

# 中央肥胖

增患癌症風險

中央肥胖即「大肚腩」。一般人士以為自己的褲頭越來越大，只是中年發福的表現，卻不知道這不單單是外觀不美這樣簡單。醫學界指出，隱藏在腹腔內的深層脂肪(中央肥胖)會包圍着我們的內臟器官如肝、腸胃及腎等，有機會造成脂肪肝。這些高危脂肪更會釋放出有害的化學物質游離脂肪酸(Free Fatty Acid)，直接影響新陳代謝及引致胰島素紊亂，導致血糖及血壓上升、血脂水平異常，容易引發心臟病及腦中風。

## 成因



•生活壓力大



•長期缺乏運動  
令新陳代謝減慢



•高脂飲食



•經常外出用膳，  
多油多汁

根據國際中央肥胖07年的調查報告指出，香港約有四成人有中央肥胖問題。而胖童情況日趨嚴重，情況令人關注。

## 增患六種癌症風險

世界癌症研究基金會於過去五年集合全球逾100名科學家及專家，檢視7000多項與癌症有關的科研報告後，指出身體過多脂肪能增加罹患六種癌症的風險，包括大腸癌、食道癌、胰臟癌、腎臟癌、子宮內膜癌和乳癌，超重或肥胖也很可能增加患上膽囊癌的風險。香港常見的「大肚腩」、「啤酒肚」的中央肥胖人士患腸癌的機會也較高。

## 中央肥胖冷知識

中央肥胖禍延甚廣，最近不同國家各施各法，目的就是嚴打中央肥胖，如日本有公司立法規定員工年過四十歲男女腰圍不可超標，腰圍超標者將被罰款；而德國亦耗資幾千萬歐羅鼓吹國民減肥。在這股風氣下很多香港人都開始關注到中央肥胖的問題。

## 魚精蛋白阻脂肪吸收42%

天然三文魚白子蘊含豐富的魚精蛋白(Protamine)，經實驗證明，有效阻礙吸收膳食中的多餘脂肪，令脂肪無法被小腸吸收，並自然排出體外，有效減低脂肪囤積內臟，從而改善身體健康。一項日本臨床實驗發現，服食魚精蛋白後再進食高脂食物，脂肪吸收大減42%，血液中脂肪升幅亦較少，顯示魚精蛋白具強效阻脂力<sup>1</sup>。此外，研究亦發現，魚精蛋白能刺激小腸分泌縮膽囊素，有助提升飽足感及控制食慾<sup>2</sup>。對於經常外出用餐的港人來說，是最方便有效的體控食品。

## Omega-3 EPA 逆轉中央肥胖

日常飲食中飽和脂肪及膽固醇含量都偏高，研究顯示香港人對細胞結構物質不飽和脂肪酸Omega-3的攝取嚴重不足，令中央肥胖問題嚴重，直接影響健康。如果想預防或改善心臟健康，便要多吸收Omega-3 EPA脂肪酸(又稱好脂肪酸)。根據研究顯示，補充Omega-3 EPA脂肪酸能有助降低「總膽固醇」及提升「好膽固醇」，這直接減低心血管的健康風險。而美國心臟協會(American Heart Association)也指出，吸收Omega-3 EPA脂肪酸能有效降低血液中三酸甘油酯的含量，減少血液凝結不流暢現象，降低血壓等，是確保心臟健康的有效方法。

## 紅酒素SOD防脂肪氧化

此外，紅酒中蘊含的活性成份是很強的天然多酚類物質，能夠阻止低密度脂蛋白(壞膽固醇)的氧化，避免其黏附血管壁而堵塞血液運行流通，有助血管動脈的血液循環，避免血液脂肪過高。哈佛大學醫學院(Harvard Medical School)的科學家也證實紅酒中的活性成份能改善肥胖老鼠的健康及延長壽命<sup>3</sup>。另外，英國權威醫學期刊《The Lancet刺針》於1993年刊登的一項研究顯示，紅酒內的多酚成份能抑制人體內低密度脂蛋白(壞膽固醇)的氧化，保持血管暢通<sup>4</sup>。

### 遠離中央肥胖小貼士

減少進食高脂肪、高糖份、高熱量食物

多進食高纖維的蔬果以及高質素的天然健康食品

定期運動

有規律的作息模式

參考:

1.Hoshino et al., 2008. *Journal of the Japanese Society for Food Science and Technology* 55(8): 360-366

2.Hira et al., 1999. *Pancreas* 18(2): 165-171

3.Baur, J.A. et al., 2006. *Nature* 444:337-342

4.Frankel et al., 1993. *Lancet*. 341:454-45