



# 門診讀書會

20220704

何建良 醫師

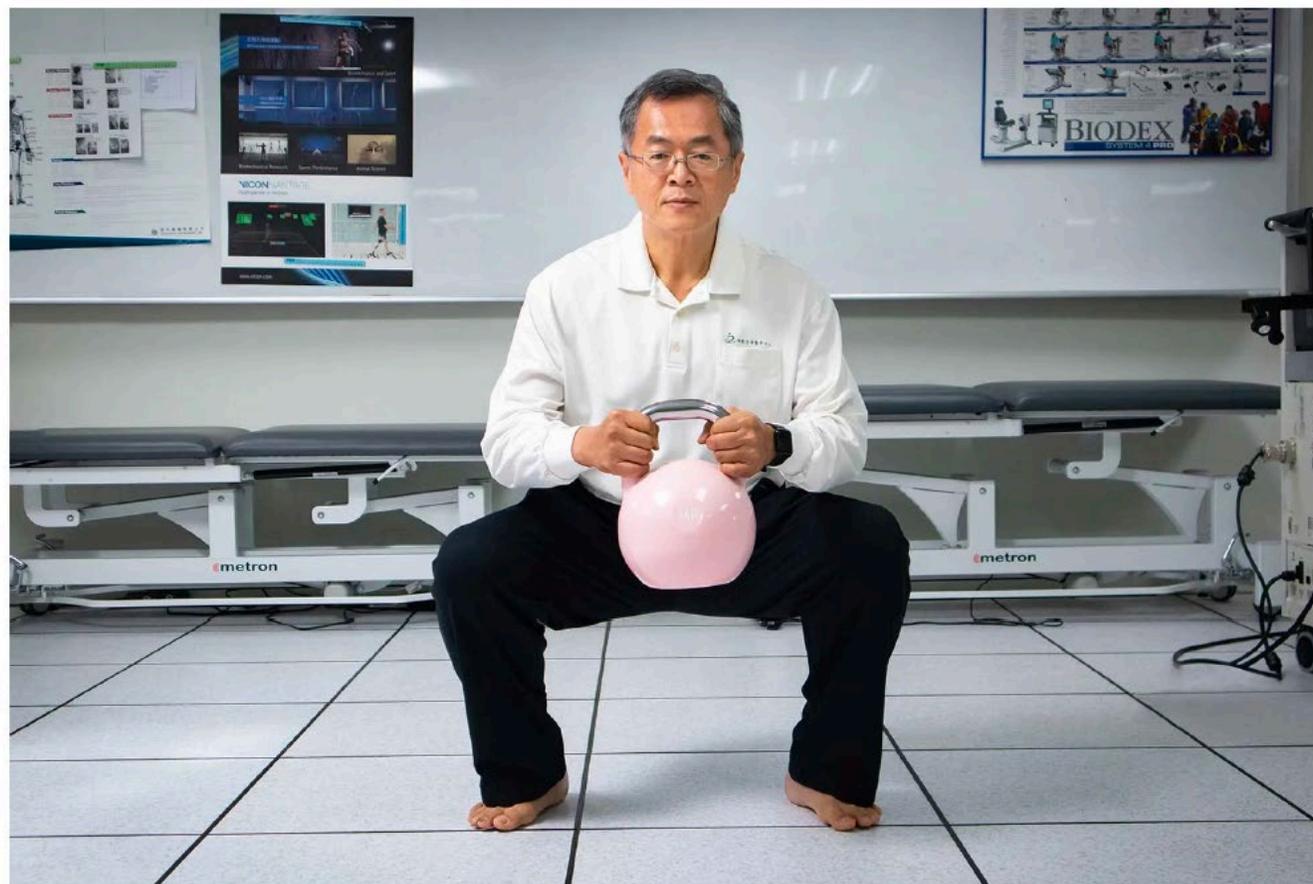
健康關係 > 健康醫療

## 這名醫師如何靠3大心法，甩肉近30公斤、逆轉脂肪肝？

一名體重曾破百、患重度脂肪肝的醫師，如何成功甩肉近30公斤，逆轉脂肪肝？



47635  
瀏覽數



歷經摸索與減重停滯，在跨團隊合作下，他靠著三大心法——每天量體重、吃飯算熱量，以及隨時隨地運動，成功甩掉近30公斤體重，脂肪肝也逆轉消失，與過去判若兩人。

「他真的胖，從年輕就胖，可以減下來真的佩服。」20多年前就結識劉作財的聯安診所院長鄭乃源，也不禁讚嘆其毅力。



花蓮慈濟醫院肝膽腸胃科醫師合照，減重前的劉作財醫師（左三）身形明顯比旁人大一號。（花蓮慈濟醫院提供）

脂肪肝無症狀易被忽略，但對健康危害不小。脂肪肝屬內臟脂肪，比起體重更能真實反映肥胖狀況，可能引起肝臟病變，與心血管疾病、大腦衰老甚至部分癌症相關。

治療脂肪肝沒有特效藥，減重是關鍵。2017年美國肝臟研究學會（AASLD）發布脂肪肝指南建議，減重可降低脂肪肝風險，減重3至5%可改善脂肪肝，若已出現脂肪性肝炎，則需減重7至10%以上。

運動是劉作財減重的第一步，他研究姿勢跑法，身體前傾、膝蓋微彎，前足著地下壓，起初沿著家中牆角跑，之後使用跑步機，半小時快走、半小時慢跑。現在他最推薦每天一萬步，走路或慢跑都可。



開始運動後，劉作財的體重有了變化，但減重速度卻相當緩慢。

直到去年，他開始進行脂肪肝治療研究計畫，與營養師、復健師組成跨領域團隊，爬梳減重做法，他才發現自己只運動卻不忌口，是體重停滯的關鍵。

回顧劉作財的飲食習慣，早餐4片吐司，還不到中午就肚子餓，會溜回辦公室吃點心；中午在員工餐廳吃五菜一湯不夠，午茶時間還揪團訂豆花、手搖飲打牙祭。

愛吃水果的他，鳳梨、橘子、柿子盛產時整箱買回家猛嗑，榴蓮更是他的最愛，一次能吃好幾瓣，殊不知香甜可口的水果，也是脂肪肝元兇之一。

接著劉作財學習計算食物熱量，過去一餐要吃10顆鍋貼、2顆餡餅。發現水餃鍋貼每顆約60大卡、餡餅240大卡，一餐熱量破千卡，反觀同行友人只吃3顆鍋貼，「原來我的胖是這樣子來的，」他笑說。

但要逆轉脂肪肝，降體脂更關鍵。脂肪肝治療計畫個案管理師彭紫綺表示，減少熱量攝取就能減重，但體脂不一定會下降，必須選擇對的食物，避開高油、加工食物，蔬菜水果量要足夠，才能降體脂。

劉作財遂開始選擇入口食物，過去愛吃帶皮肉類，現在幾乎完全忌口；中餐只吃半碗飯，改吃大量青菜增加飽足感，也盡量不喝湯，特別是不碰高熱量的羹湯；下午茶只喝無糖綠茶，拿鐵改成黑咖啡，水果則選低卡高纖的芭樂、蘋果等，並改掉在家小酌習慣。

**運動**還有其他附加好處。醫學研究顯示，脂肪肝不僅與肥胖、營養過剩相關，**睡眠不足**也有關聯。過去他因肥胖，常感覺被沈重的肚子壓迫而輾轉難眠，而運動不僅紓壓，**睡眠品質**也明顯提升，能一覺到天亮。

飲食與運動雙管齊下，劉作財3個月內，體重降到多年未見的2位數，從102公斤減到96公斤，體脂肪也下降4.4%，成功突破減重停滯期，重度脂肪肝也改善到輕度。計畫結束後他再接再厲瘦到91公斤，脂肪肝幾乎消失。

逆轉脂肪肝並非不可能，但最好要趁早。脂肪肝拖愈久愈嚴重，引起發炎機會也愈高，之後更可能會走向肝纖維化，「到時就變成不可逆了，」鄭乃源說。（責任編輯：吳凱琳）

# Take home message

---

每天量體重

---

時時要運動

---

食物算熱量

---

高熱量別碰

---

營養要均衡

---

脂肪肝不來

---

減重也達標

---

成功減重，也撿健康