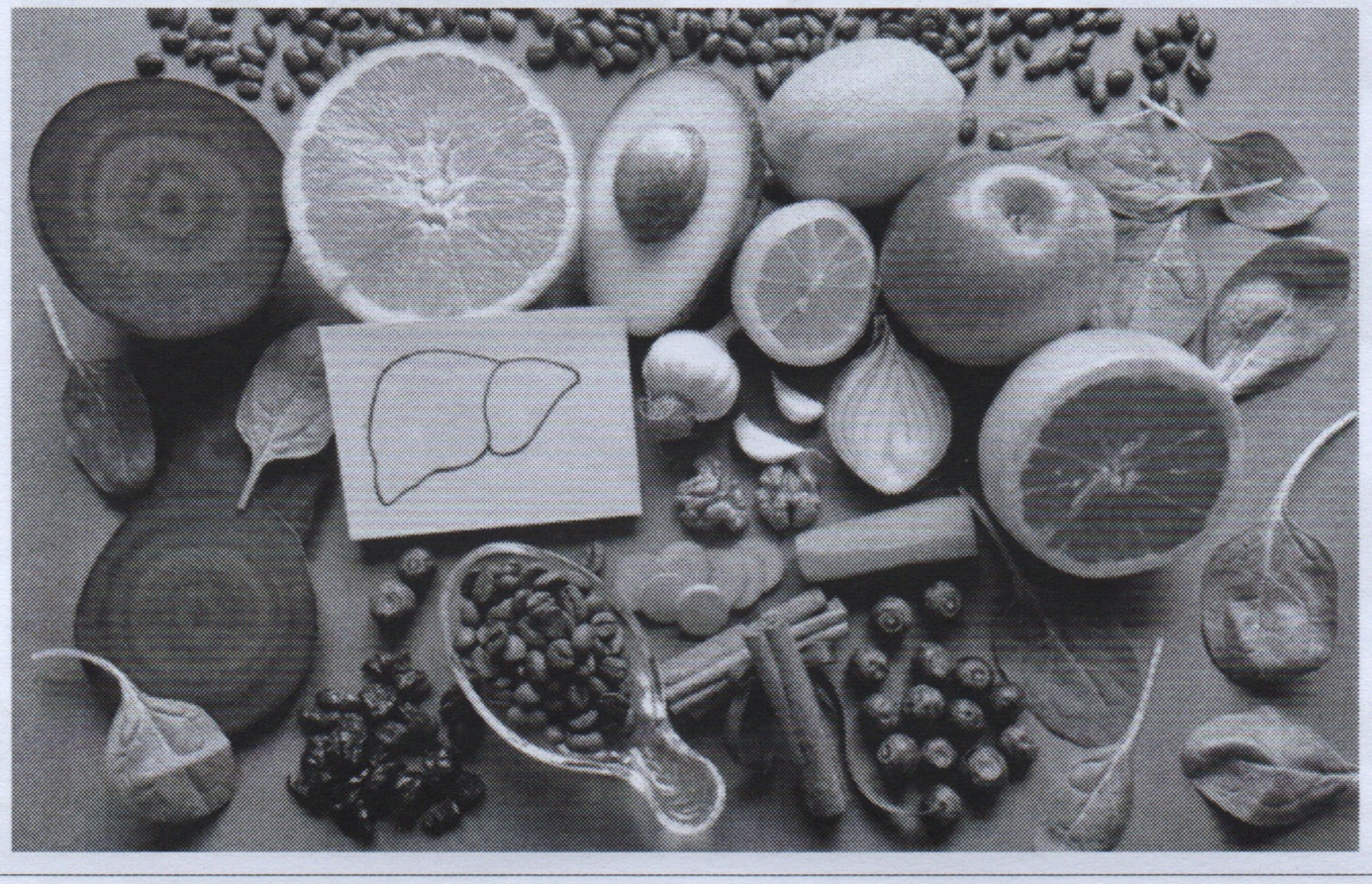
肝臟內調



3×600 12c.5L

爆肝有哪些症狀

五官感知

- 眼睛乾澀、耳鳴、口乾、舌燥、口苦、視力退化
  指甲粗糙黯淡、指甲出現白色細紋或斷裂

神經系統

- 頭暈、頭痛、疲倦、眩暈、倦怠、胸悶、中風

精神情緒

- 失眠、煩躁、易怒、胃口不好、食慾不振

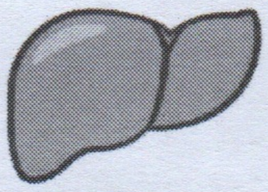
腸胃內分泌

- 消化不良、胃悶、脹氣、便秘、水腫、腹瀉

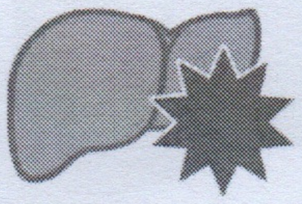
免疫功能

- 嘴破、唇皰疹、喉嚨燥咳、易感冒、四肢無力酸痛

熬夜會爆肝？這些更要注意
醫指真正傷害肝臟8風險！



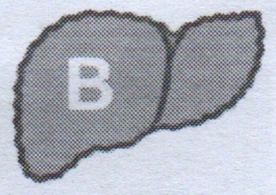
脂肪肝



撞擊受損



代謝症候群

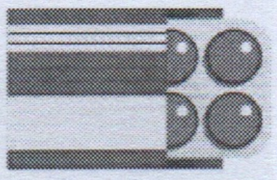


肝炎

A-D肝.酒精性肝炎



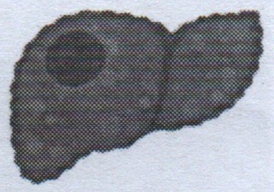
酗酒



濫用藥物



肝硬化



肝癌

肝指數是關鍵，找出原因並治療，有機會降回正常！

肝臟基本資料

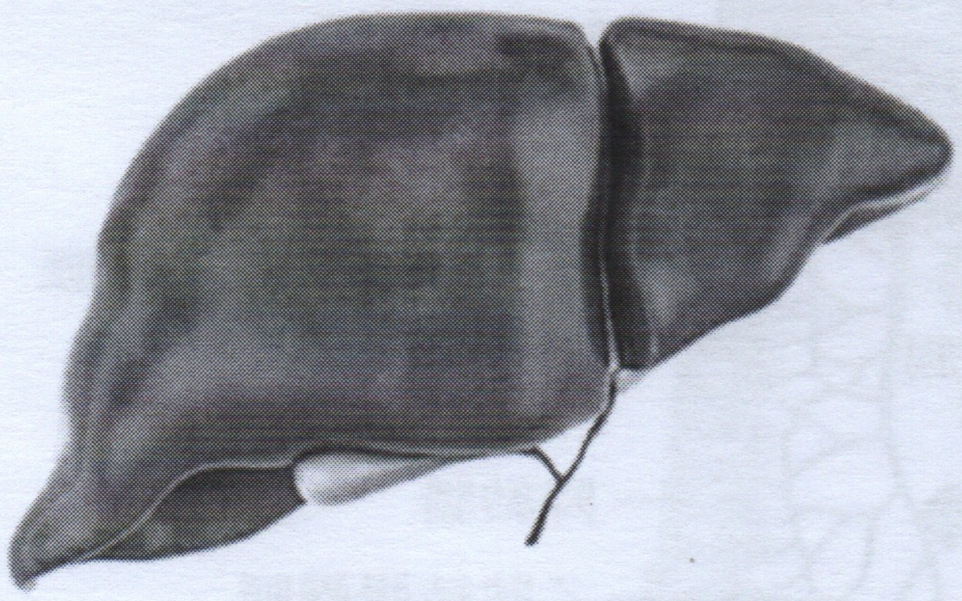


- 通稱「沉默的器官」
- 正常約1~1.3Kg
- 人體第二大器官＋最大的消化腺

主要功能

1. 儲存能量 -將碳水化合物、脂肪和蛋白質轉化成使用的能量
2. 分泌膽汁促進脂肪消化 -也協助維生素A、D、E、K(脂溶性)的吸收
3. 淨化血液 -排除血液中的毒素和有害物質
4. 調節血糖、膽固醇 -能合成膽固醇，也助於清除膽固醇
5. 代謝酒精和藥物 -酵素將酒精和藥物轉化後再排出體外
6. 製造蛋白質 -人體所需的凝血因子多由肝臟製造

西醫的肝 VS 中醫的肝



西醫的肝

肝臟、肝經、肝經絡脈、肝經筋、肝氣、肝藏血、肝主筋、主生發、少陽病...等等

中醫的肝

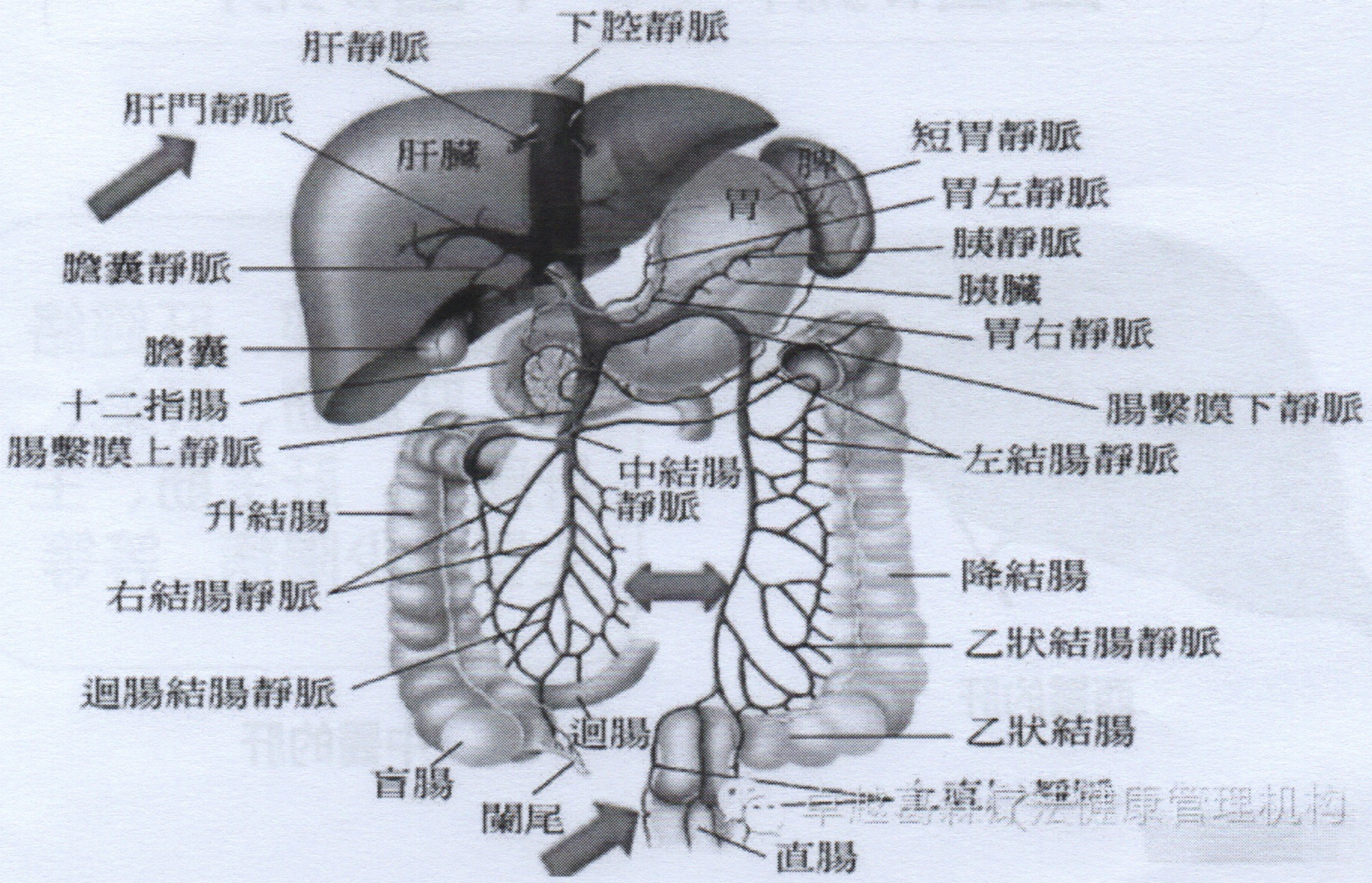
肝經絡主管四大系統

- 自律神經
- 內分泌系統
- 生殖系統
- 情緒系統

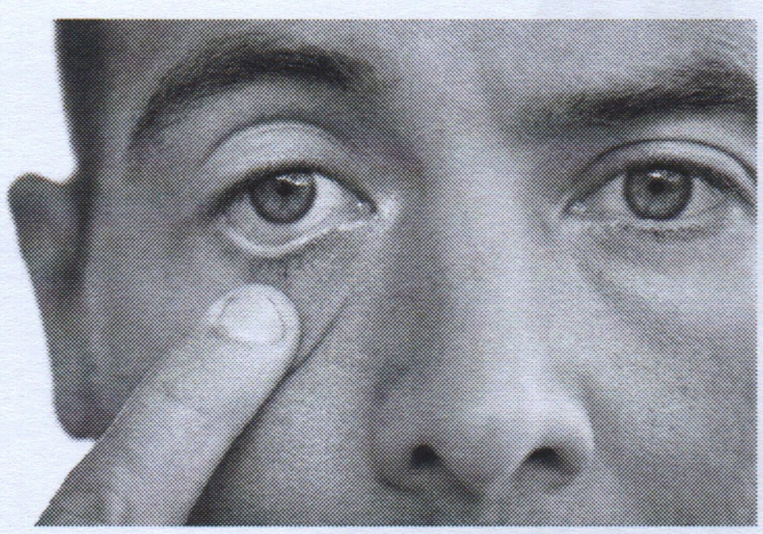


肝經絡
循行路線

肝臟貫通人體不同器官



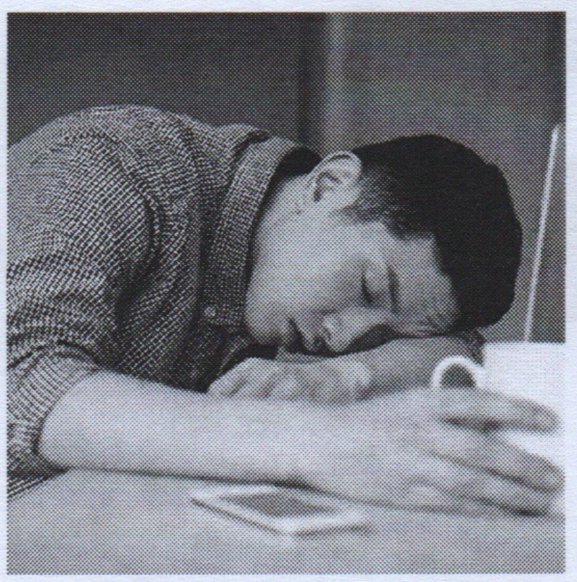
肝功能受損症狀

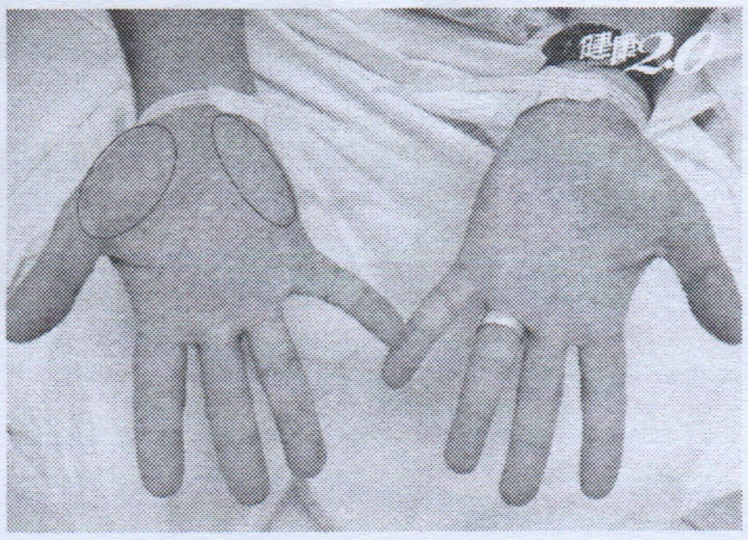




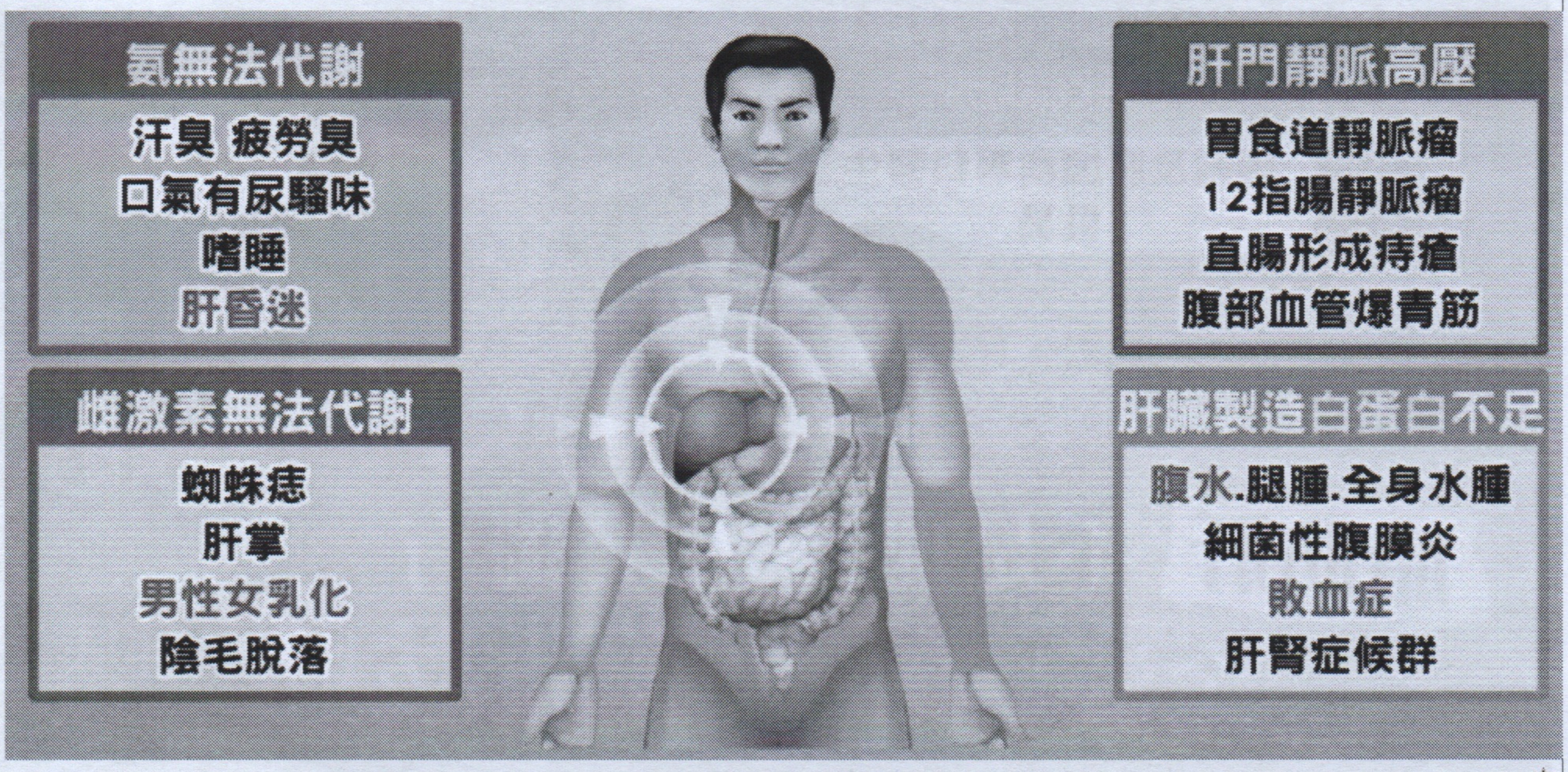


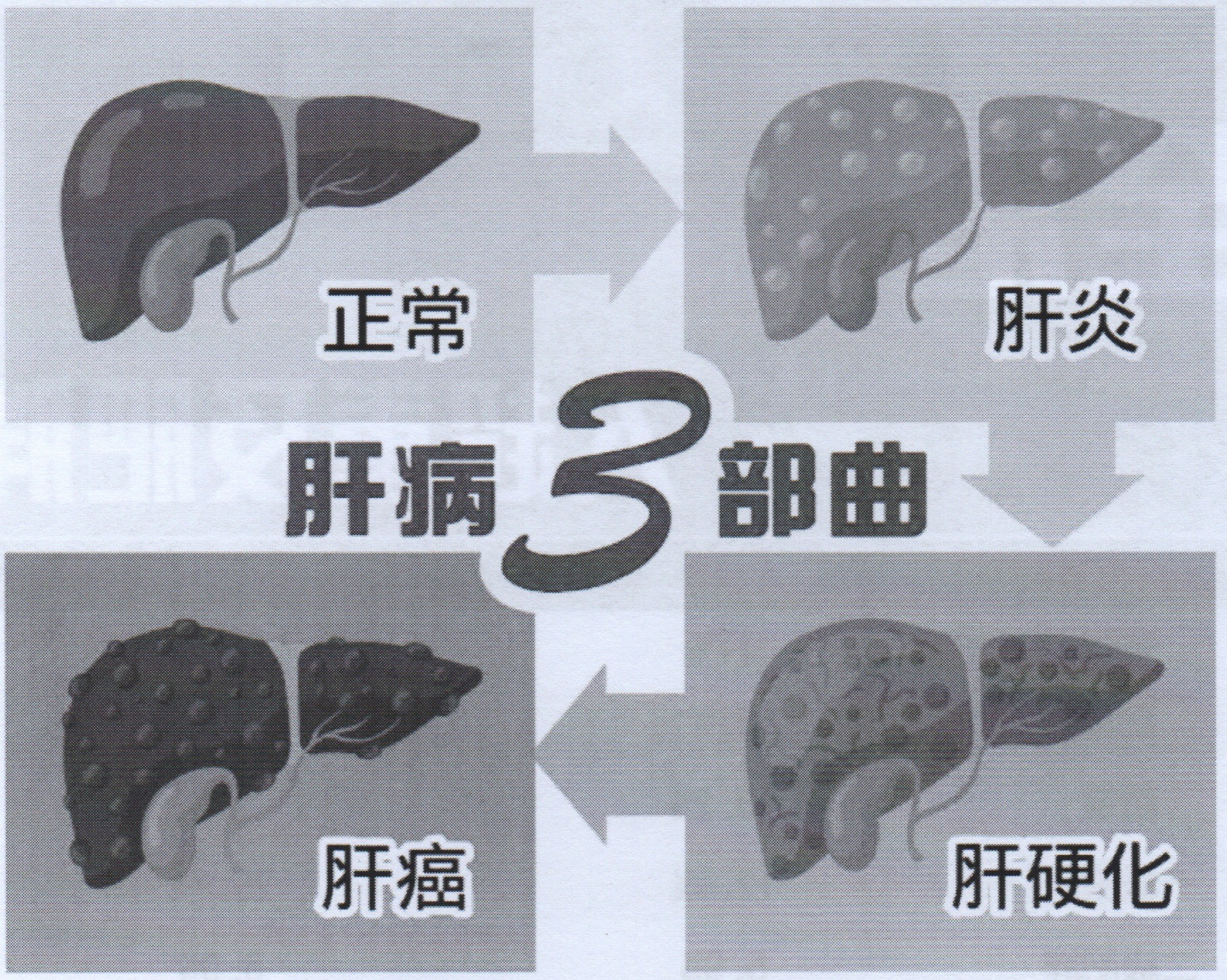






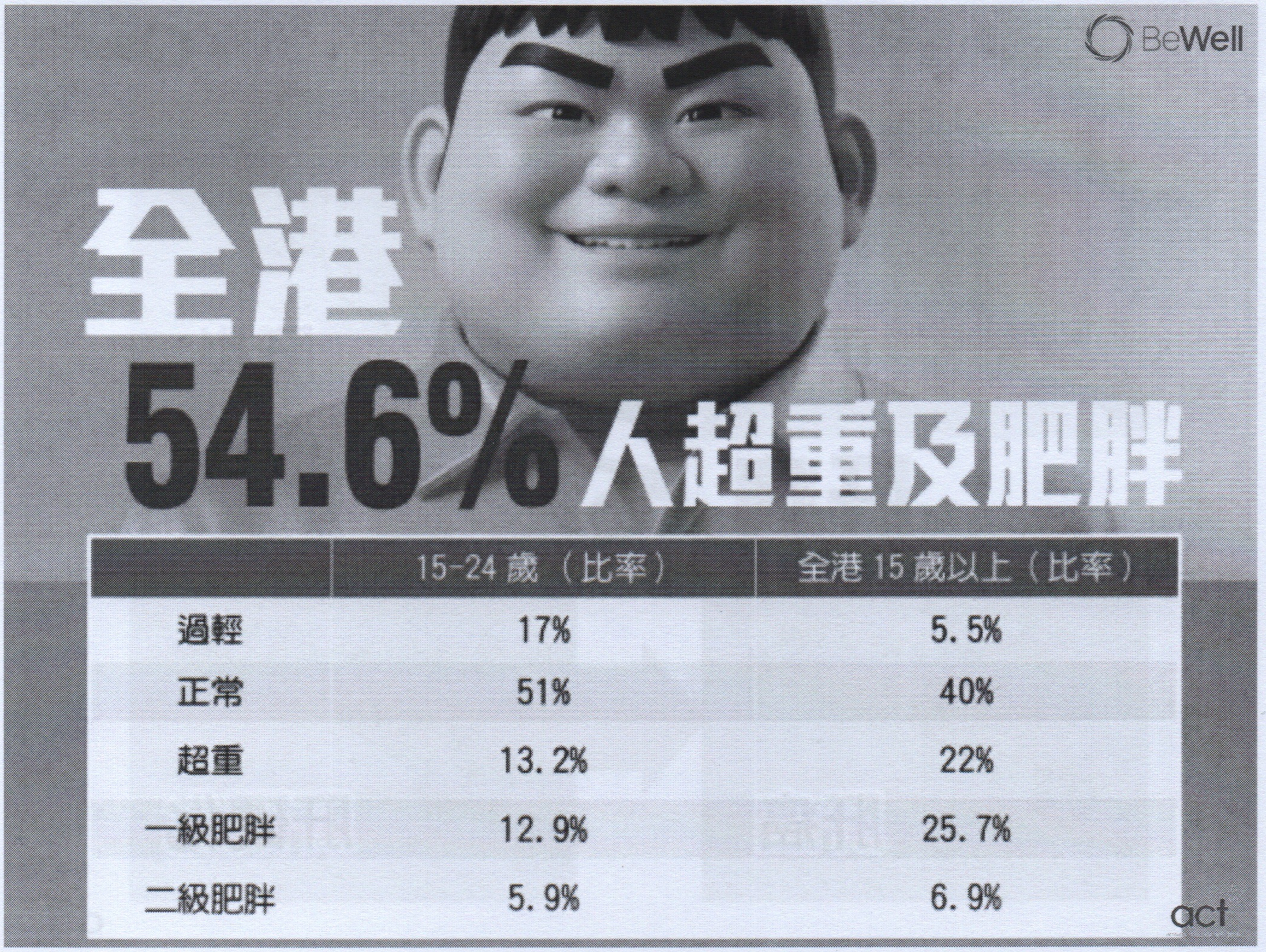
肝功能受損併發症


氨無法代謝
汗臭 疲勞臭
口氣有尿騷味
嗜睡
肝昏迷
雌激素無法代謝
蜘蛛痣
肝掌
男性女乳化
陰毛脫落
肝門靜脈高壓
胃食道靜脈瘤
12指腸靜脈瘤
直腸形成痔瘡
腹部血管爆青筋
肝臟製造白蛋白不足
腹水.腿腫.全身水腫
細菌性腹膜炎
敗血症
肝腎症候群


正常
肝炎
肝病3部曲
肝癌
肝硬化

脂肪肝

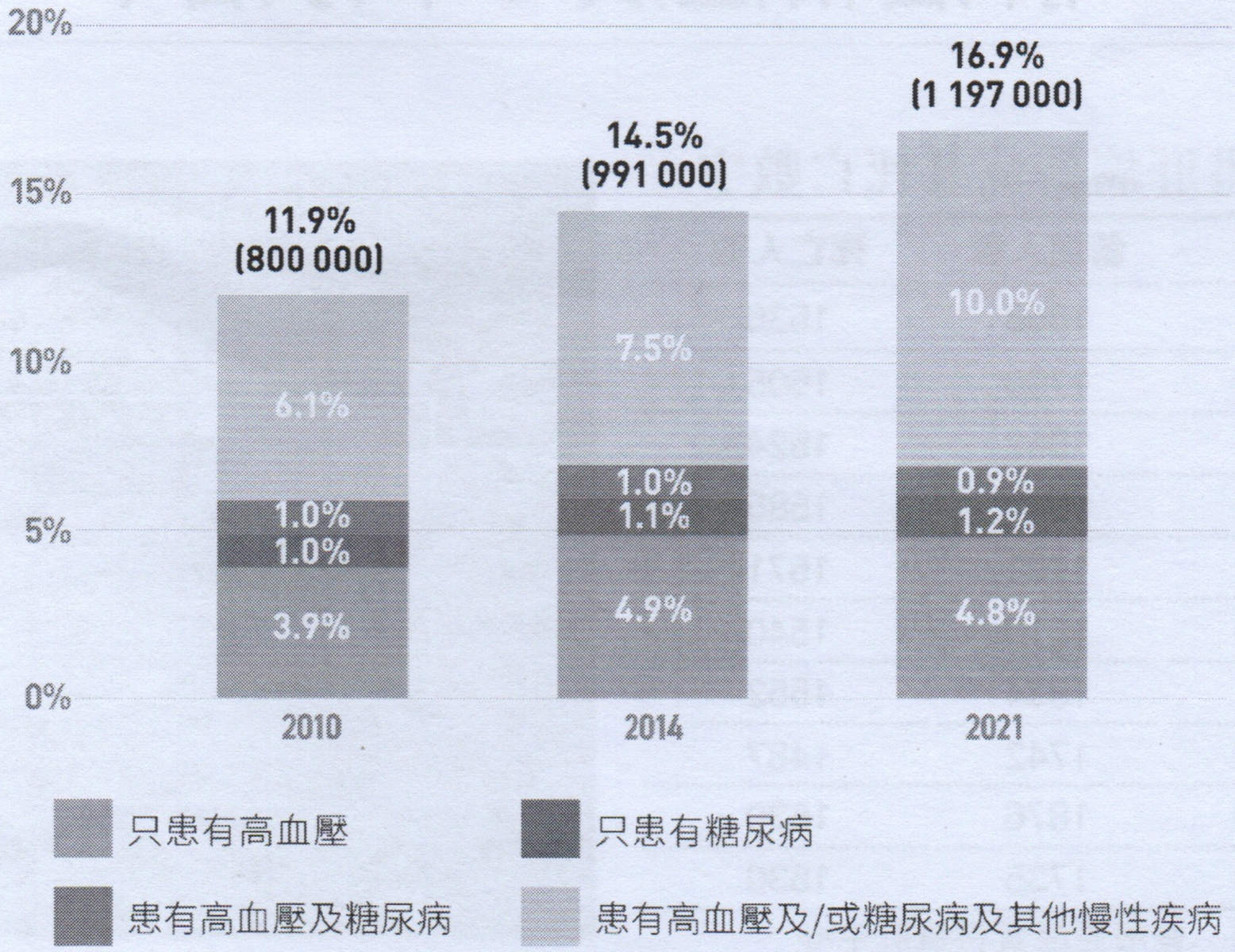




	15-24 歲（比率）	全港 15 歲以上（比率）
過輕	17%	5. 5%
正常	51%	40%
超重	13. 2%	22%
一級肥胖	12. 9%	25. 7%
二級肥胖	5. 9%	6. 9%

BeWell

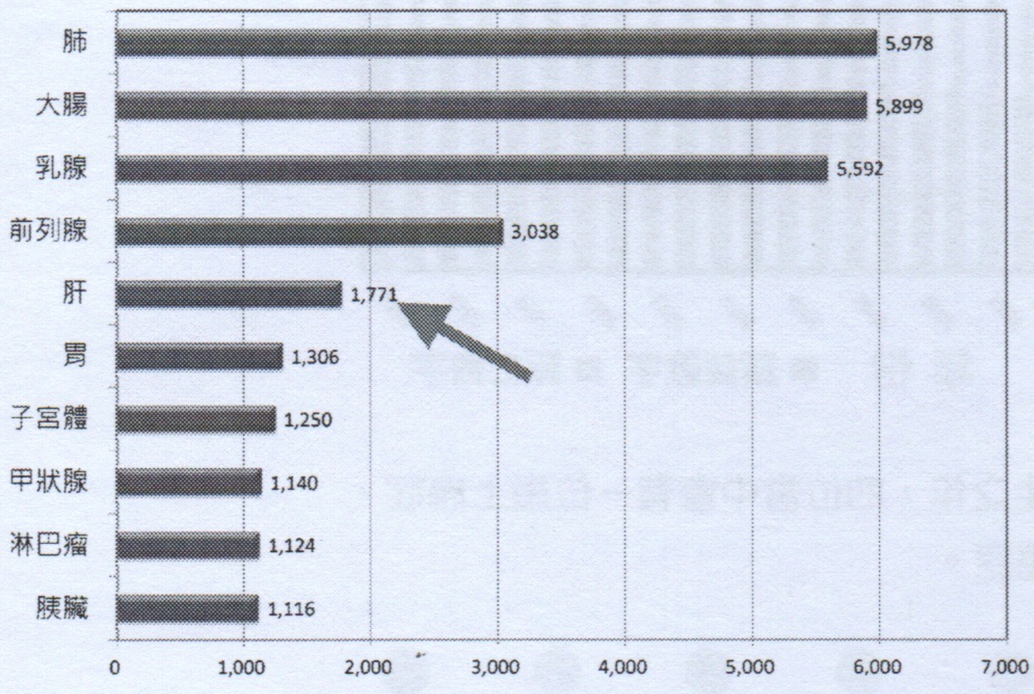
高血壓及/或糖尿病患者人口佔比

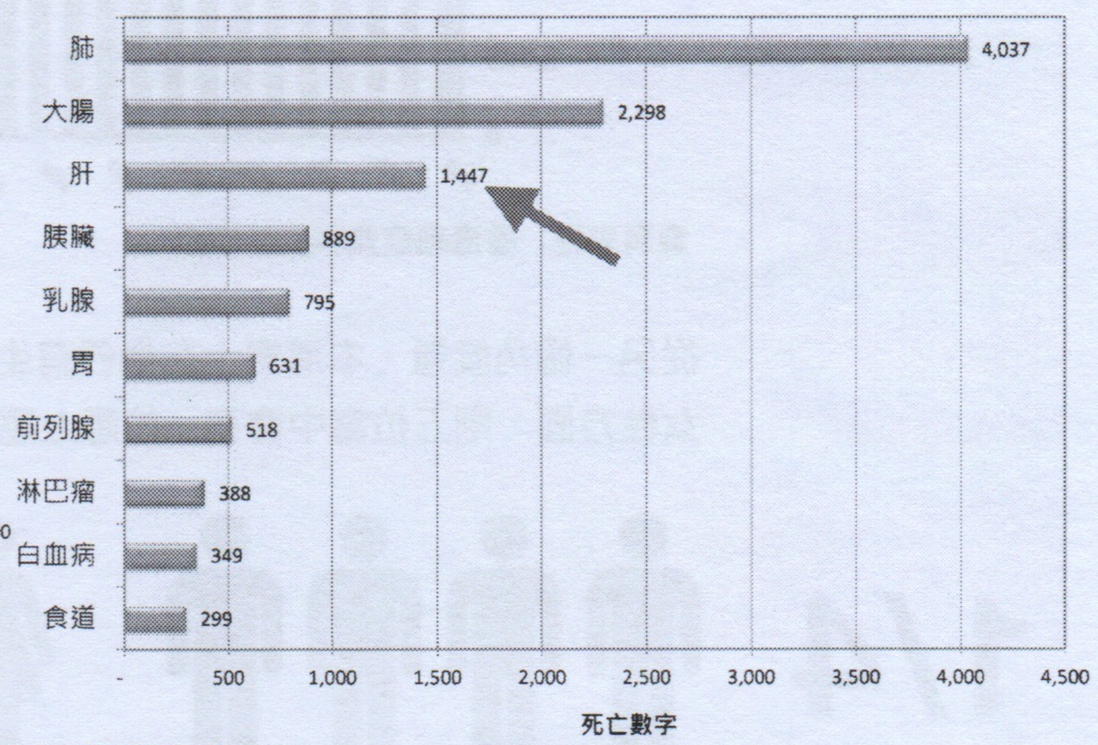


來源：政府統計處及主題性住戶統計調查第 45, 58及 74號報告書 [5]

BeWell

香港十大常見及致命癌症





BeWell

肝癌新症及 5年存活率

香港肝癌新症及死亡數字

年份	新症人數	死亡人數
2011	1858	1536
2012	1790	1505
2013	1852	1524
2014	1847	1585
2015	1791	1571
2016	1810	1540
2017	1834	1552
2018	1742	1487
2019	1876	1530
2020	1735	1530

資料來源：香港癌症資料統計中心

2017年香港每十名致命疾病死者中就有三人死於癌症

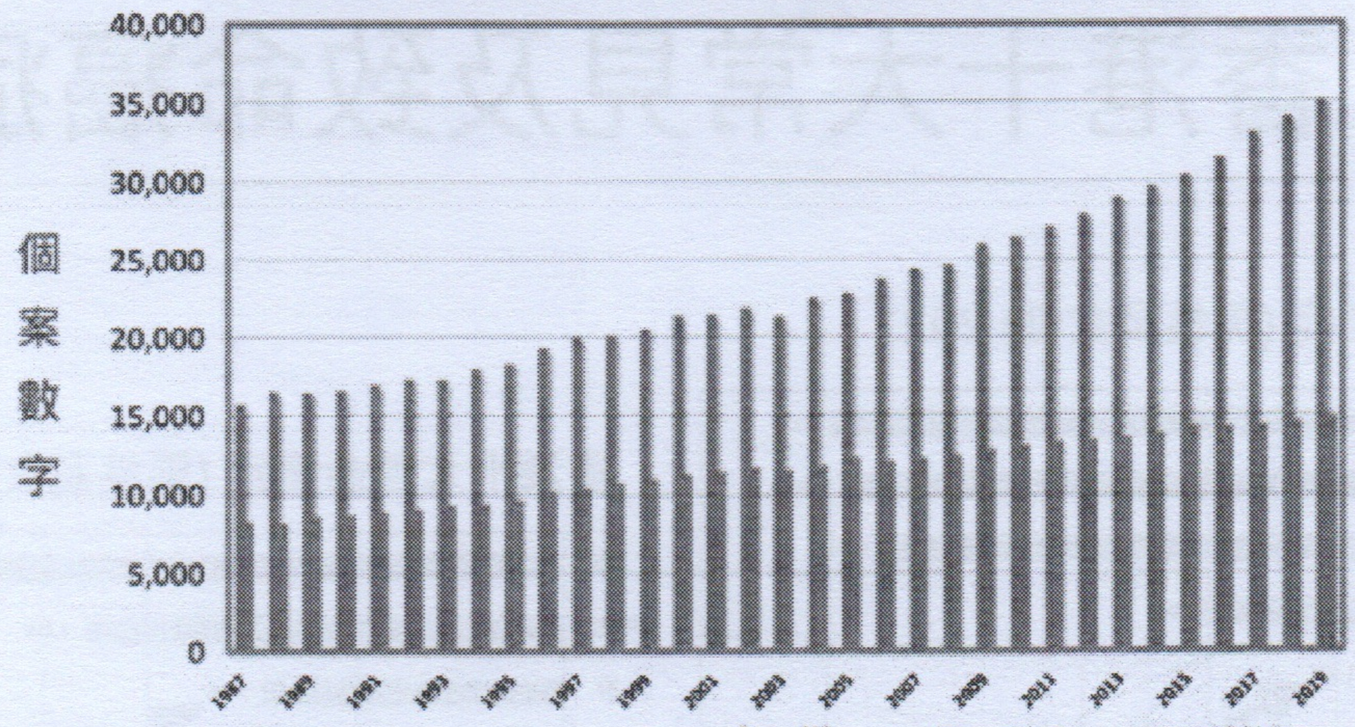
部位	5年存活率		香港(2016年)	
	早期	晚期	病發排名	死亡排名
大腸	90%	14%	1	2
肺	60%	6%	2	1
乳腺	99%	27%	3	5
前列腺	100%	30%	4	7
肝	31%	2%	5	3
胃	68%	5%	6	4
食道	45%	5%	10位外	9

醫學進步，存活率延長但部份晚期存活率仍偏低

5年存活率數據: 美國癌症學會

BeWell

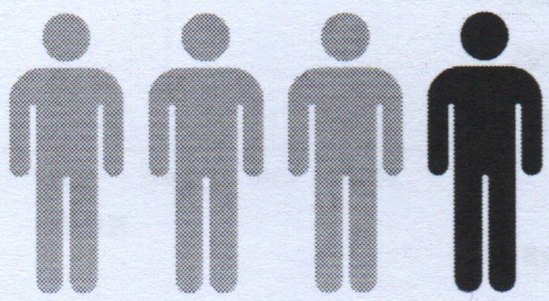
香港整體癌症新症及死亡數字 (1987 – 2019年)



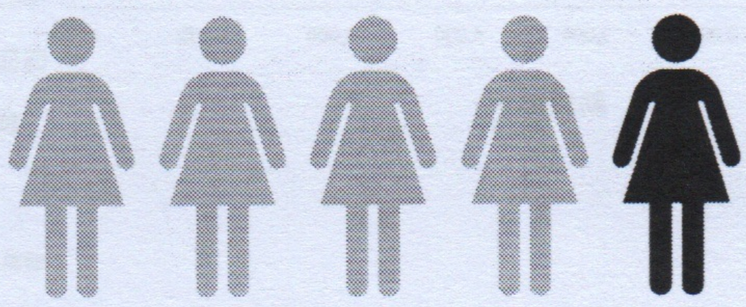
資料來源: 香港癌症資料統計中心

從另一個角度看，本港男士在他們有生之年，四位當中會有一位患上癌症，女性方面，則五位當中會有一位患上癌症。

1/4



4位男士當中會有一位患上癌症



1/5

5位女士當中會有一位患上癌症

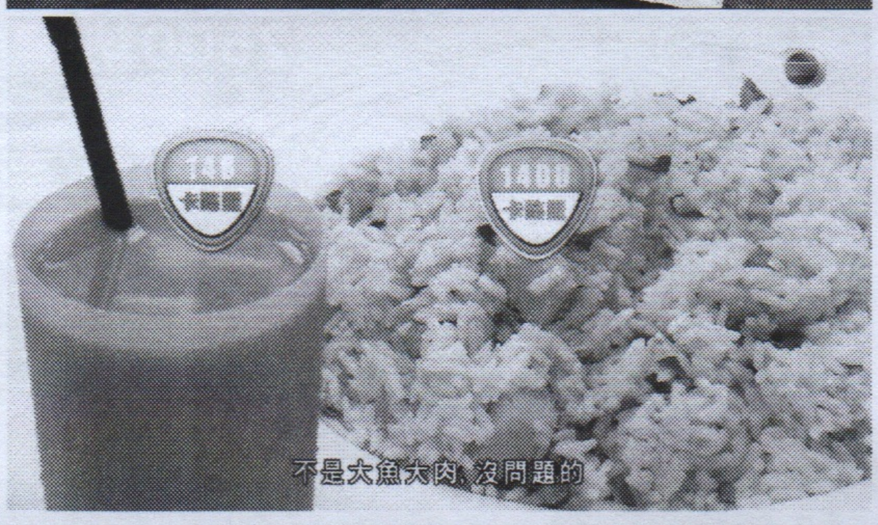
香港人飲食真相！

一天早、午、下午茶、晚、宵夜共吸收了6,361Kcal











茶餐廳致肥早餐龍虎榜



	熱量(千卡*)	總脂肪(克)
豉椒排骨炒麵	1500	91
菠蘿雞粒炒飯	1500	57
枝竹火腩(燒肉)飯	1400	62
福建炒飯	1400	45
焗豬扒飯	1300	60



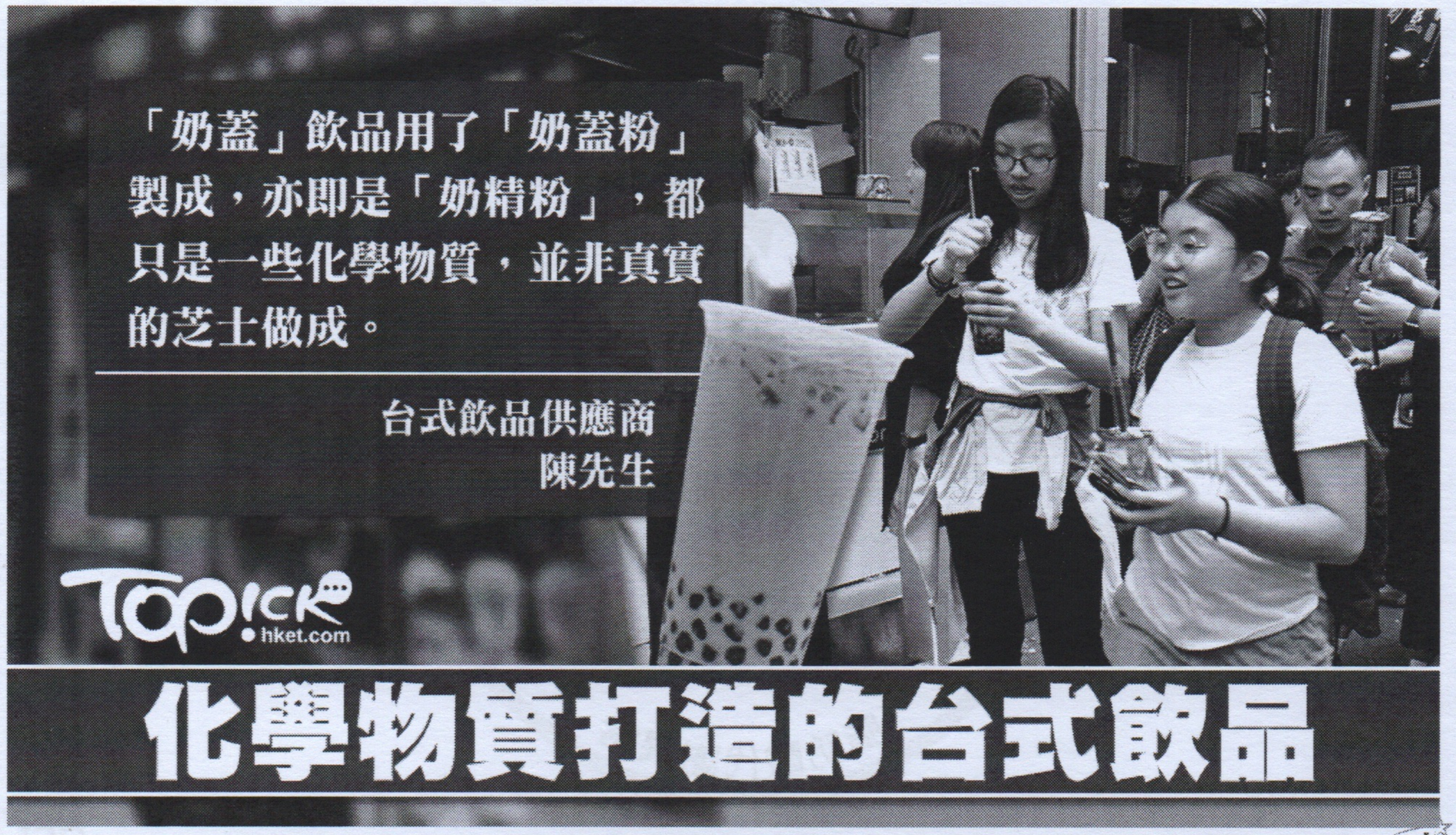
傷肝食物



營養師點評街頭小食邪惡程度



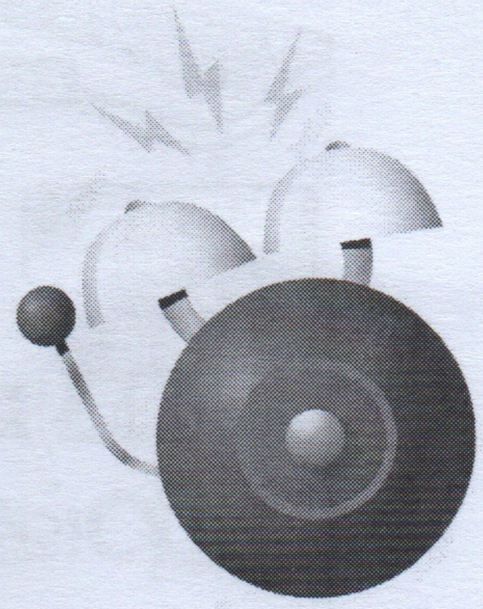
人工化學食物擾亂內分泌



BeWell

香港人飲食真相！

- 食鹽多1倍
- 食油多2倍
- 食糖多3倍

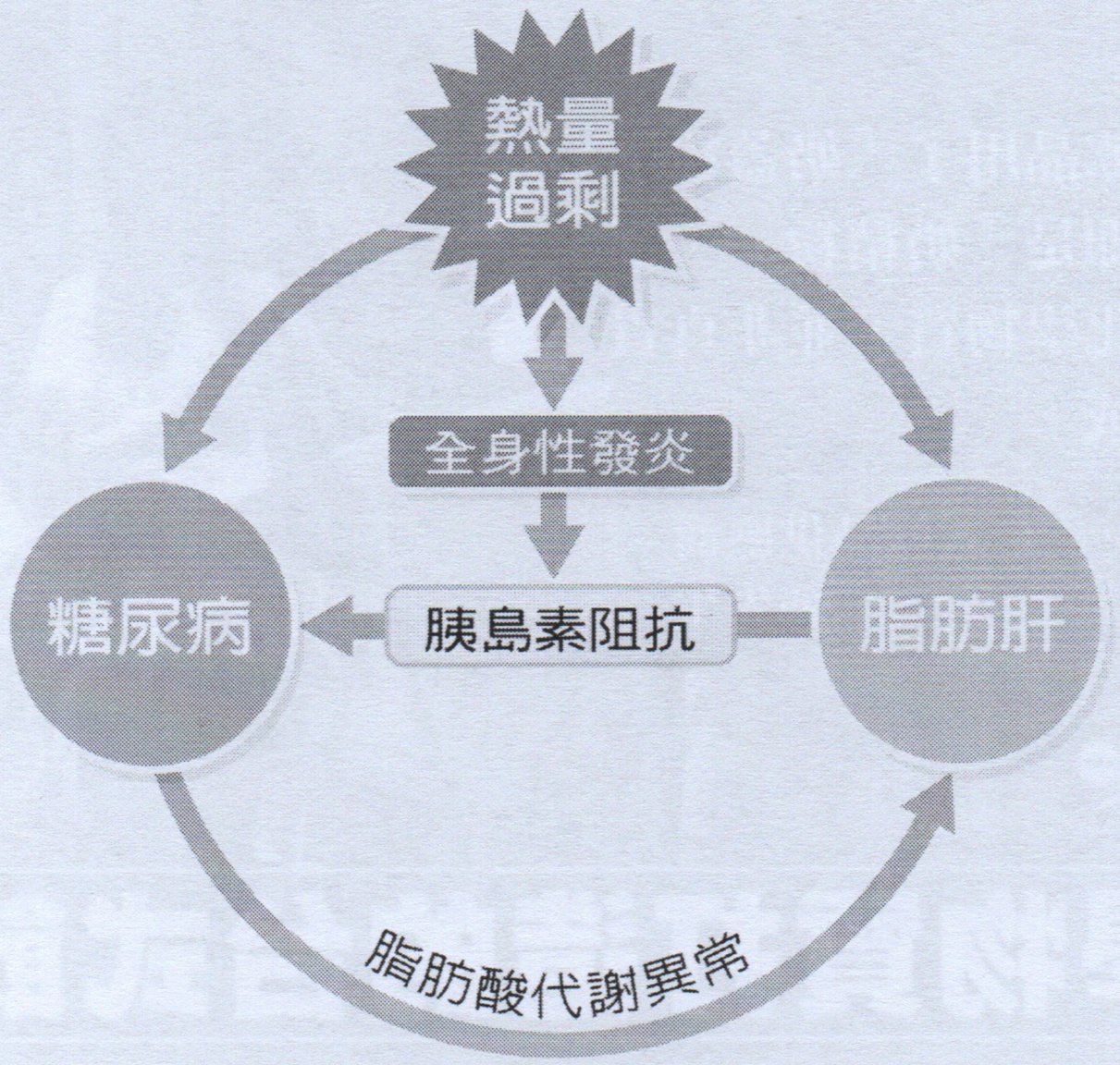


- 熱量過多：以精緻糖類為主要食糧
- 營養失衡：食物種類單一，顏色少
- 營養不足： 嚴重缺乏水果和蔬菜引致維他命，礦物質缺乏
- 誤解高蛋白質和優質蛋白質分別
- 誤解吃得飽和吃得營分別

act

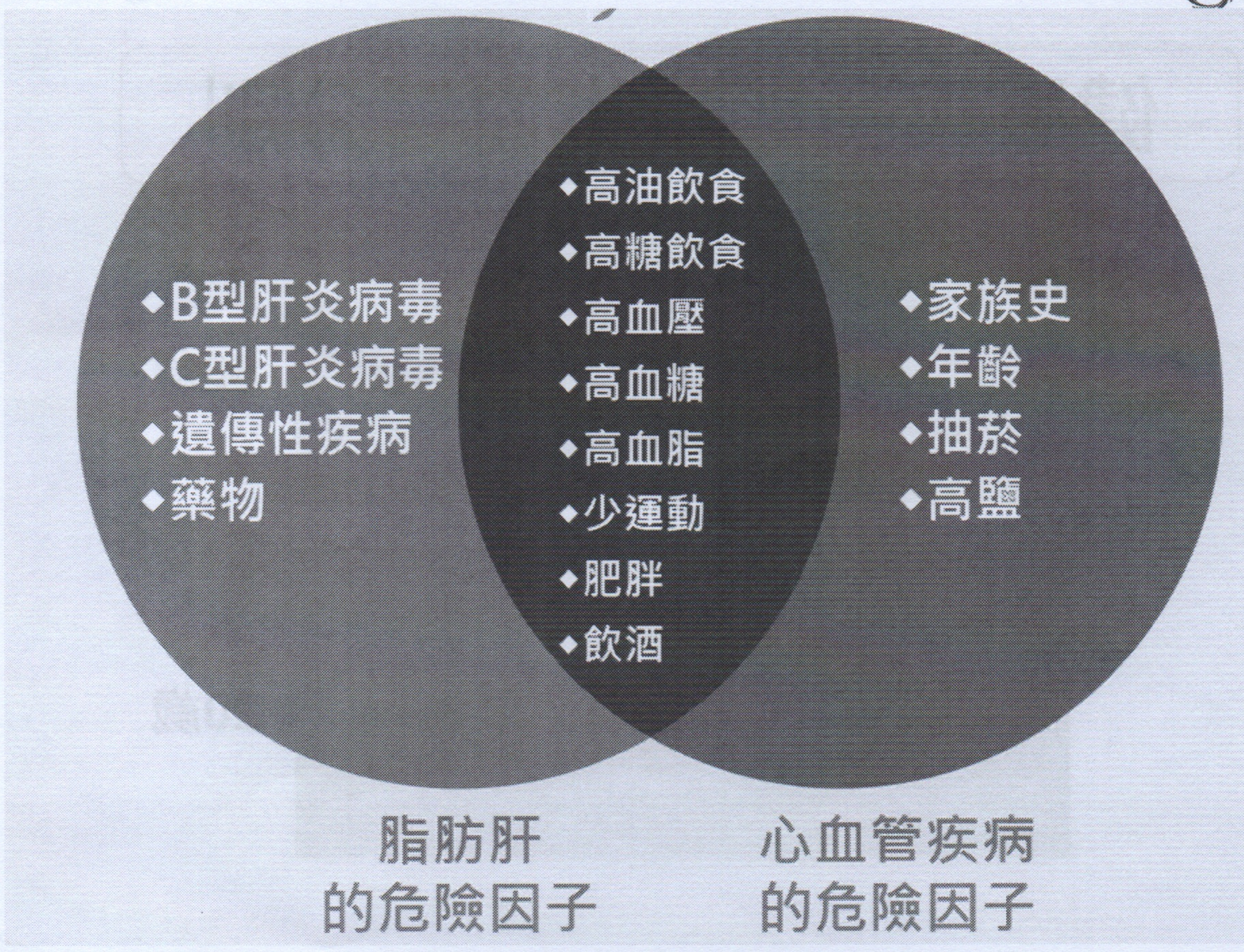
BeWell

身體發炎



act

BeWell

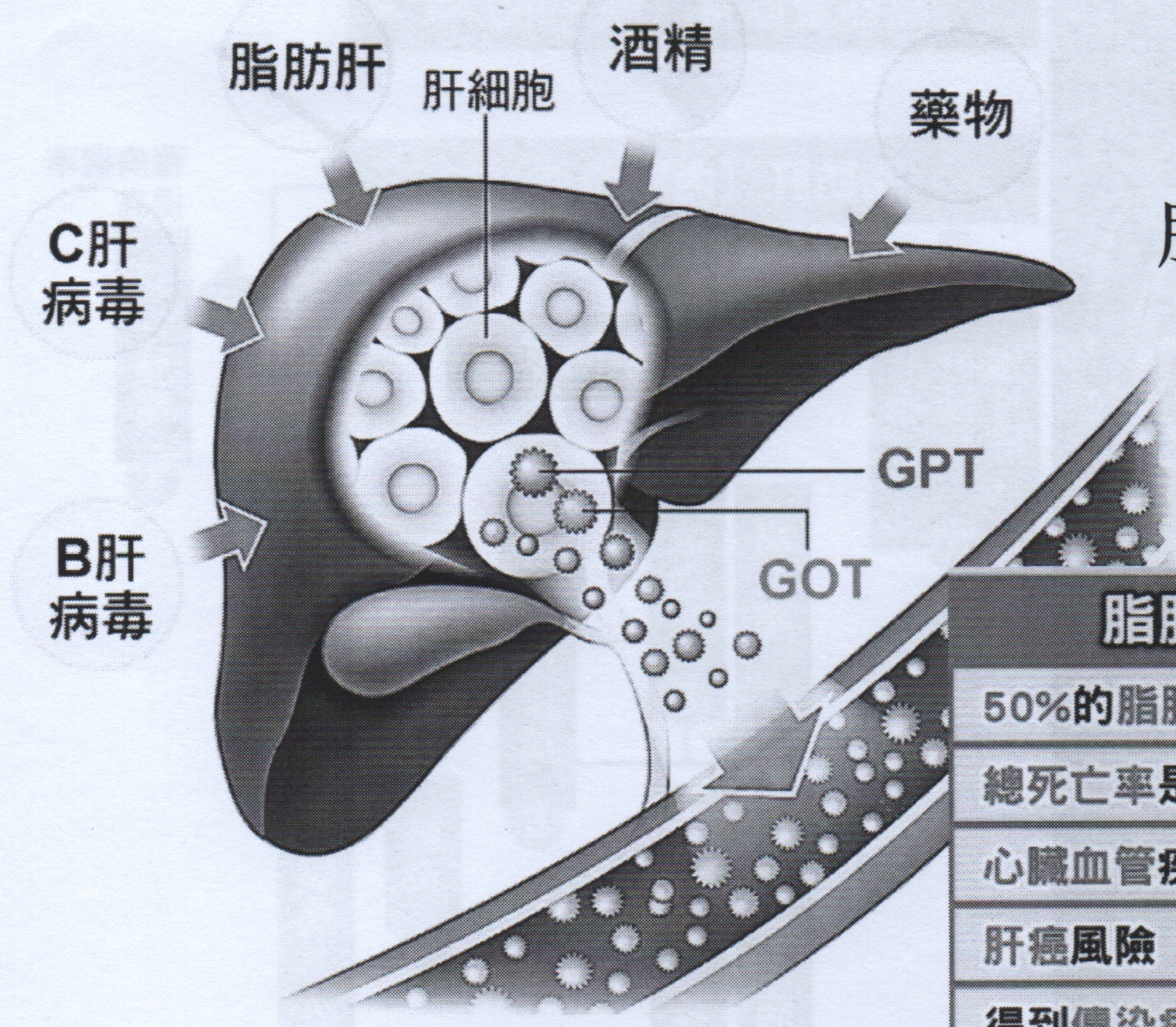


BeWell

肝酵素高

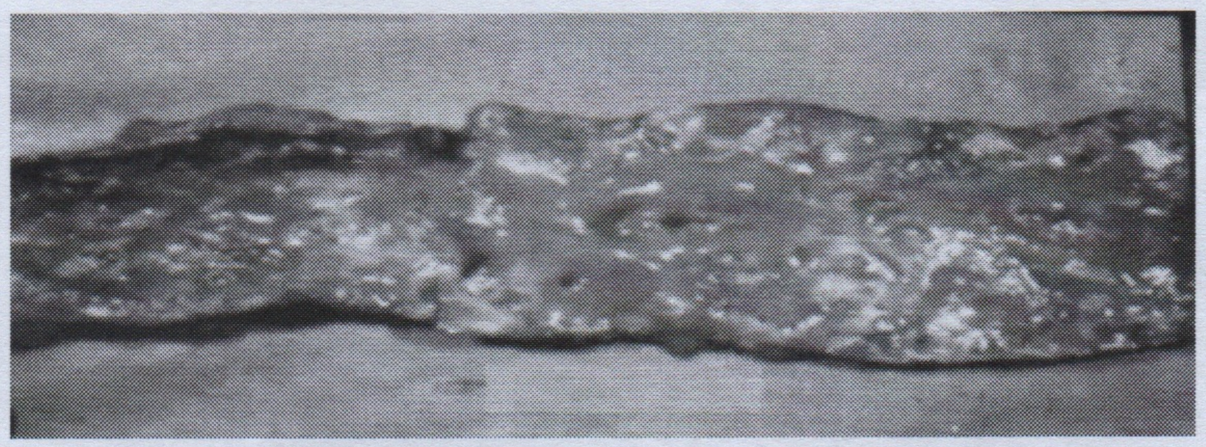
＝

肝細胞受損



脂肪肝的風險	
50%的脂肪肝 會變成脂肪肝炎	
總死亡率是一般人的	1.29倍
心臟血管疾病風險	1.55倍
肝癌風險	6.55倍
得到傳染病風險	2.71倍
肝硬化風險	3.2倍

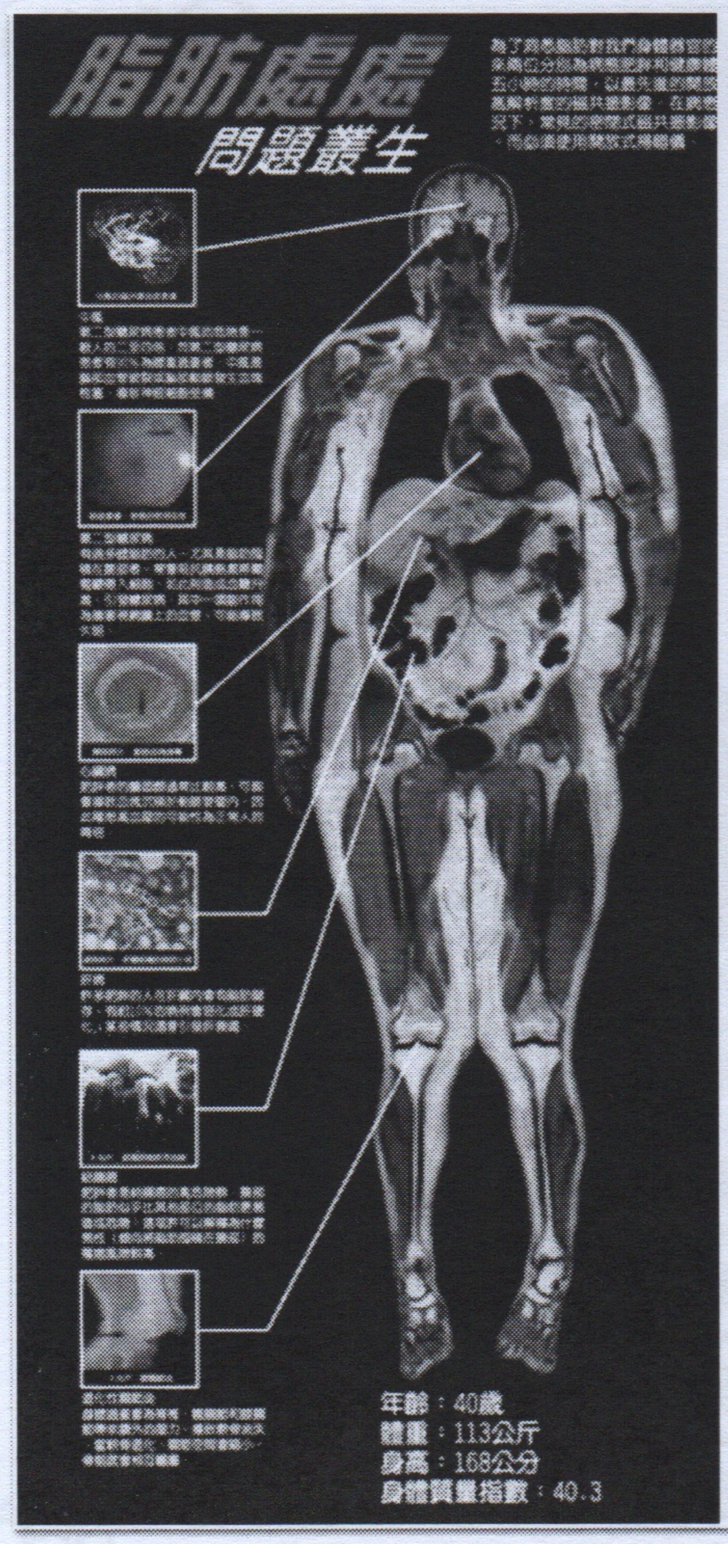
健康與長期發炎血管分別

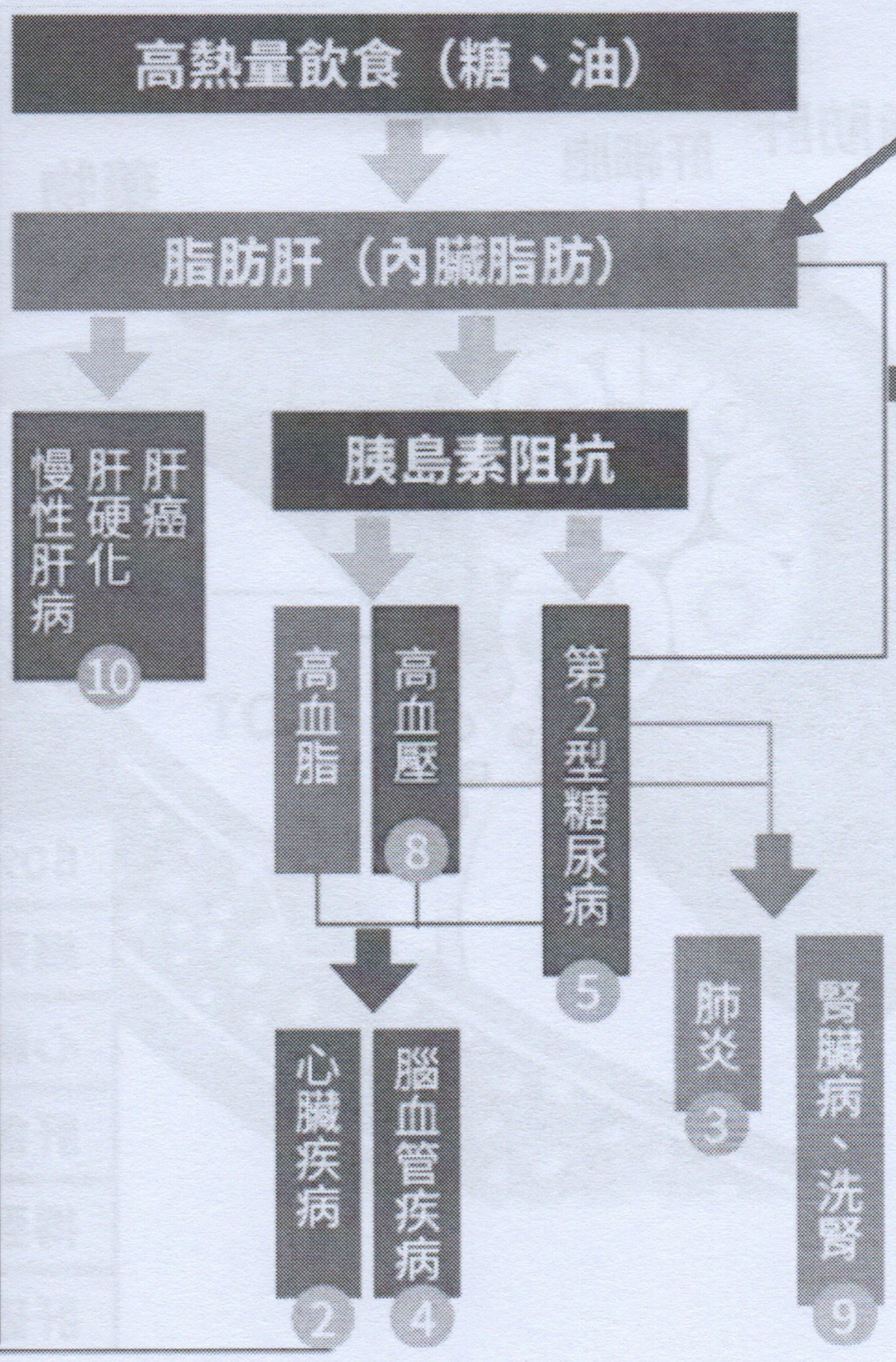


50歲

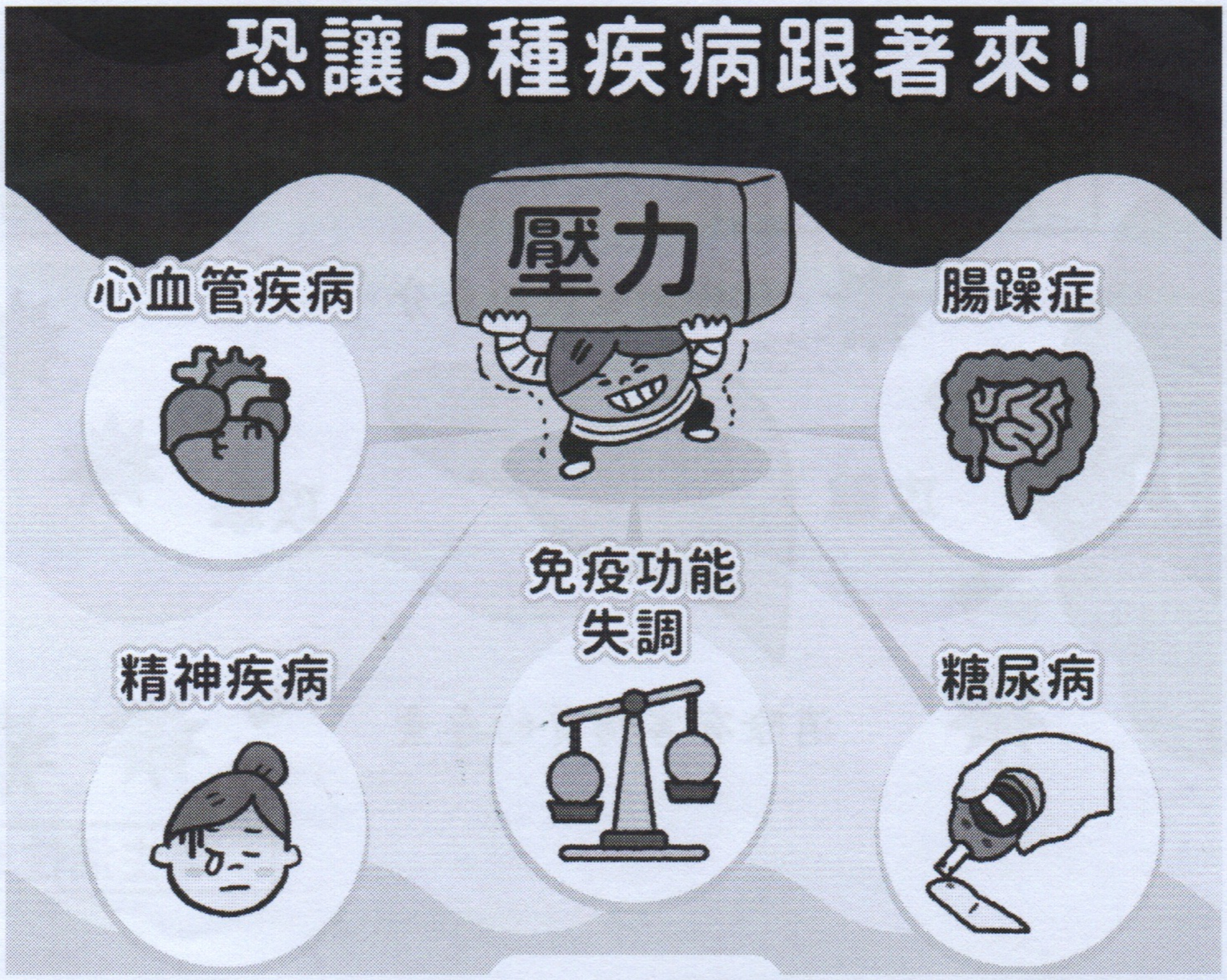


20歲





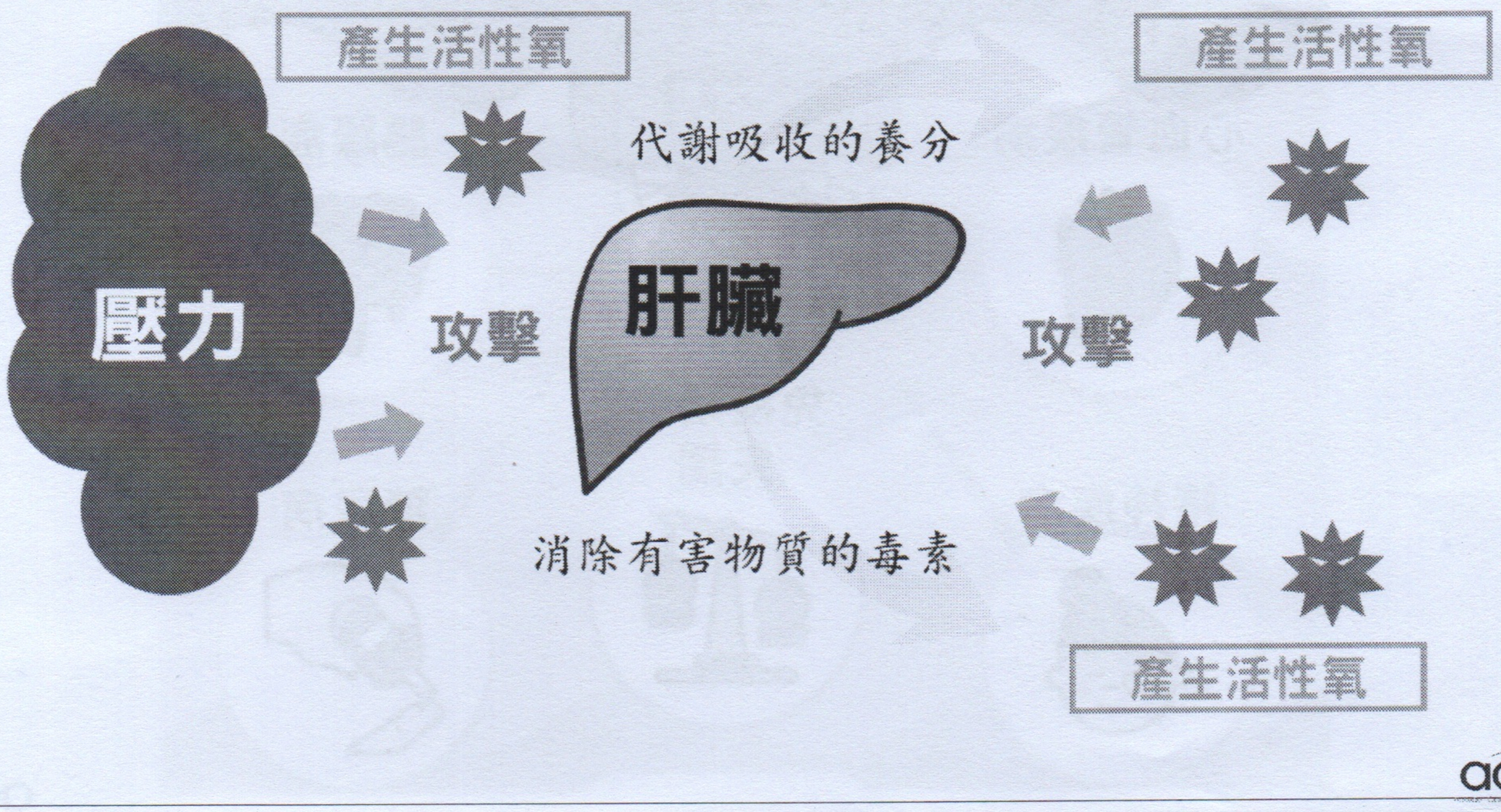
壓力對身體影響



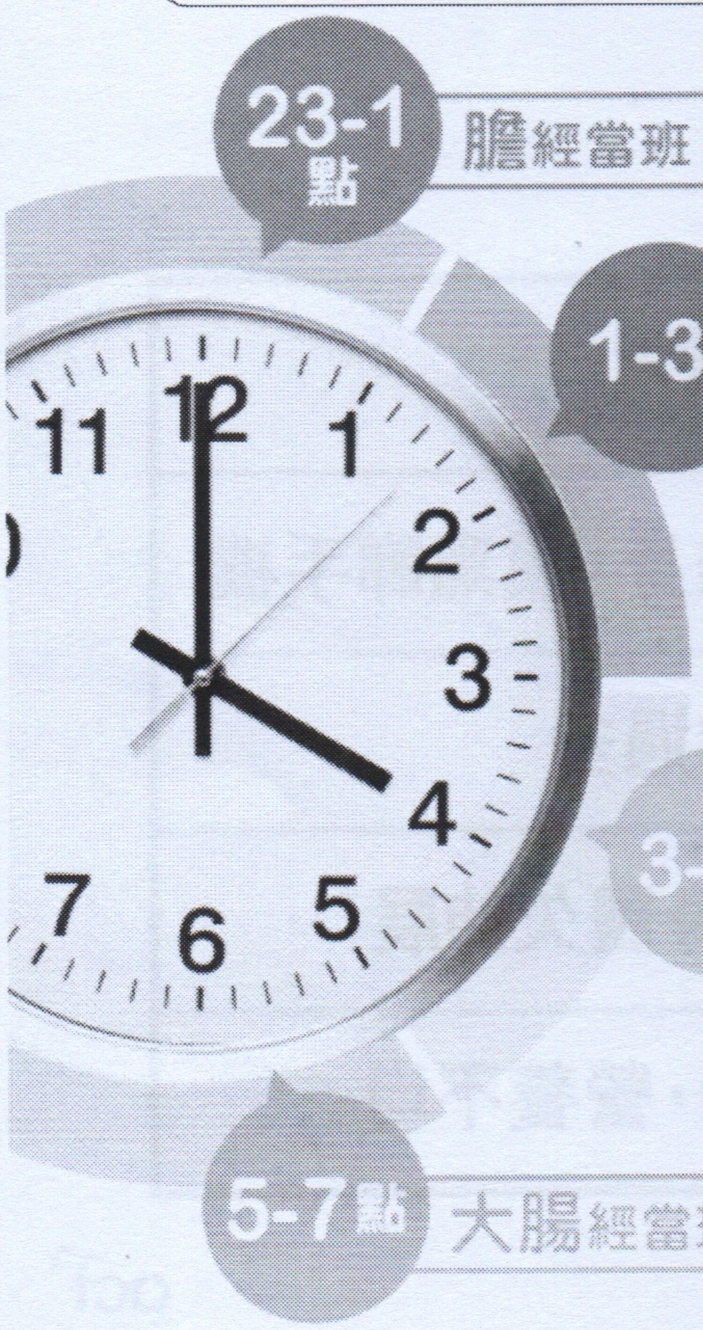
不良好生活習慣
引致身體壓力

香港人不良生活習慣	
1. 捱夜，工作、娛樂都捱夜	5. 手機不離身，摸黑睇手機
2. 久坐，辦公室及在家都坐	6. 煙酒藥物過多
3. 飲食不定時，過飽過餓	7. 缺運動，身體欠伸展
4. 大魚大肉，大量三高食物	8. 垃圾食物，營養不均

壓力=毒素 對肝臟傷害大



睡眠不足 對肝臟傷害大

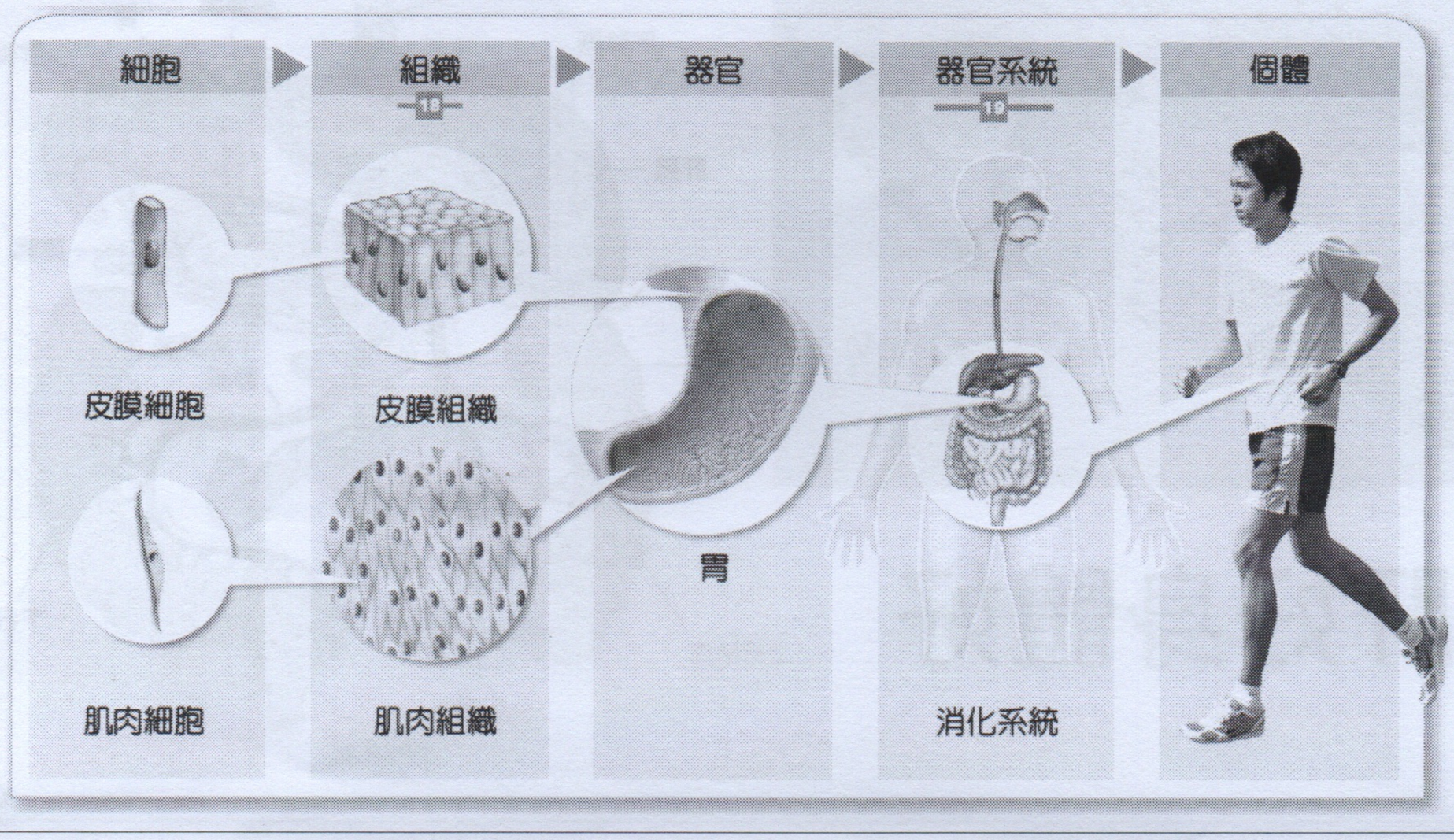


香港人睡得少

44.7 % 僱員
每晚的睡眠時間少於7小時

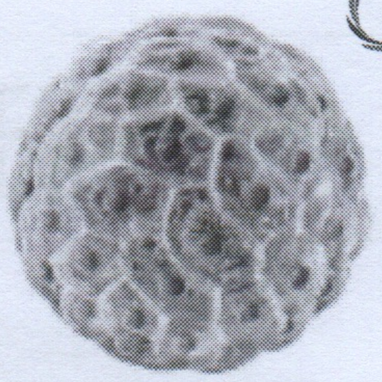
BeWell

細胞有問題 > 組織就有問題 > 器官就有問題 > 系統就有問題 > 人就會得病！



act

BeWell



細胞故障

細胞故障主要有兩種原因：

1. 營養不良 （細胞得不到所需要材料）：

   修復、複製細胞時需要的原料不對或不足；

   人體營養素缺乏都會造成身體不舒服，

   引致疾病發生！

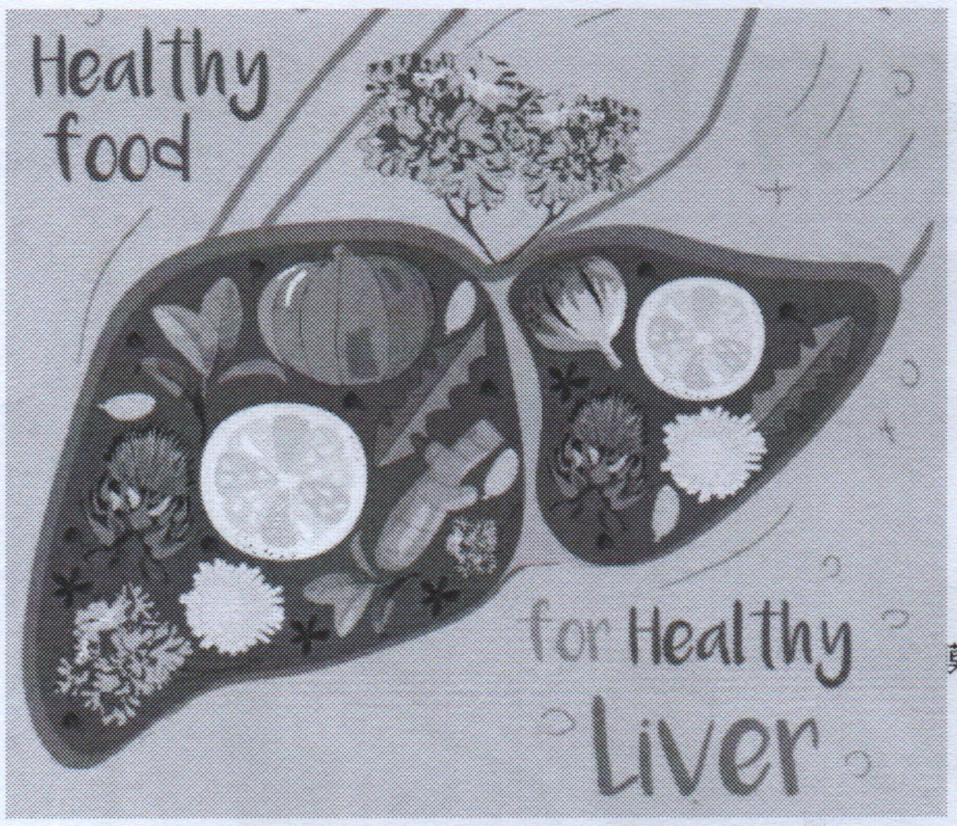
2. 毒素侵襲 （細胞被不需要的東西破壞）：

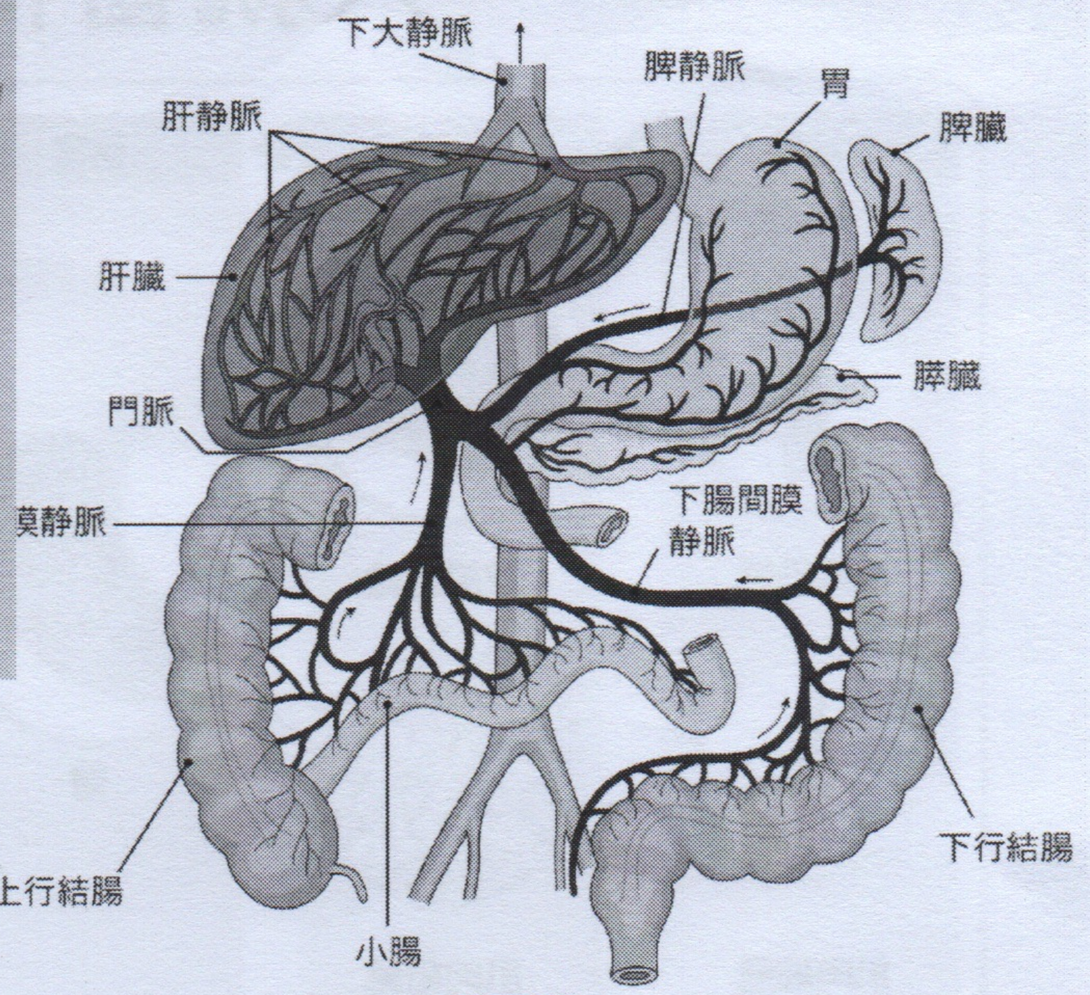
   有害食品、細菌、病毒、環境或自身毒素等

   傷害身體！

act

肝臟再生能力





門脈系

肝好身體好

45天肝臟內調　逆轉亞健康

第一階段解毒
(細胞色素 P450 酶家族)

參與營養素

維生素 B2　穀胱甘肽
維生素 B3　支鏈胺基酸
葉酸　黃酮類
維生素 B12　磷脂質

中間產物
部分水溶性

自由基
(造成細胞二次傷害)

第二階段解毒
(共軛反應)

參與營養素

甘胺酸　牛磺酸
麩胺酸　半胱胺酸
甲硫胺酸
N-乙醯半胱胺酸

抗氧化營養素 與 植化素

維生素 A　硒　硫醇(洋蔥、蔥 、十字花科)
維生素 C　鋅　生物類黃酮
維生素 E　酮　乳薊草
Q10

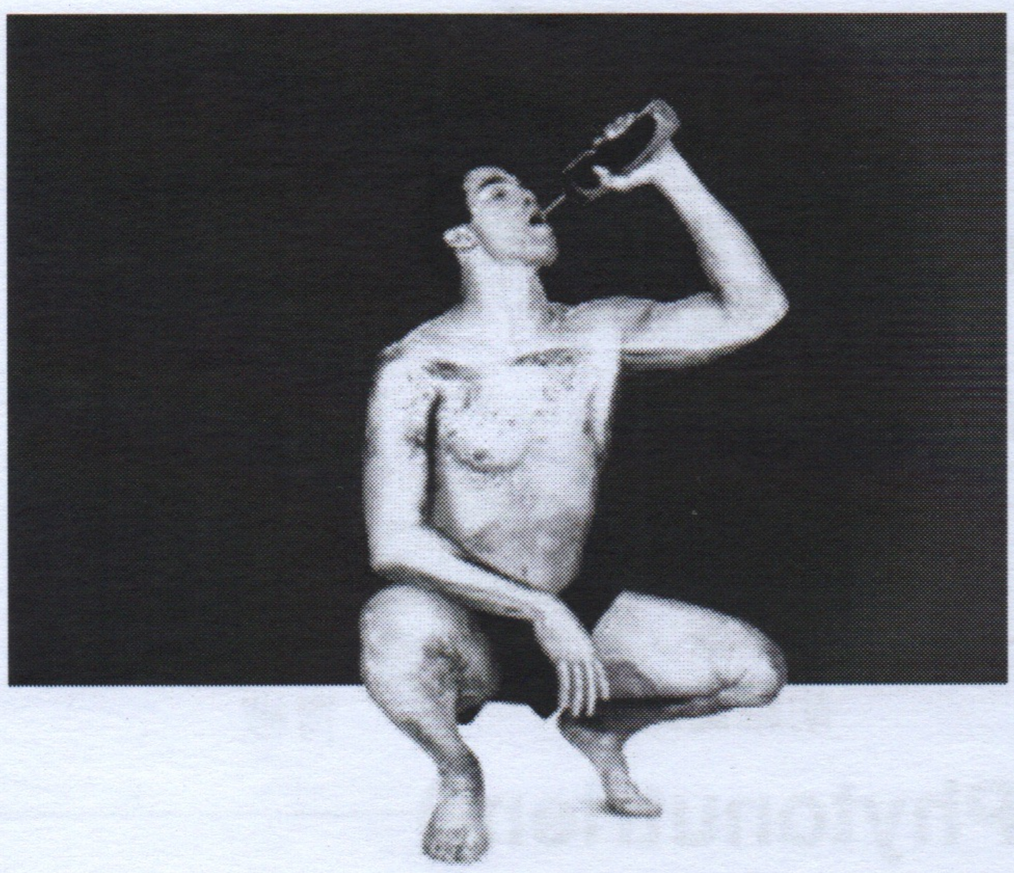
排泄物

水溶性為主

膽汁 → 糞便

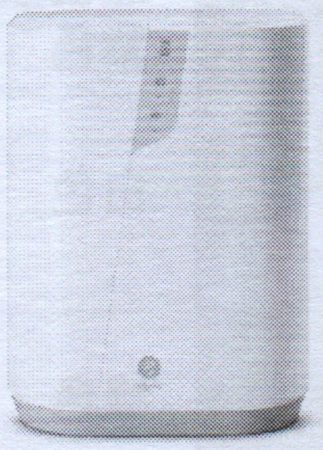
血液 → 腎臟過濾 → 尿液

改善肝腎心腦血管健康
每天飲 8-10 杯潔淨清水

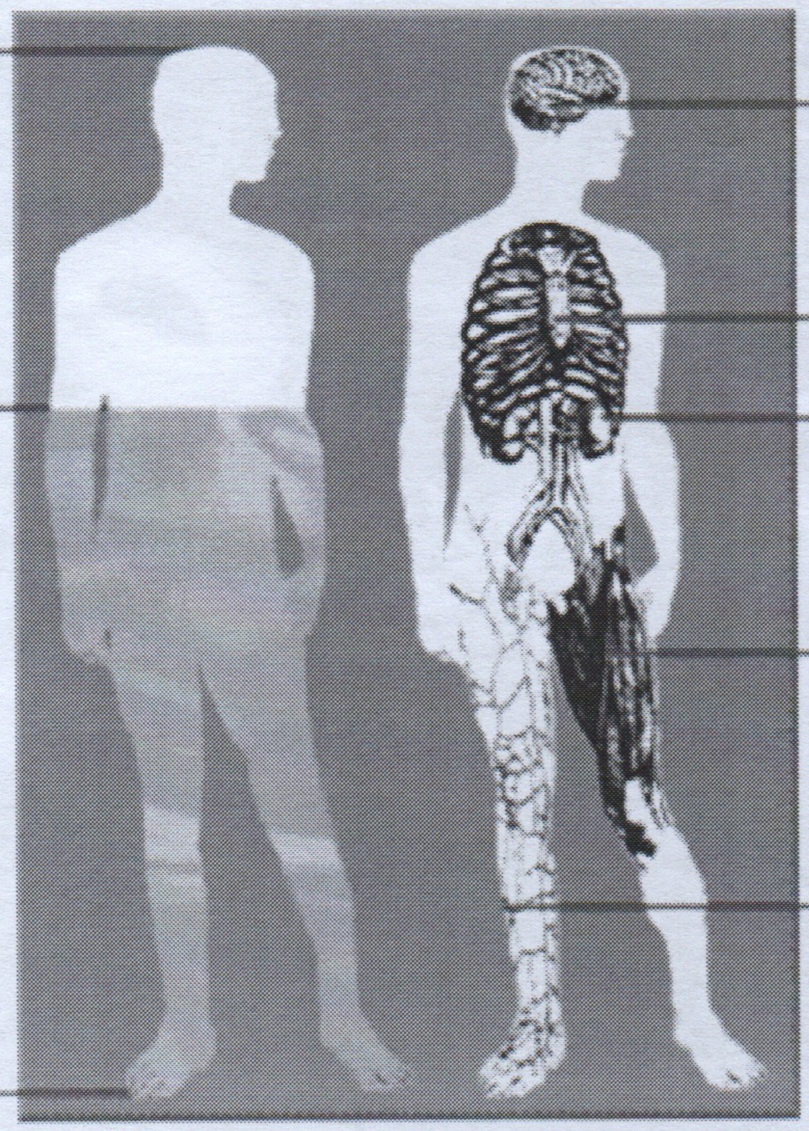




8-10杯
約2公升

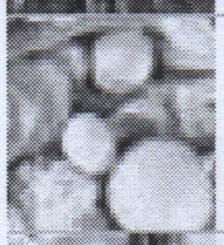


水的生理功能



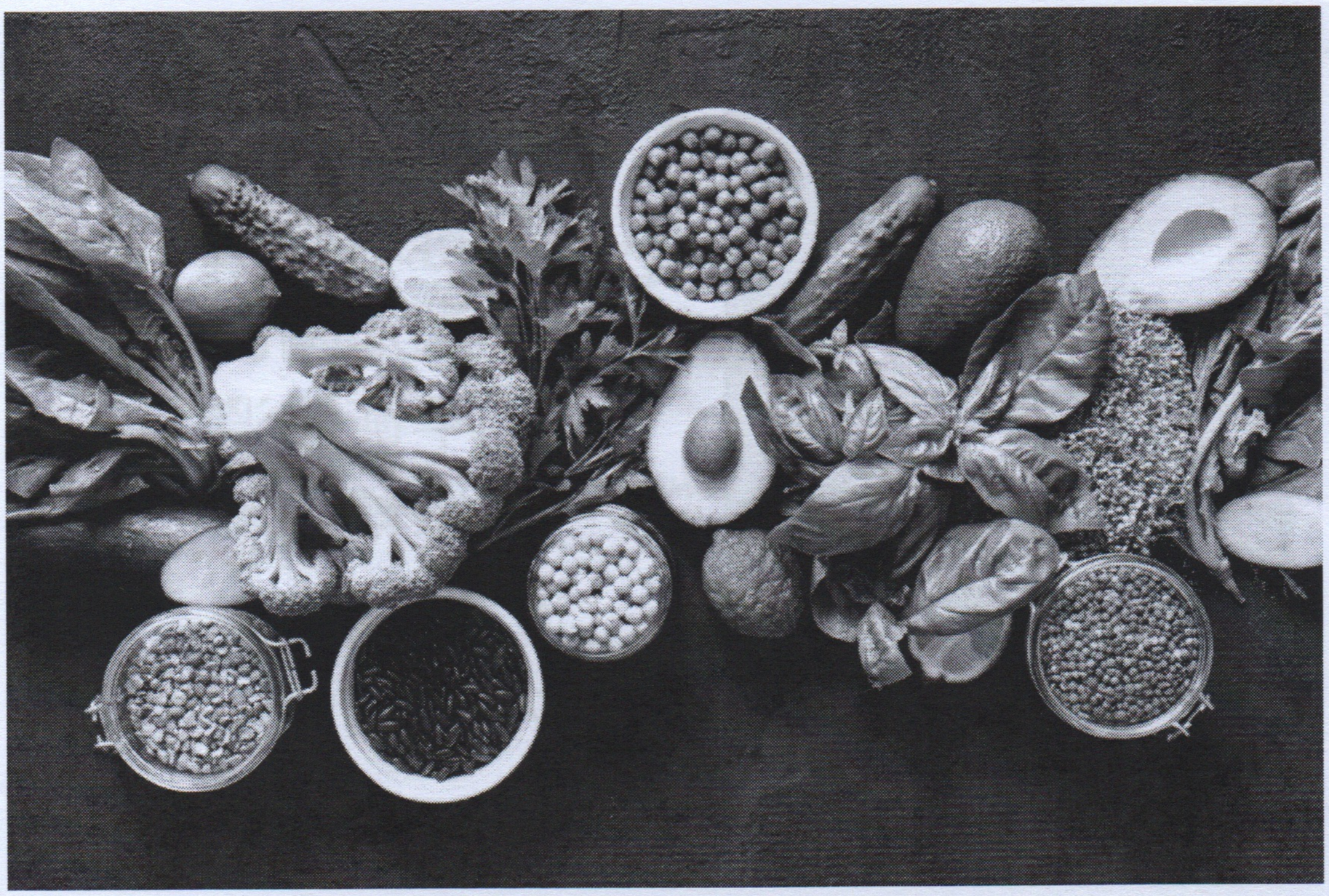
1. 幫助消化
2. 排泄廢物
3. 潤滑關節
4. 平衡體溫
5. 維持細胞
6. 淋巴血液
7. 稀釋血液黏稠度

世界衛生組織(WHO)指約27億人口的死亡，皆因進食太少蔬果所導致

食物顏色		對健康的益處	植物營養素	可以從哪些食物中找到？
	紅色	促進**心臟**、血管、細胞、基因、前列腺及免疫系統健康	番茄紅素、胡蘿蔔素	紅辣椒、草莓、紅棗
	黃色及橙色	改善**視力**、肌膚、心腦血管、免疫系統及細胞健康	槲皮素、橙皮苷、葉黃素	柑桔、菠蘿、檸檬
	**藍色及紫色**	維持**腦部**、心臟健康，更具強效抗氧化功效	花青素、柔花酸、白藜蘆醇	藍莓、茄子、西梅
	白色	鞏固**骨骼及牙齒**健康，維持健康的酵素功能，促進心血管健康及血液循環	蒜素	大蒜、洋蔥、白菜
	綠色	保持**細胞**、肝臟、肺部、眼睛、骨骼及牙齒健康	兒茶素、類胡蘿蔔素	菠菜、芹菜、青椒

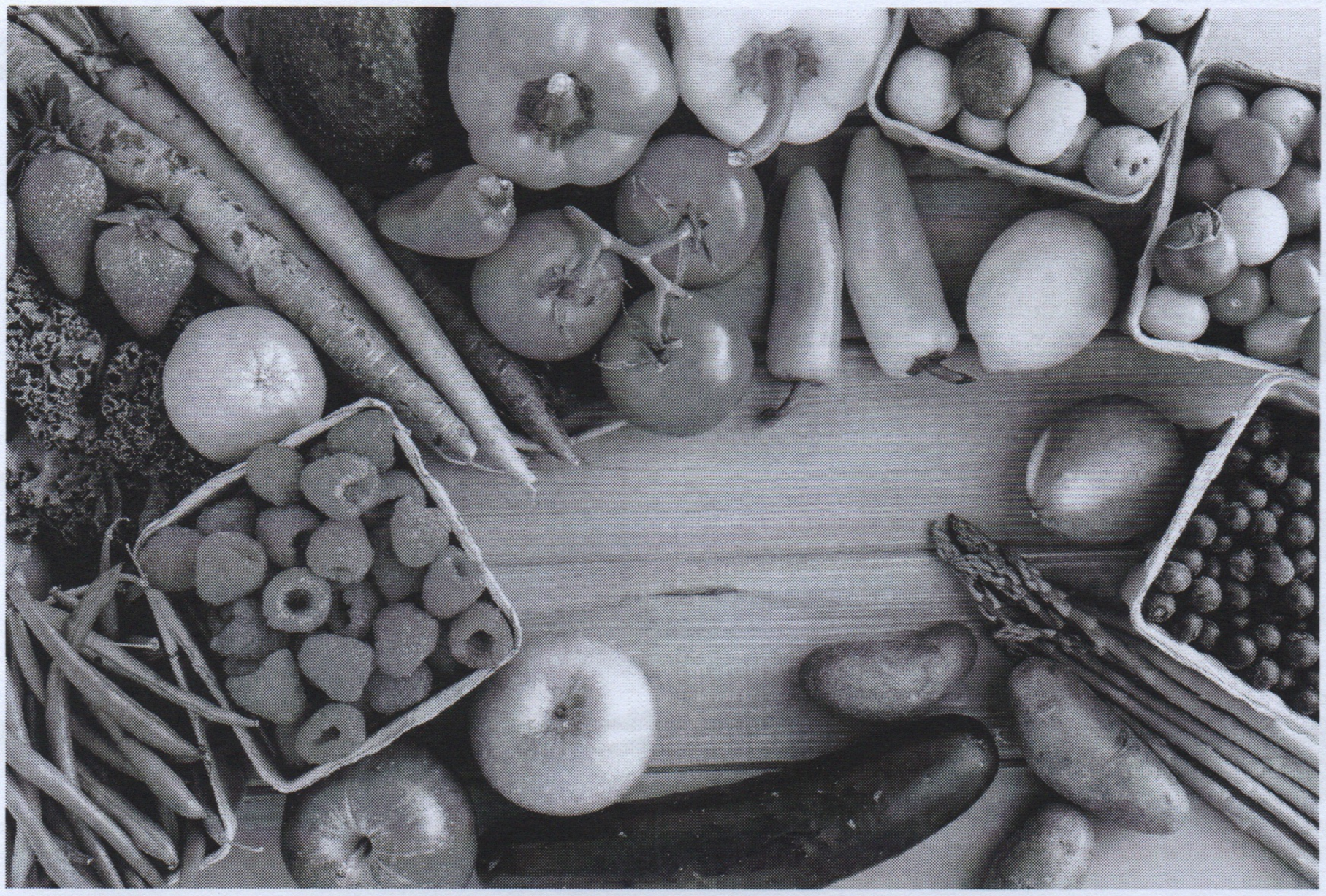
植物營養素 (Phytonutrient)

綠色	保持**細胞**、肝臟、肺部、眼睛、骨骼及牙齒健康	兒茶素、類胡蘿蔔素	



BeWell

五種顏色、十種蔬果



BeWell

紐崔萊多寶營養片

營養均衡最全面

- 維他命12種
- 礦物質10種
- 植物營養素21種

維他命A	• 鈣	• 硒
維他命C	• 碘	• 鉬
維他命D	• 鐵	• 鋅
維他命E	• 鎂	• 錳
維他命B雜8種	• 銅	• 鉻



BeWell

蘊含 21種植物營養素

蘊含植物營養素的植物濃縮素



多寶營養片的營養成分

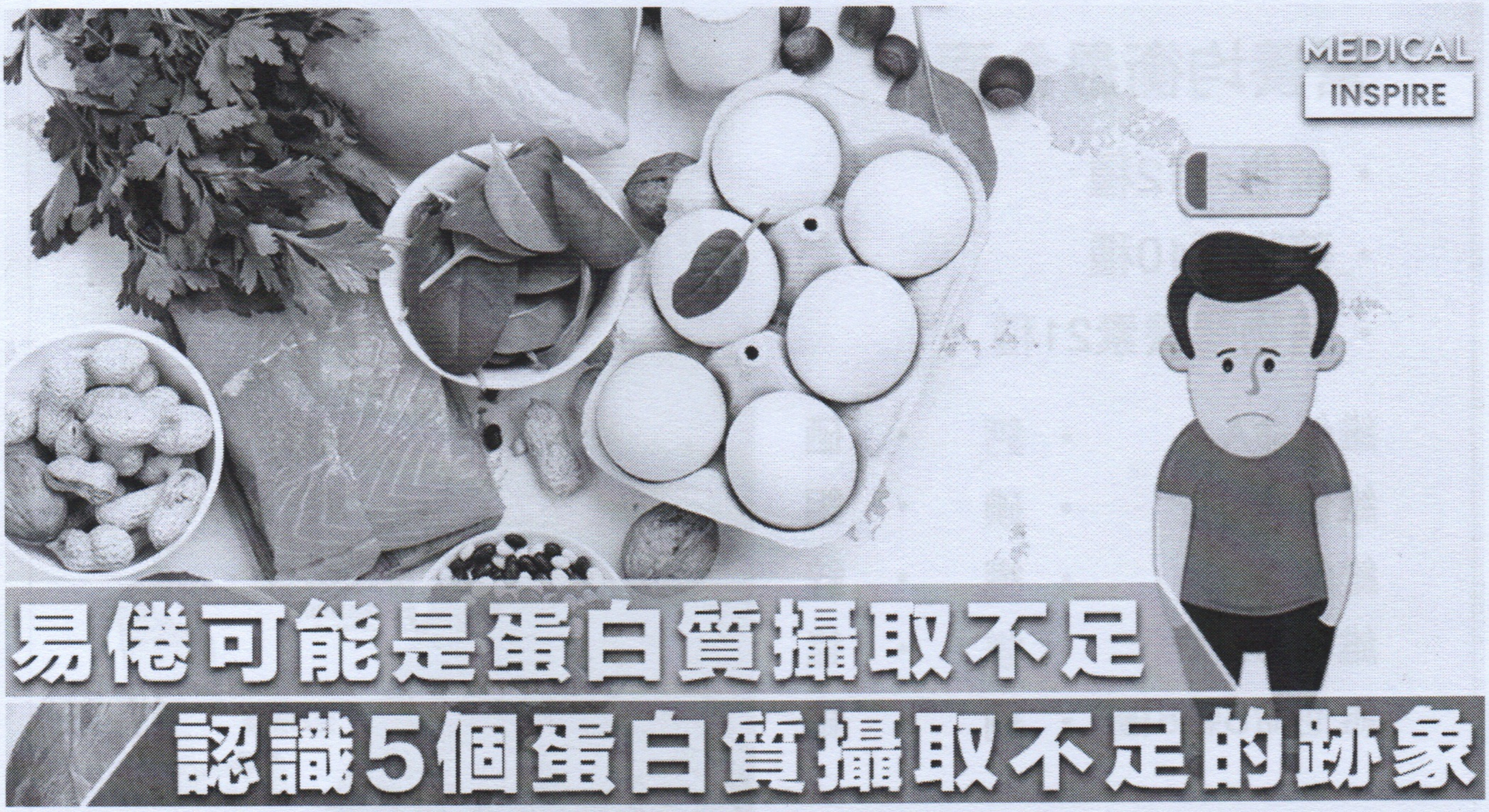
每食用分量所含的營養成分

22種維他命及礦物質所含營養相等於



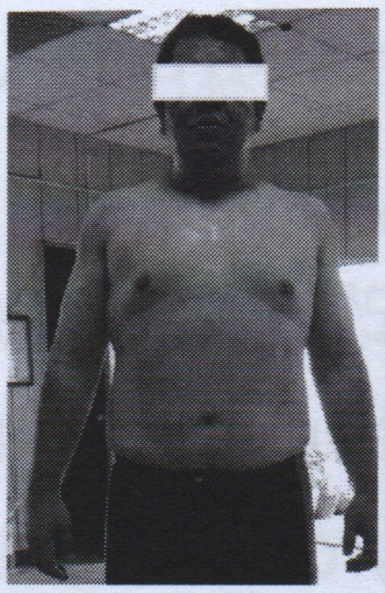
BeWell

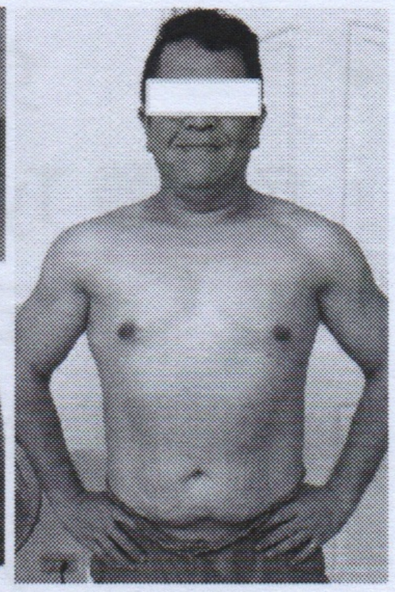
香港人蛋白質不足

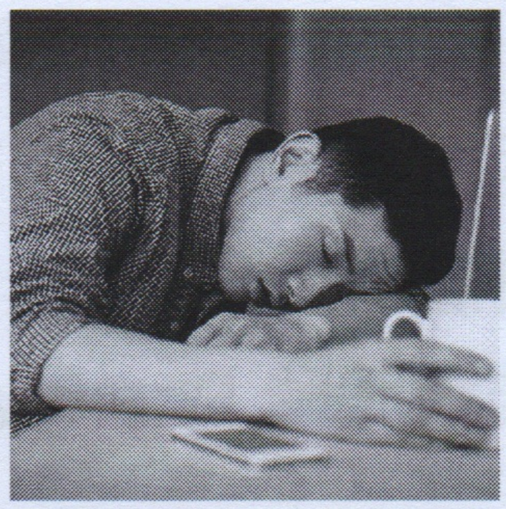


蛋白質缺乏症狀

- 肌肉鬆弛
- 皮膚變得粗糙無彈性
- 身體出現水腫現象
- 抵抗力下降、易病
- 抗壓性減弱
- 疲倦、專注力不足
- 頭髮易枯黃、指甲易斷裂







每天吃多少才足夠蛋白質？

＊蛋白質佔體重 18-20%

＊每天有3%蛋白質流失

＊每日需要: 你體重的1/1000

eg. 60kg = 60g

一隻雞蛋= 6g

一杯牛奶 = 6-8g

一杯豆漿 = 6-8g

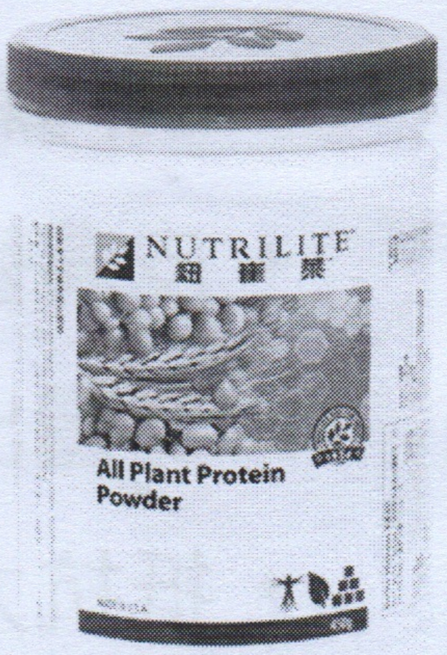
100g魚、肉類 = 約15-20g

一般人	每公斤體重×1g蛋白質
有運動習慣人士	每公斤體重×1.2g-2g蛋白質
負重訓練人士	每公斤體重×1.5g-2g蛋白質

BeWell

全植物蛋白質粉

- 麩胺酸 Glutamic Acid - 小腸細胞、免疫淋巴球、巨噬細胞能來源
- 色胺酸 Tyrptophan - 天然放鬆劑、改善免疫系統功能
- 纈胺酸 Valine - 促進心靈健康、平靜情緒
- 酪胺酸 Tyrosine - 促進甲狀腺、腎上腺與腦下垂體健康
- 丙胺酸 Alanine - 製造抗體、強化免疫系統功能
- 甘胺酸 Glycine - 協助製造荷爾蒙
- 苯丙胺酸 Phenylalanine - 協助製造腎上腺素、多巴胺



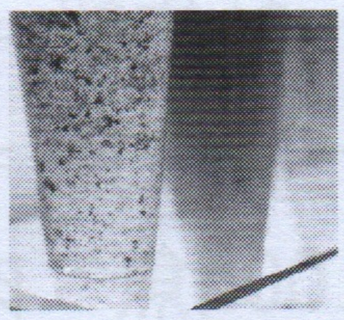
act

BeWell

維他命B功能

- 幫助肝臟代謝解毒
- 促進消化吸收、能量代謝
- 造血、預防貧血
- 維護大腦，神經系統健康
- 維持皮膚系統健康、舒緩濕疹
- 舒缓壓力、緊張、焦慮、憂鬱
- 增加抵抗力
- 減少心血管疾病
- 預防失智症





act

影響維他命B需求因素

- 飲食不均衡
- 食得多，維他命B用量多
- **藥物**
- 加工食品
- 熬夜、加班、壓力大
- 緊張、焦慮、憂鬱
- 食煙、飲酒
- 咖啡、茶





維他命B食物

B1 豆類



幫助神經系統正常運作

B2 奶類



保持皮膚及眼睛等健康

B3 肉類



穩定情緒



B5 綠色蔬菜



製造荷爾蒙、舒緩壓力

B6 糙米



維持免疫系統運作正常

B7 堅果



對抗老化

B9 柑橘類



懷孕必吃，維持胎兒神經健康

B12 魚類



協助製造紅血球

BeWell

乳薊果精華：護肝之寶
蘊含3大成分





水飛薊素，有助阻擋各種毒素，全面提升肝排毒功能，水飛薊素中的水飛薊賓可提升肝臟內核糖核酸（RNA）及脫氧核糖核酸（DNA），能夠刺激肝臟細胞再生

act

BeWell

乳薊果精華：3大成分





蒲公英素，具有抗氧化功效，可以保護肝臟。蒲公英根更含有多種胡蘿蔔素及黃酮類化合物，以達至更全面的效用。



薑黃素具有抗氧化功效，有助減少脂肪細胞被氧化。薑黃素可提升體內抗體反應，調節免疫系統。

act

BeWell

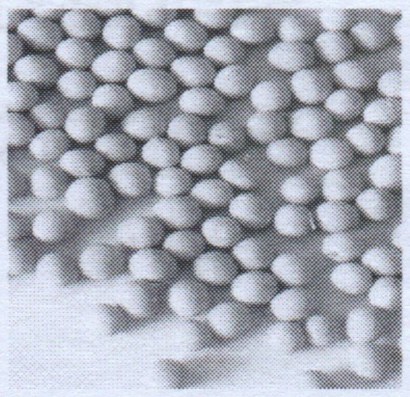
卵磷脂對身體的功用

- 預防心血管疾病
- 保護肝臟，預防肝病變
- 提升記憶力、健全大腦神經
- 防治老年痴呆
- 促進胎兒、幼兒大腦發育
- 潤滑腸道、軟便
- 改善皮膚健康





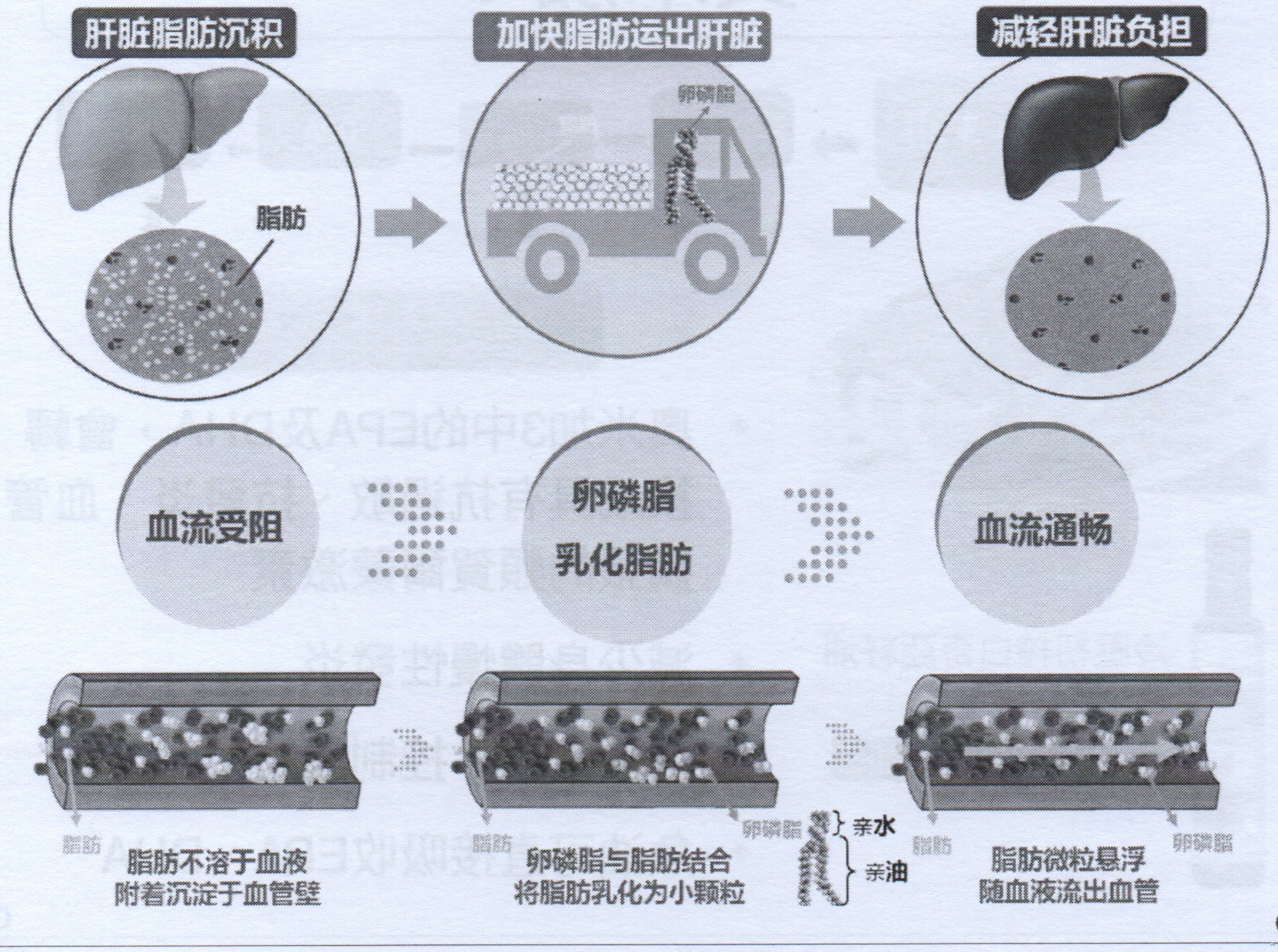




act

BeWell

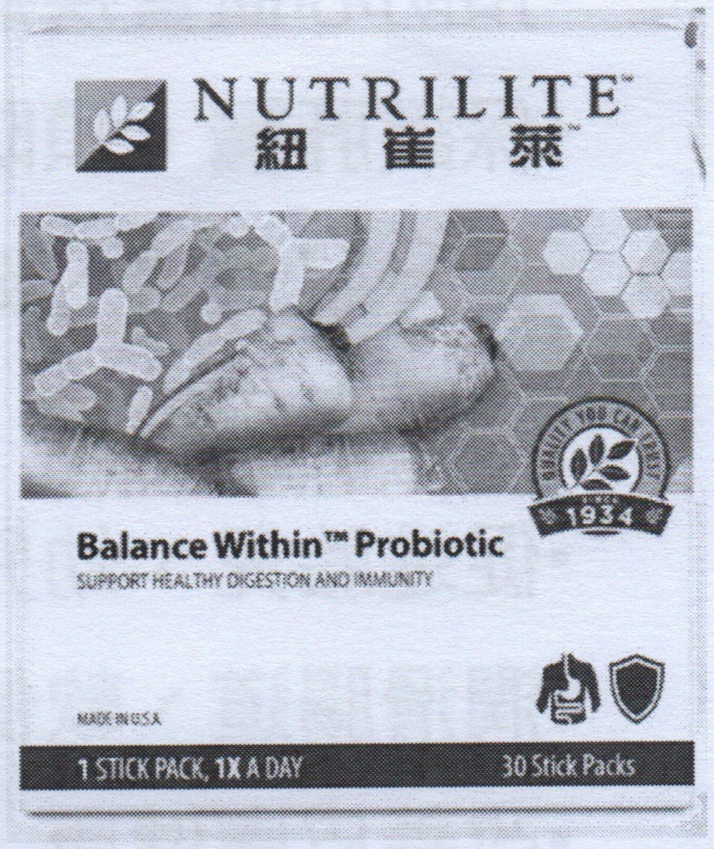
卵磷脂對身體的功用



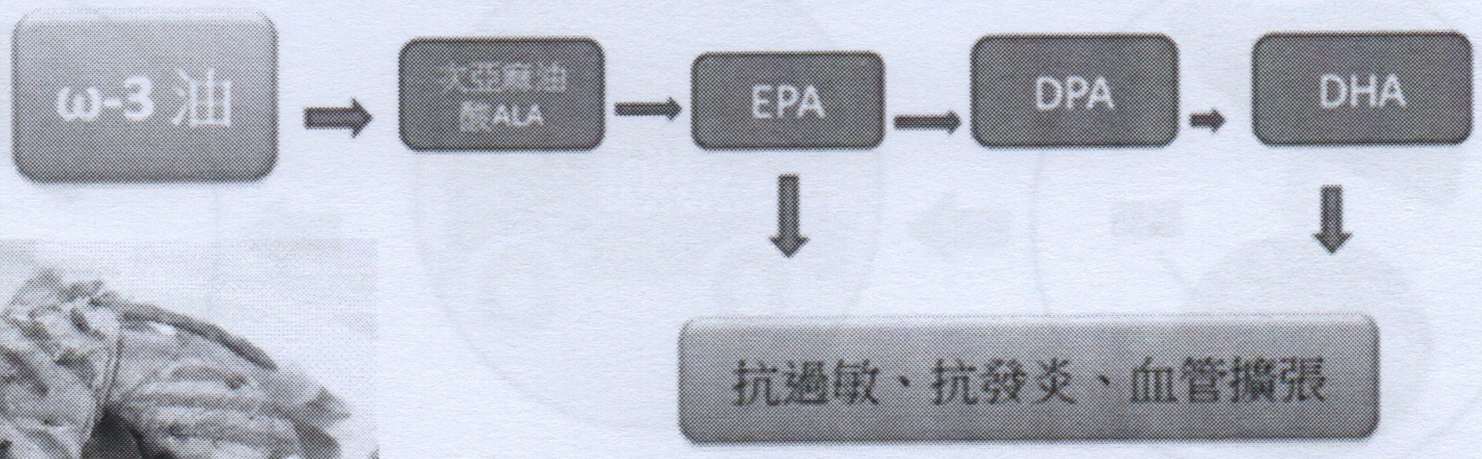
act

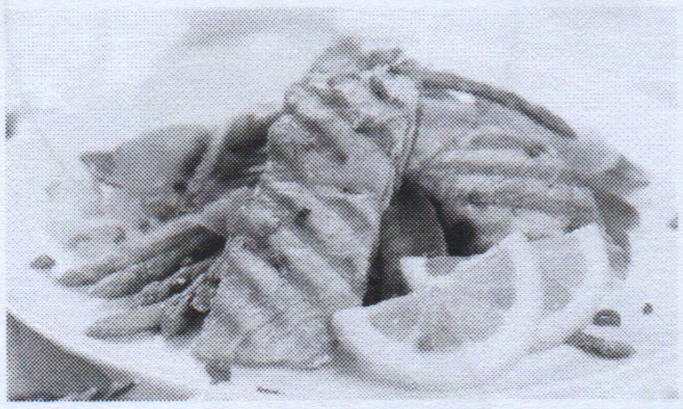
乳酸菌

- 降低腸內毒素、減輕肝臟負擔
- 調節腸黏膜淋巴組織，降低T細胞過敏反應
- 修補腸漏
- 好菌越多，腸道越健康，免疫系統越好
- 預防並改善兒童濕疹、鼻敏感、腹瀉



奧米加 3





- 奧米加3中的EPA及DHA，會轉換成具有抗過敏、抗發炎、血管擴張的類賀爾蒙激素
- 減少身體慢性發炎
- 抗憂鬱症，控制情緒
- 魚油可直接吸收EPA、DHA



冷壓初榨白奇亞籽油
健康植物油
高達60%奧米加三

奧米加三脂肪酸

- 提煉自純淨海域挪威及秘魯的三文魚、鯖魚、沙丁魚及鯷油，含EPA和DHA等奧米加三脂肪酸。
- 含維他命E，可防止奧米加三脂肪酸氧化。
- 維持血液中三酸甘油脂水平正常，使心臟及血管更健康。
- 活化腦細胞、維持眼睛健康
- 需要改善關節健康的人士，要補充含豐富奧米加三脂肪酸的食物。
- 人體無法自行製造，必須從食物中攝取。



已经是糖病者每天食 6 粒

維他命C

- 提升還原解毒能力
- 製造腎上腺素(抗壓力)主要材料
- 提升抗敏能力
- 舒緩壓力、緊張、憂鬱情況
- 可減少呼吸急促現象
- 強化免疫機能
- 保護維他命A及還原維他命E不氧化和自由基攻擊

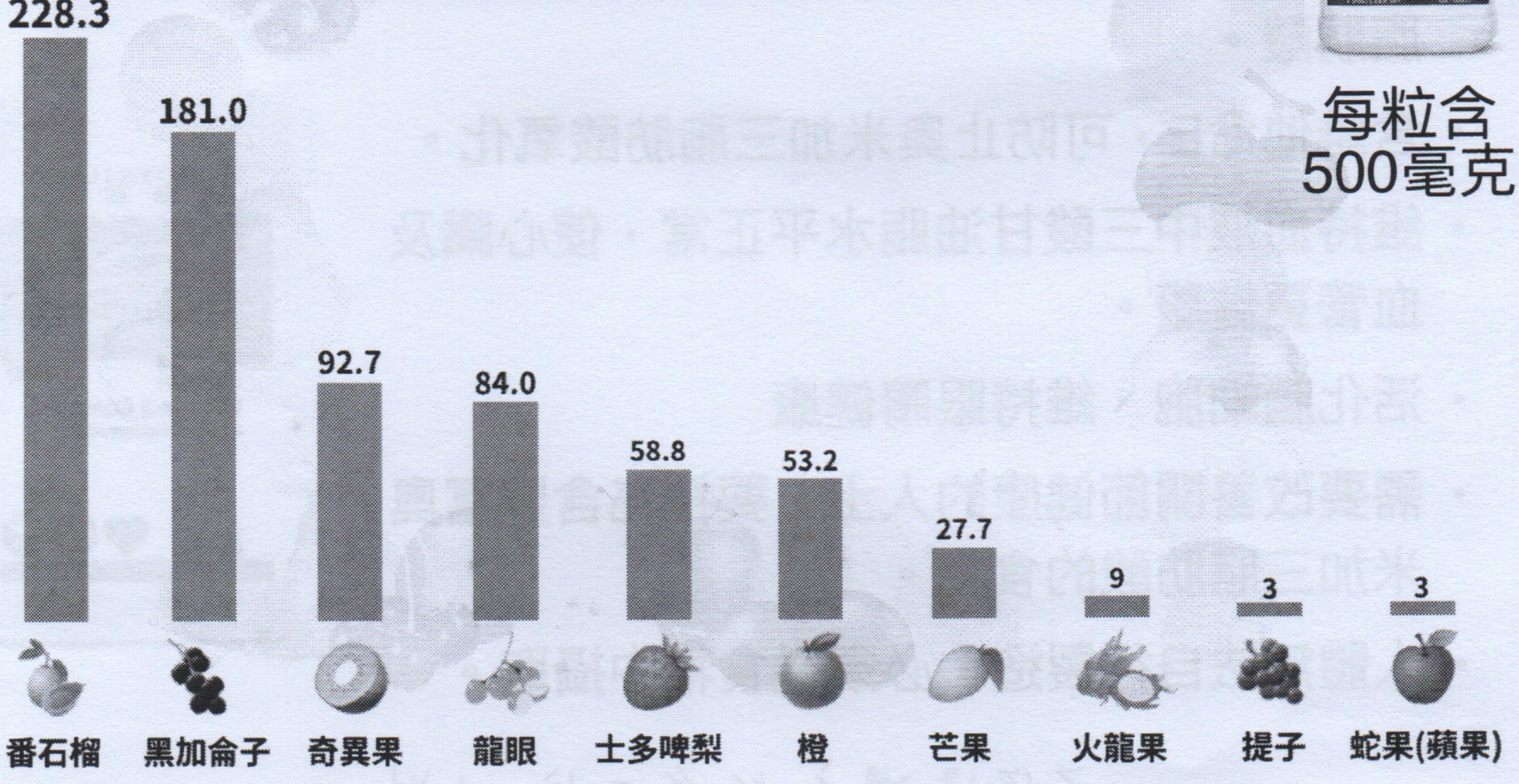


- 食物：針葉櫻桃、番石榴、橙、檸檬、奇異果等

BeWell

生果維他命C含量

10大常見香港水果維他命C含量





每粒含
500毫克

act

已經是老花者每天食4粒.

BeWell

礦物質鈣、鎂

鈣+鎂食物 活力

鈣

可以舒緩神經緊張、緩和失眠、
使人放鬆。

含鈣食物：豆腐、奶類乳製品、
蝦皮、紫菜及藻類



鎂

參與體內300種以上酵素結合強化免疫
系統輔助酵素、荷爾蒙、神經傳導及
能量代謝。

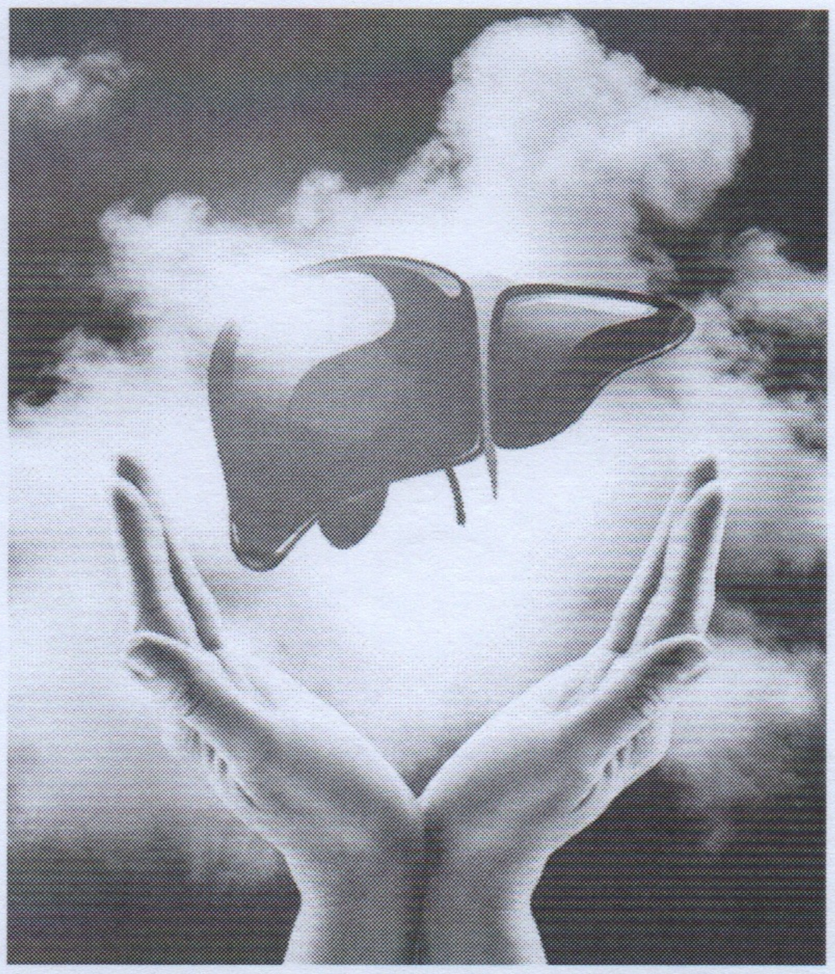
含鎂食物：菠菜、豆製品、牛油果、堅果



act

養肝配方 (早晚)

- Healthy Mix 每天一次
- DX 多寶　1組　1組
- 蛋白粉　1匙　1匙
- 維他命B　2粒　2粒
- 維他命C　2粒　2粒
- 鈣鎂D片　2粒　2粒
- 乳薊果　2粒　2粒
- Omega 3　2粒　2粒
- 乳酸菌　1條　1條



養肝觀念

- 健康餐、開心餐　比例 9:1
- 健康餐細胞食
- 開心餐口腹食?!
- 足夠休息
- 定期做肝膽排石
- 定期做體重管理計劃
- 持續上營養班學習

