



## 護肝自我檢查表

分享給親友，護肝天天做起！

充足睡眠不熬夜



6-8小時

戒菸、戒酒



三餐吃到彩色蔬果



三餐少吃肥肉加工肉



養成運動習慣



定期健康檢查



追蹤義大減重中心、一起維持健康體位



諮詢專線：

(07)6150011 #3036

高雄市燕巢區義大路1號A棟5F

### 【預防肝癌，醫生建議這樣做】

「肝是沉默的器官。」而飲食則是很大的關鍵！

存下這張「自我檢查表」傳給親朋好友  
肝癌前其實是從慢性肝病、肝硬化演變，  
主要為：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）

久而久之演變成肝硬化，最後惡化為肝癌  
肝癌好發45~55歲，初期症狀可能不明顯  
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

港星吳孟達 27日晚間因為肝癌病逝享壽70歲  
2020年年底才發現自己罹患肝癌，

癌細胞已經擴散，

然而近日雖然完成手術、進入化療階段，  
仍不敵病魔引發多個器官衰竭病逝，

與藝人安鈞璨、歌手薛岳 同樣因肝癌辭世

平時該怎麼保肝，才能避免變成「肝」苦人？

維持健康生活型態 BMI 18.5~23.9之間  
戒菸、戒酒、少熬夜、良好睡眠、維持運動習慣，

不大魚大肉、暴飲暴食

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

植物蛋白取代一半動物性蛋白

多吃黃豆、黑豆、豆腐豆乾，以及糙米、紅藜、堅果，  
減少紅肉（豬、牛、羊、鴨肉等）

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

