

預防十大癌症第 4 名肝癌

醫生建議這樣做

肝是沉默的器官，而飲食是很大的關鍵



肝癌 前其實是從慢性肝病、肝硬化演變，主要為：一感染病毒性肝炎 (B型肝炎病毒、C型肝炎病毒、長期酗酒 (酒精性肝病、不良飲食習慣 (非酒精性脂肪肝)：精製糖。

久而久之演變成肝硬化，最後惡化為肝癌。

肝癌好發45~55歲，初期症狀不明顯多半有著腹痛、腹脹、食慾不振、體重下降、發燒腹瀉、全身虛弱等症狀，由於與一般腸胃疾病及感冒症狀相似，容易被忽略，不得不慎

平時該怎麼保肝，才能避免變成「肝」苦人？

1 維持健康生活型態 BMI 18.5~23.9之間戒菸、酒、少熬夜、維持運動習慣，不大魚大肉、暴飲暴食。

2 維持健康生活型態 BMI 18.5~23.9之間戒菸、酒、少熬夜、維持運動習慣，不大魚大肉、暴飲暴食。

3 七色蔬果抗氧化，養肝減輕損傷
彩椒、蘆筍、青江菜、菇類、黑木耳、紫高麗菜等，從不同顏色中補充各種抗氧化的植化素，幫助肝臟及免疫系系統

4 植物蛋白取代一半動物蛋白
黃豆、黑豆、豆腐豆乾，以及糙米、紅藜、堅果中的植物性蛋白屬於