之一，长期大量饮酒可引发多种肝脏疾病，包括脂肪肝、酒精性肝炎及肝硬化。为了保护肝脏，我们要严格控制饮酒量，男性每日饮酒量不应超过两杯标准饮品，女性则不超过一杯。如果已经有肝病或其他相关风险因素，则应完全戒酒。

吸烟也会对肝脏产生负面影响，增加患癌症的风险。寻求专业帮助或加入戒烟计划可能是实现戒烟目标的有效途径。

通过上述措施，我们可以有效地改善和维护肝胆健康。预防总是优于治疗，让我们从小事做起，逐步养成良好的生活习惯，为自己的肝脏和胆囊构筑坚固的防线，创造一个更加健康美好的未来。☺