

# 肝緊治療 營養防護不能少



**肝臟**是個默默耕耘的器官，為人體進行許多分解代謝的作用，然而生活中不自知的行為確有可能造成肝臟傷害與發炎，甚至日積月累走向肝硬化和肝癌的悲劇。



護肝飲食衛教影片



海報宣導滿意度問卷

## 飲食防護篇

- 護肝1 均衡六大類的飲食原則**  
當季五色蔬果與全穀飯、優質大豆、蛋類
- 護肝2 減少攝取糖、酒、高脂肉**  
盡可能少糖、戒酒、少高脂燒烤醃製肉
- 護肝3 勿吃發霉和成分不明的食物、偏方**  
進食前確認食品有效日期、品質、成分

## 生活防護篇

- 護肝4 維持理想體重**  
身體質量指數BMI18-24(體重/身高m<sup>2</sup>)
- 護肝5 保持正常作息**  
減少熬夜、每週適量中強度運動150分

天主教聖馬爾定醫院營養室 關心您

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

2023年8月第一版制