

台語形容脂肪肝是「肝包油」，也就是肝臟囤積了太多脂肪。脂肪肝長什麼樣子？法國名菜鵝肝就是典型脂肪肝。養鵝人家強迫餵養過量食物，造成鵝的肝臟因營養過剩積聚脂肪變得滑腴肥軟。但是人的脂肪肝則是自己造成的，因為肥胖是脂肪肝最常見原因。尤其現在台灣人吃得好又吃得多，肥胖問題愈來愈嚴重。體重過重，意即身體質量指數（BMI）在25~30的人，有一半的可能罹患脂肪肝；假如BMI超過30，那肝包油的機率高達85%。

脂肪肝常見的原因有：肥胖、血脂肪過多、糖尿病、酗酒、藥物（例如類固醇）、及不明原因。其中以體重超重為最常見的原因。此外，在急性肝炎或慢性肝炎發作時，肝內也會有脂肪貯積而形成脂肪肝。脂肪肝的診斷通常是藉由腹部超音波檢查或肝穿刺而來。

脂肪肝要不要緊呢？這要看造成脂肪肝的原因到底是什麼，以及你的肝功能是否正常而定。首先，檢查一下你的肝功能正不正常，再來要去找是否有會造成脂肪肝的原因（是否體重過重，有無酗酒習慣，是否有糖尿病，是否血脂肪過高等）。若是肝功能正常，則沒有什麼關係，只要定期追蹤檢查即可。若是肝功能不正常，且有原因可以找得到（比如體重過重、血脂肪過多等），要從改善這些原因做起（比如說禁酒、飲食控制、適度運動等）。

不去控制這些造成脂肪肝的原因，卻希望利用藥物來改善脂肪肝，這樣的作法是不對的。比如說，若是因飲酒過度所造成的脂肪肝，且肝功能不正常，正確的作法應該是戒酒。不戒酒而試圖服用任何藥物來挽救你的肝是不正確的作法。因急性肝炎或慢性肝炎而引起之脂肪肝，通常在肝炎治療後，脂肪肝也會自動消失。

近年來由於台灣經濟發達，國人營養熱量攝取過多，因此由肥胖症所引起脂肪肝的比例相當高，而且有年齡越來越低之趨勢。肥胖所引起之脂肪肝，對心臟血管而言是一種警訊，脂肪會積在肝內也會貯積在心臟、血管，以及腦血管中，造成動脈硬化。因此，減輕體重對個人健康非常重要。

形成脂肪肝的3大要害如下：

- 一. 醣類攝取過度：例如餅乾、蛋糕、麵包，還有含果糖飲料喝太多，除了容易引起肥胖外，近年國內外的研究更指出，高果糖糖漿攝取過量，會造成三酸甘油酯上升、脂肪肝、代謝症候群，甚至心血管疾病。
- 二. 脂肪攝取過度：除了鹹酥雞、油炸物等高脂肪食物過量之外，現代年輕人動不動就以酒會友，中年人應酬也是烈酒一杯又一杯。酒精代謝途徑和脂肪一樣，喝酒等於喝油，不只會導致酒精中毒，還會造成肝臟對脂質代謝功能障礙，使肝內脂質囤積形成脂肪肝。
- 三. 台灣人動不動就愛「吃到飽」，火鍋、燒烤或日式料理都是「吃免驚」，從主食吃到甜點，一餐下來八、九百大卡跑不掉，甚至動輒破千，總熱量攝取過度，熱量用不完就會被轉化為三酸甘油酯，存放於脂肪細胞，營養過剩除了容易導致肥胖，高血脂（特別是三酸甘油酯）、糖尿病控制不良，也是引起脂肪肝的主因，脂肪代謝異常會促使「游離脂肪酸」大量輸入肝臟中。

平常飲食不宜選擇熱量高卻吃不飽的空熱量食物，如零食、餅乾、加糖飲料、果汁，以及高醣低蛋白的素食加工品、還有油炸物及酒類。脂肪肝初期不會有什麼症狀，但若持續不控制，也可能會造成肝細胞充血水腫、發炎、壞死，甚至肝硬化，最好的特效藥就是減肥，飲食控制低糖、適量蛋白質及低醣少油的食物，多吃蔬果，還有含維生素B群的食物，另外，也別忘了運動及規律作息。