



## 多倫多全科醫院肝病中心 華人乙型肝炎互助團體

Toronto General Hospital Centre for Liver Disease  
Chinese Hepatitis B Peer Support Group

主席 Joe Ip

新冠狀病毒的出現已超過一年了，雖然抗病毒的疫苗已面世多月，而加拿大各省也開始了接種疫苗的計劃，安省也積極地參與其中。但是到現階段為止，安省確診新冠狀病毒的個案仍然處於每日二千多病例，這實在令人難以樂觀。隨著春天的來臨，氣溫也開始回暖，大家在室外的活動也多起來。希望各位會員不要放鬆防疫的措施，按照安省的防疫指引外出，帶口罩、勤洗手、保持人與人的安全距離，並配合省政府的防疫計劃，盡早注射疫苗。期望大家在這段艱難的日子裏保持心身健康。順祝各位會員出入平安，身體健康。

本團體自二零一九年十一月舉辦了一個較大規模的肝臟健康講座至今，因受到新型冠狀病毒的疫情影響，本團體未能繼續於醫院裡舉辦實體健康講座。有見及此，本團體只好把原本已計劃好的活動盡可能放上互聯網絡上繼續進行，希望各會員踴躍參與。

回顧過去的一年，所有醫院裡的實體健康講座因疫情而全部取消。取而代之為一些網上活動。這些活動包括由 Dr. Steve Joordens 主講關於精神健康的網上教學課程(有興趣此英語授課的課程者，請到本團體網站內『醫學資訊』裡遊覽)。另 Dr. David Wong 也分別於六月和十一月主持

了有關『新冠肺炎與乙型肝炎』為主題的網上視像醫學講座。本團體明白到網上的講座未必能夠迎合每位會員，尤其是以往經常參加講座的會員和朋友均為年齡較大的長者為主，部分長者對電腦網絡的認識有限，因而對本團體的網上活動失去興趣而沒有參加。本人真誠地希望這些會員向我們反映意見，本團體的義工會和你們一起解決困難，讓你們重返這個大家庭裡。

因新冠狀病毒至今也未能完全被控制，被感染的人數也沒有明顯的下降，尤其是變種的新冠狀病毒之傳播力更強，社區內被感染的風險仍然十分高。因此，本團體今年在醫院裡的各種實體活動也難於恢復，但網上的活動就會如常繼續進行。註冊營養師 Ms. Debbie Fong 已於三月份為本團體主持『肝臟健康飲食』的網上視像答問大會。而 Dr. David Wong 也應邀出席四月十七日的網上視像聚會，並會講解新冠狀疫苗的問題。想參加的會員，請到本團體的網站預早登記。隨後的月份，我們希望可以安排更多的網上活動，請各會員登入我們的網站，多加留意本團體的活動通告。此外，也希望大家給予建設性的批評和意見，令本互助團體的網上視像活動有所改進。再次感謝各會員對華人乙型肝炎互助團體的支持。

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員，共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來。

Website: <https://hepb.help> Email: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com) Tel.: 647-847-1572

在我們的網站上轉載了由註冊營養師 Debbie Fong 協助製作的廣東話版本 “肝臟健康飲食” 視頻。如要收看整個視頻，請登入我們的網站 (<https://hepb.help>)，選擇 “醫學資訊” 下面的 “視頻推介”。

感謝 Debbie Fong 在百忙中抽空，為我們主持這個 “肝臟健康飲食” 的答問大會，為會員解答疑問。首先，她簡單複述了我們需要的各種營養素。她說一般損壞了的肝臟，可以經過飲食和營養的改善，使肝臟細胞有重生機會，或將肝臟病的進展速度放緩。

以下是會議參加者的問題與解答：

**1. 飽和脂肪 (saturated fat) 和反式脂肪 (trans fat)，有沒有每日攝取的限量？**

答：從飽和脂肪攝取的熱量，應該不超過每日攝取總熱量的10%。

但有代謝綜合症，例如高血壓、高血糖、高血脂和體重過高的人，每日攝取飽和脂肪應不超過總熱量的7%。（大約是12g 飽和脂肪）。

\*反式脂肪和太多飽和脂肪對健康無益。

**2. 橄欖油除加入沙律之外，可否用來煮餸？**

答：高溫煮食，例如煎炸，最好用菜籽油 (canola oil)。如果只是輕微炒餸，並不太高溫，也可用橄欖油。菜籽油健康脂肪成分有部分比橄欖油更好。

[橄欖油的起烟點 (smoke point) 較低 (大概 160 °C)，菜籽油較高 (大概 220 °C)]

**3. Semolina pasta (意大利麵) 是否很健康？**

答：應該健康。

所有全穀物 (whole grains) 做的食物都有益，包括藜麥 (quinoa)、蕎麥 (buckwheat)、糙米 (brown rice)、和野米 (wild rice) 等等。

**4. 一日吃兩隻雞蛋，能提供足夠的蛋白質嗎？**

答：一隻雞蛋大概有六克蛋白質。

（參考：一般男士每天約需要56克蛋白質，女士需要46克蛋白質。）

老人家因為消化和吸收的能力較弱，需要多吃點含蛋白質的食物。

肝病患者若有腹腔積水 (ascites)，會流失蛋白質，需要營養師指導，多補充蛋白質。

要留意，雞蛋含膽固醇量較高。要補充蛋白質，可多選擇植物性蛋白質（例如豆類和果仁），它們不含膽固醇，也可補充纖維數量。

**5. Grapeseed oil (葡萄籽油) 好嗎？**

答：Grapeseed oil (葡萄籽油)，linseed oil (亞麻籽油)，rapeseed oil (油菜籽油)，與 canola oil (菜籽油)，都是種子提取的油，大家都差不多。

即使健康油類也不宜多吃，因為熱量高。一湯匙油 (15mL) 有120 卡 (Cal) 熱量。

## 6. 鐵蛋白 (ferritin) 高了兩倍, 有什麼食物可以食, 有什麼不可以食?

答: 少吃紅肉, 會吸收少些鐵質。

動物肉類提供血紅素鐵 (heme iron), 植物類食品提供非血紅素鐵 (non-heme iron); 人體吸收血紅素鐵的效率, 較非血紅素鐵高, 所以要少吃紅肉。選擇植物類食物來攝取蛋白質, 會吸收較少血紅素鐵。

除了在飲食方面調節之外, 要和醫生商量鐵蛋白升高的原因。

Colina 補充: 鐵蛋白升高, 亦可能表示身體有發炎情況, 但未必和肝臟有關。在肝科來說, 鐵蛋白是用來檢查病人是否有血色素沉著病 (Hemochromatosis) 的指標之一。

## 7. 益生菌 (probiotics) 可以天天吃嗎?

答: 最新營養學資料, 我們不需要吃益生菌。有兩樣營養素可令我們的腸道菌類健康, 就是從植物性食物中, 得到的纖維和抗性澱粉 (resistant starch)。就算食抗生素 (antibiotics), 有些醫學研究也說不需補充益生菌。

第一, 我們身體可以製造健康的益生菌, 但需要纖維和抗性澱粉; 第二, 市面上提供的益生菌種類是很少的, 而我們身體內的益生菌種類繁多, 吃了補充劑, 反而或許會改變了身體內健康益生菌的平衡。

## 8. Pumpernickel bread (裸麥粗麵包) 和 rye bread (黑麥麵包) 是健康食品嗎?

答: 非常健康。

除了有高纖維之外, 還有豐富蛋白質、維生素、礦物質和植物化學物 (phytochemicals)。

## 9. 你對 keto diet (生酮飲食) 有何意見?

答: 很多營養研究報告都認為它是不健康的飲食方式。

一般健康的人絕對不應考慮 keto diet 飲食。

用 keto diet 來控制血糖或減肥, 只能有很短暫的效果, 但會對健康有長遠的不良影響。

但患有癲癇症 (epilepsy) 的兒童, 若他們對藥物的治療反應無效, 可以考慮用 keto diet 來幫助治療。

## 10. 有什麼食物是含有低嘌呤 (purine), 適合患有痛風 (gout) 的人士?

答: 痛風由尿酸形成。肉類, 尤其是紅肉和動物內臟 (organ meats), 以及海鮮, 能使身體產生更多尿酸。

患有痛風不宜吃豆類是誤解。雖然豆類也有嘌呤, 但它含有豐富纖維, 與肉類完全沒有纖維的嘌呤, 消化情形不同, 所以不用因痛風而戒食豆類食物。

## 11. 有肝病、脂肪肝和糖尿病的人, 如何均衡進食碳水化合物、蛋白質和糖類食物?

答: 請參考“肝臟健康飲食”視頻。

在視頻裏面, 我們提過糖尿病的成因, 不是吃糖太多, 而是因為積聚在細胞的脂肪 (intramyocellular lipid) 令胰島素不能開鎖, 阻碍血糖進入細胞裏面。

患脂肪肝或糖尿病的病人, 一般都較為肥胖, 減輕體重能幫助控制病情。

有些糖尿病人看起來並不肥胖, 是因為體內細胞積聚的是肌肉深層脂肪 (visceral fat), 而不是皮下脂肪 (subcutaneous fat)。

多吃植物性蛋白質, 因為它沒有膽固醇, 也含更少飽和脂肪; 亦可選擇較瘦的動物性蛋白質。盡量吃低脂肪的食品, 令細胞內脂肪慢慢減去。避免高度加工的碳水化合物, 因為它少營養素, 高熱量, 令身體有機會積聚更多脂肪。

多選擇複式碳水化合物 (complex carbohydrate)、全穀物類食品、蔬菜、水果, 它們含大量水份和纖維, 能減緩果糖的消化和吸收。

## 12. Himalayan salt (喜馬拉雅鹽) 是否比一般食鹽好?

答: 在營養學方面, 它和普通鹽一樣。多吃鹽對健康無益。可試用香料調味作為替代。



### 13. *Sour bread* (酸麵包) 是否比 *whole wheat bread* (全麥包) 好?

答：兩種都健康，可依個人喜好選擇。

### 14. 飲四杯無糖咖啡對身體有何影響?

答：咖啡因 (caffeine) 的代謝時間因人而異，或會影響睡眠。

咖啡因可能會增進食慾，對減磅人士無幫助。

孕婦也不宜多飲咖啡。

每日四杯咖啡可能太多，飲一兩杯就好了。

Colina 補充：有醫學研究報告，咖啡對肝酵素有好處，也可減低患肝癌機會。可因個人體質而定，適量多飲些咖啡，但不要加太多糖和奶。

### 15. 對穀物和豆類所含的 *lectins* (凝集素) 有什麼見解?

答：Dr. Gundry 寫了一本書 “The Plant Paradox”，錯誤地說 *lectins* 極不健康，已被評為偽科學 (pseudoscience)。

未經煮熟的穀物和豆類會含 *lectins*，對健康有壞影響；但 *lectins* 會溶於水，加熱時亦會被破壞消失，所以不用擔心有 *lectins* 的存在。

穀類和豆類是營養非常高的食品，全球最多人瑞的五個地方的人，也是吃很多穀物和豆類的。

### 16. 糖尿病人每天可以吃兩個橙嗎?

答：如果喜歡吃橙，可分開時段來食用；雖然橙有纖維，可以減緩果糖吸收速度，但減低每次食果糖的數量會較好。

能選擇多種不同的生果更好。

草莓、藍莓果糖較少；提子果糖較多，不宜一次吃太多。

### 17. 用椰子漱口，吸引有無影響? (原文)

答：椰子油含非常高的飽和脂肪。

沒有任何理由要用椰子油或椰子水漱口。刷牙漱口還是用水好了。

*\*Trans and too much saturated fat are not good for your health*

*On September 17, 2018, Health Canada banned the use of partially hydrogenated oils in foods, the main source of industrially produced trans fat.*

*<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/nutrients/fats.html>*

## 請支持多倫多全科醫院肝病中心 - 華人乙型肝炎互助團體

支票抬頭: Liver Education Fund, Toronto General and Western Hospital Foundation

請註明: Chinese Education Fund A/C# 579051250105

地址: Toronto General Hospital Centre for Liver Disease at Norman Urquhart Wing 13/F, 200 Elizabeth Street, Toronto, ON M4G 2C4 或直接把捐款交到多倫多全科醫院肝病中心

醫學顧問: Dr. David Wong (肝臟專科醫生), Colina Yim (護理醫師)

委員會成員 (排名不分先後): Colina Yim, Joe Ip (主席), Flora Ken, David Cheung, Henry Choi, Christine Lam, Andrew Luk, Susan Wong, Raymond Wong and Yung-Wo Jao

電郵: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com)

電話: 647-847-1572 (請留口訊)

網址: <https://hepb.help>

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員，共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來。

Website: <https://hepb.help> Email: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com) Tel.: 647-847-1572