

最傷肝臟的 9 個殺手

《印度時報》於 11 月 4 日刊出了由美國、英國、加拿大、印度和以色列多位權威專家總結出的「最傷肝臟的 9 個殺手」：

一、睡眠不足：

熬夜最容易熬出肝病，睡眠就是修復細胞，經常熬夜既導致睡眠不足，身體抵抗力下降，又會影響肝臟夜間的自我修復，已經感染肝炎病毒的人群，如果熬夜還會加重病情。「美國睡眠協會」

(American Association of sleep) 專家柯林教授 (Neil Professor Colin) 表示：夜貓族應儘量調整作息時間，最好每晚 11 點前入睡，確保每晚睡足 7~8 小時，以便讓肝臟有效排毒，全身健康。

二、起床後不及時排尿：

「歐洲肝臟研究協會」(European Association for the study of liver) 專家丹尼爾·帕拉迪 (Daniel Paradies) 表示，通過排尿、排汗、排便，是體內進行排毒的方式，早上起床後要儘快排尿，將累積一整夜的毒素及時排出體外，避免毒素滯留體內，導致肝臟中毒。

三、暴飲暴食：

很多人知道，東西吃太多會增加胃腸負擔，誘發脂肪肝。帕拉迪博 (Dr. Palladi) 指出，暴飲暴食既損害胃腸道健康，也容易造成體內自由基大大增加。肝臟的關鍵作用是幫助人體對付自由基，排除毒素，淨化血液。人體內的自由基越多，肝臟功能受損就越嚴重。

四、不吃早餐：

營養專家表示，吃早餐有助於中和胃酸和保護肝臟，減少胰腺炎、糖尿病、膽結石、便秘等多種疾病的危險。加拿大安大略 (In Ontario, Canada, holistic nutritionist) 整體營養學家蘇瑞博士 (Hermite Dr. Suri) 表示，健康早餐可延長飽腹感，避免肝臟受損。

五、吃藥太多：

《英國臨床藥理學雜誌》(British Journal of clinical pharmacology) 刊登一項研究稱，長期服用止痛藥等藥物，會加大肝臟解毒負擔，導致肝臟損傷。新研究負責人、英國愛丁堡皇家醫院專家辛普森博士 (Kenneth Dr. Simpson) 表示，有多種藥物及其代謝產物容易引起肝臟損害，導致藥物性肝炎，簡稱藥肝。這些藥物包括：抗生素、解熱鎮痛藥、抗精神病藥物、抗抑鬱藥物、抗癲癇藥、鎮靜藥、抗甲亢

藥、抗腫瘤藥、降糖藥和心血管藥等。因此，服藥必須嚴格遵照醫囑，在醫生指導下服用。

六、加工食物攝入過多：

印度註冊營養（India registered nutritional therapist）治療師侯賽因博士（Sheeta Zara Dr. Hussain）表示，很多加工食物中添加了多種防腐劑、色素、人工甜味劑等食品添加劑。這些添加成分含有多種人體較難分解的化學物質，進入人體後會增加肝臟解毒負擔，誘發肝臟損傷。

七、偏愛油炸食品：

美國哥倫比亞廣播公司（the Cbs Broadcasting Inc）報導的一項研究發現，吃油炸食品一個月即可導致肝臟發生明顯變化，引發類似肝炎的酶的變化。美國著名醫學專家奧登(Auden, a famous medical expert in the United States,)指出，油脂和飽和脂肪酸的堆積會導致脂肪肝。不健康食用油會增加心臟病和肝病的危險。相對而言，橄欖油和芝麻油更健康。

八、吃半生不熟或燒焦食物：

侯賽因博士（Dr. Hussein）表示，半生不熟的食物或者烹飪過頭的燒焦食物(特別是肉食)也容易導致肝臟受損。研究發現，醉蝦、生蠔和半生不熟的貝類常帶有細菌和寄生蟲，一旦發生急性胃腸炎、痢疾，容易導致肝病惡化，甚至誘發肝昏迷。

九、過量飲酒：

以色列澤夫醫學研究中心（Israel Zeff Medical Research Center）肝臟病學專家尼莫·阿希博士（Nemo Dr. Axi）表示，過量飲酒會降低肝臟淨化血液的能力，導致體內毒素增加，誘發肝臟損傷及多種疾病。另外，酗酒還容易導致肝臟中毒，誘發肝炎。長期過量飲酒則容易導致肝硬化。阿希博士表示，每天飲高濃度酒超過兩杯(25 毫升)就會傷肝。

英文網站連結 <http://thechinesenews.net/Delicacies/28235.html>