



【6 食物、5 習慣 一起守護小心肝】

這些避免肝炎的食物，竟然同時可以減肥！

★吃好油、多用辛香料、補充蔬果、1 週吃 2 次魚類

肥胖和C型肝炎是造成慢性肝病與肝癌的主因，

根據衛福部資料顯示，一半C型肝炎病毒感染者會變成「慢性肝炎」，約有20%進展成肝硬化，為什麼這些食物可以保護肝臟不受病毒侵襲呢？

肝臟解毒 需要輔酵素、輔因子

而輔酵素、輔因子都是由維生素、礦物質及植化素 構成，日常飲食就要多吃各式各樣的新鮮蔬菜、水果；omega-3脂肪酸、鋅、硒 則可以對抗肝臟發炎、提升抗氧化能力與免疫力，好油脂也能調節血膽固醇

★定期健康檢查（追蹤）、多喝水、拒菸酒、少吃炸物

7 月28日是 世界肝炎日，除了透過每天飲食、生活習慣守護你的小心肝，這些習慣也能維持標準體重！可是，體重超標怎麼辦？

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

