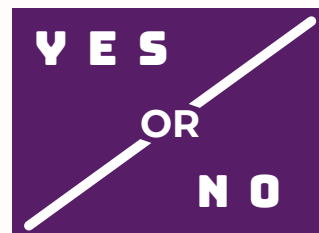


# 水果是好食物 所以可以一直吃？



## 酒精性脂肪肝，竟然跟水果有關？

水果是好食物啊，所以可以一直吃

許多年輕人即使不喝酒也可能診斷出酒精性脂肪肝，其實都是「果糖」惹的禍！  
即便是水果也一樣哦！

### 因為果糖是一種容易吸收的單糖

多存在於水果、蔗糖、和蜂蜜，優點是甜度很高（是蔗糖的1.7倍）而且「不經由胰臟代謝」，而缺點是直接經由肝臟儲存成脂肪，易引發如三酸甘油酯升高、胰島素抗性等負面效應

### 肝臟處理果糖，就像處理酒精一樣，會提高非酒精性脂肪肝的發生機率

也就是吃越多果糖（尤其是快速、大量）以及體內尿酸濃度越高者，脂肪肝越會嚴重。科學研究並沒有區分是人工的高果糖玉米糖漿（加在汽水飲料、手搖飲中）還是天然的果糖（比如台灣超甜的水果）

也就是說，想要解決脂肪肝、或是避免脂肪肝的生成，過甜的水果食物以及含有極高糖分的飲料、手搖杯，都應該要盡量避免，減少超甜食物的攝取，無論是天然或是人工的，不但能夠減重，也更能減緩脂肪肝的發生喔！

### 不建議果糖來源：

- X 手搖飲中的高果糖糖漿（絕對要限量或選：無糖）
- X 額外添加的糖霜、糖果、撒糖、飲料中的配料等（還算看得見）
- X 隱藏糖：醬料包、調味包、勾芡的澱粉等（較難發現）

### 小心酌量使用：

蜂蜜、黃糖、白糖、黑糖、紅糖、楓糖；  
雖然同樣都是糖，不代表「好糖」就可以無止盡使用喔！

### 好食物中的果糖：

水果每天 2 顆拳頭大小，建議分開吃，例如：早餐後、晚餐後，減少一次吃太多的水果喔！