

大吃大喝俩月 小伙得了脂肪肝

大篷车讲解春季护肝知识,提醒市民合理控制饮食并增加锻炼



本报3月26日讯(记者 唐菁) 没想到,春节前后大吃大喝两个月,一查体竟得了脂肪肝,这让23岁的小刘大吃一惊。山铝医院医生说,小刘这种情况并不鲜见,如果每天摄入的热量都超标,不用一冬天,只要一个多月,就可能引发轻度脂肪肝。

“冬天就喜欢吃火锅,喝羊汤,天气冷吃些大鱼大肉比较暖和。再加上春节前后聚餐比较多。”今年23岁的刘先生,近日单位组织体检,结果查出自己得了脂肪肝,他没想到大吃大喝两个月,就得了脂肪肝。

山东铝业公司医院医生说:“像小刘这种年纪轻轻就得脂肪肝的不在少数,不少年轻的上班族在体检时查出了脂肪肝。”

近日,齐鲁晚报大篷车开进漱玉平民大药房张店潘南路店,向市民讲解春季如何护肝。据医生介绍,冬天受饮食习惯影响,人们吃进去的热量增加,而活动量却因天冷而锐减,消耗量也就相应大大降低,如果每天摄入的热量都超标,不用一冬天,只要保持一个多月,就能引发轻度脂肪肝。

健康人摄入成分合理的膳食时,肝脏的脂肪含量约占肝脏重量的5%,如果肝内脂肪含量超过5%,则称为脂肪肝。常见的三种脂肪肝为肥胖性脂肪肝、酒精性脂肪肝和糖尿病性脂肪肝。大部分单纯的非酒精性脂肪肝可通过控制饮食、增加锻炼等方法得以控制。



漱玉平民大药房的工作人员正在给市民介绍春季养生的小方法。实习生 李洋 摄。

每周4次健步走可防治脂肪肝

健康专家:除了少摄入脂肪,糖类也应控制

本报3月26日讯(记者 唐菁) 现在脂肪肝患者越来越年轻化,漱玉平民大药房专家提醒,只要日常生活中加以注意和防范,就能预防和消除脂肪肝。

目前,一般的脂肪肝主要为营养过剩所致,所以脂肪肝患者应该注意饮食的改善。肥胖、高脂血症、糖尿病II型等营养过剩性脂肪肝,主要是用减食疗法,也就是“高蛋白

低脂”的饮食等;而对于营养不良或药物、毒物等导致的脂肪肝,则应该改善胃肠功能,合理增强营养。“得了脂肪肝,单纯少吃脂肪是不行的。”唐小保说,人体脂肪的另一大主要来源是过量摄入的糖类而转化成脂肪储存起来,所以脂肪肝患者也必须也要限制糖类食物的摄入量。

唐小保说,轻度的脂肪肝可暂时不用药,通过调整饮食

方式和增加运动,经过3-6个月,大多能取得成效。健步走最好每周4次以上,总计时间大于150分钟。而能够起到治疗脂肪肝作用的是速度较快的健步走,每分钟120-140步。

唐小保建议首次发现脂肪肝者需正规医院就诊明确诊断。其次,伴有肝功能异常的脂肪肝患者,不建议过度剧烈运动,应遵医嘱决定是否可进行运动锻炼。

相关链接

总是吃素食 也易得脂肪肝

“合理素食对改善和预防“三高”等疾病的发生有很大帮助,但完全吃素其实也并不健康。”漱玉平民大药房专家孙镇海说,吃素食的人也会得脂肪肝,原因之一是摄入用精米和白面做的主食过多。碳水化合物可以在体内转化成脂肪,累积在机体的很多部位,包括肝脏。

从营养学角度,提倡的是摄取食物的多样性,合理饮食。长期严格素食可能会造成营养摄入不足。我们主要从动物食品中摄取维生素B12,严格的素食者患维生素B12缺乏症的风险大,会引起贫血等问题。

酒足饭饱之后 不要立即喝茶

吃饭后不要立即喝茶,茶叶中含有大量鞣酸能与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质,这种蛋白质能使肠道蠕动减慢,容易造成便秘,增加了有毒物质对肝脏的毒害作用,从而引起脂肪肝。

燥热体质的人,应喝凉性茶,虚寒体质者,应喝温性茶。晚上最好喝红茶。因为绿茶属于不发酵茶,茶多酚含量较高,刺激性比较强;红茶是全发酵茶,刺激性弱。

本报记者 唐菁

警方提醒

骗子用改号软件 冒充银行客服

在信用卡额度提升诈骗案件中,诈骗嫌疑人通常冒充银行客服致电事主,称可提高信用卡额度,骗取事主的身份证号、信用卡号、有效期、CVV2码(卡背面签名栏后3位)、银行预留手机号等信息;或者是要求事主登录虚假的所谓“银行网站”,诱骗事主填写相关信息,然后要求事主告知手机收到的“动态测试密码”(实则信用卡消费支付的验证码),以此骗取事主钱财。据警方分析,在诈骗过程中,嫌疑人常使用改号软件冒充“02095508”、“01095595”银行客服电话此外,还使用“020-2919****”、“020-2910****”等号段的固定电话。

本报记者 刘光斌

骗子冒充银行客服,套取信用卡后四位号码及验证码 帮提信用卡额度坑走近万元

本报3月26日讯(记者 刘光斌 通讯员 高艺真) “银行客服”来电提升信用卡额度?骗子老伎俩又坑人了。近日,柜台的王女士接到一个号码为4007888888“银行客服”电话,要求给王女士提升信用卡额度,王女士按对方要求操作,结果信用卡被盗刷近万元。

王女士应对方要求提供了自己信用卡后四位号码及信用卡使用年限,对方称收到提升额度验证码后告诉他,马

女士想都没想就把验证码告诉了对方。对方又以综合评分不够为由,告诉王女士又发去几条验证码,让王女士提供这些验证码,并一再强调,验证码是提升额度所需,让其放心。王女士怕麻烦想赶快提升了额度,于是把发来的验证码通通都告诉了对方。谁知,不一会儿,手机里发来的全都是消费的短信,每笔消费972元,总共10笔。王女士马上询问对方,对方称跟消费没有关系是提额所需,让王女士及时查询

自己信用卡的额度,于是挂断了电话。

越想越蹊跷的王女士根据信用卡提供的银行客服电话,咨询自己信用卡额度,额度不但没有增还被消费了9720元。王女士赶紧来到了桓台县公安局果里派出所报了案。

据了解,通常想提升信用卡额度,持卡人要达到一定的信用标准和刷卡次数、消费类型,达到标准后,银行会通过客服短信进行通知,由其选择是否提升额度。即使是临时额

度调整,也需要持卡人自己致电信用卡中心进行调整。银行不会通过任何手机或者一般固话联系持卡人办理此项业务。桓台县公安局果里派出所民警提醒市民,要注意对信用卡相关信息加强保密,防止个人信息泄露后被不法分子利用,造成经济损失。登录网上银行时,要注意甄别网址真假,不要随意下载、运行来历不明的软件,防止不法分子通过木马软件对事主的电脑、手机进行远程控制。

阳春三月 畅油四方 购车享6000元礼遇



即日起-3月31日 购车礼

依维柯全明星车型限时促销,倾情献礼!

即日起至3月31日,购依维柯明星车型,即享6000元礼遇!

阳春三月,依路伴你尽享春意!

详情请咨询南京依维柯当地经销商



南京依维柯汽车有限公司 WWW.NAVECO.COM.CN 销售热线:4008281890

授权经销商:中南汽贸

地址:张店区山泉路61号

电话:0533-2985818 2971160