



大幅减少肝脏脂肪的饮食法

◎朱虹

“轻度脂肪肝”“中度脂肪肝”……很多人的体检报告上都会出现这几个字。如何改善脂肪肝？前不久的一项研究显示：只需在日常吃饭上进行一个改变，短短4个月，就能让肝脏脂肪减少近24%。

2025年6月发表在《肝病学杂志》上的一项研究发现：如果将每天吃东西的时间限制在8个小时内，仅需4个月，肝脏脂肪含量就能显著减少23.7%，并且还降低了体重、改善了身体代谢等。

为什么要把每天吃东西的时间限制在8个小时内？其实这就是目前网上比较火的“16+8”饮食法，就是把每天吃饭的时间，压缩在连续的8小时之内，剩下的16小时，除了喝水、茶（不加糖、奶）等，不吃任何有热量的食物。

研究共招募了333名超重或肥胖的脂肪肝患者，他们平均年龄44岁，被随机分为三组：正常饮食组（正常吃饭）、热量限制组（少吃节食）、限时饮食组（“16+8”饮食）。

结果发现，4个月后，限时饮食组（16+8饮食）肝脏脂肪含量显著减少23.7%，其效果与热量限制组（少吃节食）相当（该组减少24.7%）。然而，正常饮食组（正常吃饭）的肝脏脂肪反而增加了0.7%。

换句话说，在不节食的情况下，把每天吃饭时间调整一下，收获了和少吃节食一样的健康益处。研究也指出，“16+8”饮食法可作为脂肪肝管理的实用饮食策略。

此外，实验还发现：限时饮食组（“16+8”饮食）体重减轻了4.6%，并且腰围和内脏脂肪显著减少。

坚持“16+8”饮食法 抗炎还能促进心血管健康

适当地尝试“16+8”饮食法，不仅能让你尽情享受美食，还能有效控制体重。同时，有助于促进新陈代谢、改善多项身体指标，并为身体带来抗炎、抗衰老等多重益处。

2025年1月，《自然医学》期刊上发表的一项研究发现：如果

每天下午5点后不吃东西，坚持“16+8”饮食方法（9:00~17:00进食），仅仅3个月后，不仅有助于减肥，还能更大程度地减少腹部皮下脂肪，并改善血糖水平，从而促进心血管健康。

除了改善脂肪肝、血糖外，这种饮食方法还能带来抗炎、抗衰老的益处。

2024年来自北京协和医学院、中南大学湘雅第二医院以及南华大学衡阳医学院的研究团队发布的一项研究发现，如果坚持“16+8”饮食方法，每天上午9点到下午5点吃饭，其他时间不吃东西，不仅有助于控制体重、改善免疫功能，还能提高新陈代谢，保持肠道菌群平衡，同时还有抗衰老和抗炎的效果。

尝试“16+8”饮食法 记住这5点

■时间选择：推荐9:00~17:00

“16+8”饮食法是每天只在8小时内进食，其余16小时仅能喝水等。以下是三种常用时间窗口，可以根据生活节奏选择，最推荐的还是“常规型”，即9:00~17:00。

如果16小时空腹对你来说太困难，可以先从“14+10”（如8:00~18:00进食）开始，逐步过渡适应。此外，每天尽量固定进食窗口，尽量每天在同一时间段进食，避免生物钟紊乱。建议最后一餐与睡眠时间间隔3~4小时。

■食物选择：记住“211原则”

8小时内不用刻意少吃，但也不要暴饮暴食。每餐搭配建议遵循“211原则”，包含：

“2拳”蔬菜：深色绿叶菜（菠菜、西兰花）、十字花科（菜花）等，提供纤维和维生素；

“1拳”优质蛋白：鸡蛋、鸡胸肉、瘦牛肉、三文鱼、虾、豆腐或低脂奶制品；

“1拳”复合碳水：糙米、燕麦、藜麦、黑米、红薯、玉米、南瓜、全麦面包等。

此外，一天的饮食中还要有“健康脂肪”“低糖水果”“健康饮水”。

健康脂肪：牛油果、坚果（每日一小把）、橄榄油、亚麻籽；

低糖水果：蓝莓、草莓、苹果、柚子；

健康饮水：水、无糖绿茶/乌龙茶、黑咖啡。

■少吃食物：高油高甜食物

想要达到理想效果，有些不健康的食物应尽量避免或不吃，尤其要避免高糖高脂加工食品。

高糖加工品：甜饮料、果汁、蛋糕、饼干、冰激凌；

精制碳水：白面包、甜麦片、方便面；

高脂油炸食品：炸薯条、薯片、炸鸡、油条；

高盐零食：蜜饯、话梅、辣条、肉脯；

各类酱料：沙拉酱、番茄酱、烧烤酱。

■日常观察：留意身体感受

先试运行两周，记录体重、饥饿感和精神状态，判断是否适合自己；如果你刚刚开始尝试，为了让身体适应，不必天天坚持，每周执行4~5天即可，周末回归正常三餐，更易长期维持。如果持续乏力、脱发或月经紊乱，建议立即停止并咨询医生。

■禁忌人群：暂不建议尝试

孕妇、哺乳期女性、未成年人及老年人；

低血糖、糖尿病、胃溃疡、慢性胆囊炎患者；

有进食障碍史或长期营养不良者；

手术恢复期、免疫低下人群。

最后，记住“16+8”饮食法不制造奇迹，但能帮你回归规律饮食。对大多数健康成人来说，它可以温和启动代谢切换，适合长期体重管理。

关于高血脂 认识八误区

◎汪芳

高血脂作为最常见的心血管慢性病之一，就像一个“隐形杀手”，静悄悄地破坏着人们的健康。然而囿于信息差和误传，时至今日人们对高血脂仍存在许多误区，阻碍大家正确合理地管理血脂。冰冻三尺非一日之寒，高血脂是多方面因素共同作用和长期演化的结果。而对于健康人来说，则应防患于未然，以科学的态度和方式守护血管健康。

■血脂越低越好？

大家听多了关于高血脂（特别是高胆固醇血症）的危害，难免会觉得血脂越低越好。其实这是错误的，因为血脂中胆固醇是人体细胞膜、激素合成的重要原料，甘油三酯还是能量的来源，只有维持在合理范围之内，才能发挥正常的功效。

如果血脂降得过低，可能引发免疫力下降、脑出血等问题。当然，现阶段关于血脂的“最低限”尚未探及，临床上普遍认为低密度脂蛋白胆固醇低至1.0mmol/dl仍是安全的。

■瘦人不会有血脂问题？

很多人会下意识地认为高血脂与肥胖联系起来，认为清瘦的人血脂肯定正常，实际上仍有一部分瘦人血脂偏高。大家需要明白血脂升高跟胖瘦没有直接关系，而是受遗传、代谢、饮食和运动等多种因素综合影响。

■高血脂是“老年病”

有些人觉得高血脂属于老年病，年轻人无需担心，然而目前高血脂的发病逐渐呈年轻化趋势，给青壮年群体敲响了警钟。许多青壮年朋友因为不良生活方式，如长期饮酒、缺乏运动、高脂饮食、吸烟、压力过大等，最终导致血脂代谢异常。

■不吃肉就不会高血脂？

有些人不吃肉，但是会进食大量的淀粉类主食，比如米饭、馒头、面条等；还有一些人虽然不吃肉，却长期摄入油炸食物、甜食和烘焙食品等。这些高糖、高热量的食物同样会导致血脂升高，我们一直倡导全面均衡的饮食，而不是单纯不吃肉。毕竟，人体内的胆固醇更多来自体内合成，通过饮食摄入的胆固醇只占总胆固醇的20%。

■没症状就不用治疗？

高血脂通常是在“沉默”中蚕食血管内皮，超过半数患者早期无任何不适症状。但是，长期未控制血脂，可导致诸多潜在风险升级，比如形成动脉斑块、血管狭窄等。为了避免病情恶化，应当在确诊后及时干预。

■化验单上没箭头就正常？

我们拿到医院化验单，总习惯先看有没有“↑”和“↓”。然而没有箭头并不能完全等同于“没有问题”，它代表的是人群统计的正常区间，具体到某一患者，还需要结合自身的情况综合判断，标准并不统一。

■吃上降脂药可高枕无忧？

降脂药能够助力降低血脂，但并不是“万能药”和“保险锁”。一边吃药，一边随心所欲地吃喝、躺平，药效会大打折扣，甚至带来副作用。对于广大高血脂患者来说，服药期间仍要坚持“管住嘴，迈开腿”。

■血脂降下来可停药？

大部分高血脂患者需要长期用药，擅自停药很容易反弹。以他汀为例，患者血脂达标后是否可以停用，需要综合血脂降低程度、反弹风险、动脉粥样硬化状况、心血管病风险等多方面因素考量。

文/（北京医院）