

【八德榮家消費資（警）訊宣導篇】

2 成肝癌與飲食生活有關~ 均衡吃規律動向脂肪肝說 NO！

日期：110/07/29 資料來源：消費者保護處

資料來源：國民健康署

109 年衛生福利部死因統計資料顯示，死於慢性肝病、肝硬化及肝癌有 11,737 人，其中慢性肝病及肝硬化是全國主要死因的第 10 位，死亡人數有 3,964 人。肝癌佔全國主要癌症死因的第 2 位，死亡人數有 7,773 人，約佔所有癌症死亡人數的 15.5%。

脂肪肝是我國僅次於 B、C 型肝炎的肝病，根據 107 年癌症登記資料顯示，有 75.7% 肝癌是由 B、C 型肝炎所引起的，有 B、C 型肝炎者應照醫囑定期追蹤治療，可有效降低肝癌發生。然約有 2 成肝癌，並非罹患 B、C 型肝炎，而是由其他原因如脂肪性肝炎所引起。研究指出亞洲地區脂肪肝的盛行率為 29.62%，於脂肪肝患者中，每年發生肝癌中，每 1000 人年中約 1.8 名會變成肝癌。

均衡飲食 幫助改善脂肪肝

最常見造成脂肪肝的原因，包括肥胖、高血脂、過度飲酒、糖尿病控制不良，因為脂肪肝沒有症狀，讓人難以察覺。尤其近幾年來國人生活型態改變，如喜好手搖杯含糖飲料、高脂肪食物、油炸食物，以及久坐缺乏運動等，因此導致體重增加甚至產生脂肪肝等健康問題。

30 歲的汪先生，身高 172 公分，體重 80 公斤，BMI 指數 27。在健康檢查的超音波檢查，發現有中度脂肪肝。經詢問，才知汪先生熱愛吃油炸、高熱量食物且愛喝手搖含糖飲料，所以，除了體重過重之外，脂肪肝的形成正是與飲食攝取過多熱量也有密不可分的關係。

罹患脂肪肝應遵醫囑定期回診，另外還可以藉由控制體重、均衡飲食、規律運動、養成健康生活型態來減輕脂肪肝；正確飲食概念可參考國民健康署「我的餐盤」口訣：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、

堅果種子一茶匙」。國民健康署提醒您，平常只要落實均衡飲食、規律運動及控制健康體位，就有助改善脂肪肝。

規律運動 和脂肪肝說 NO！

國民健康署呼籲民眾減重有訣竅-「聰明吃、快樂動、天天量體重」，即均衡飲食及每週至少 150 分鐘中等強度的規律運動，讓大家為健康身體動起來，向脂肪肝說 NO! 更多資訊可至國民健康署健康九九網 <https://health99.hpa.gov.tw/>(首頁/找教材/多媒體或手冊)下載使用。

本資料摘錄自「行政院全球資訊網/資訊與服務/消費者保護」