

護肝，肝臟解毒，共兩個階段，現在都這麼治！

王先生是我的一位好朋友，他平常應酬比較多，三不五時就與好朋友喝點小酒，當然他的理由是打拚事業，不過最近他跟我講有的時候容易疲勞，當他檢驗肝功能指數發現其 GOT 及 GPT 稍微上升 (>40)，並沒有其他特殊肝炎的病史，他問我有沒有什麼保護肝臟的保養食品，我跟他說，肝臟的保健最重要的還是睡眠充足、不要酗酒、飲食清淡，當然建議他吃了保肝營養素，包括了維生素 B 群、多種必需胺基酸的蛋白質粉、並且建議他吃含有硫化物的大蒜精，經過三個月他的肝指數也下降正常了，三酸甘油脂也降下來了。

李小姐是一位 B 型肝炎的帶原者，在偶然的機會裡聽到我對許多民眾有關營養補充的教育演講，她以前曾經接受過干擾素療法，也定期以肝臟超聲波追蹤檢查，目前指數正常，飲食吃素，有貧血情形，她希望我建議她吃一些保護肝臟的補充品，經過評價她整體的營養狀況，我建議她吃藻類補充品，包含了螺旋藻、綠藻、褐藻補充品，因為藻類一向有「植物中的牛肉」的稱號，當然目前為止服用了 1 年，不但貧血改善了，而且肝臟部份目前非常穩定狀態。

肝臟是人體重要器官之一，經常聽到病人對醫師說開的藥物有沒有傷肝，或者是說有沒有顧肝的保養品。由此可知大家有多麼重視肝臟，但是問題來了，一般人只想到肝臟的疾病有 A 或 B 或 C 型肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌等疾病，但是你曉得肝臟有解毒及排毒功能嗎？或者有聽說但不清楚過程？如果能有所了解，這樣你就知道如何「補肝」了

的確現代飲食愈來愈精緻化，而且充斥著各類毒素，沒有強而有力的肝臟是不行的，如果肝臟功能不佳，則身體容易老化、易疲勞、身體浮腫虛胖、消化欠佳、毒素代謝不全、皮膚容易暗沈、易罹癌症。

肝臟解毒有兩道程序，各稱為第一階段 (Phase 1) 和第二階段 (Phase 2)，而從第一階段進入第二階段時稱做過度時期，以下分述之：

(一).第一階段：

當我們吃進許多食物及飲水，經過腸胃吸收後，就會經由血液將這些物質帶入肝臟，而這階段有一種重要的酵素稱做細胞色素 P450 (Cytochrome P450)，它經由一些特殊反應 (氧化、還原、水解、氫化等) 將一些脂溶性毒素物質代謝成一些過渡產物，而這第一階段的解毒反應需要一些營養素參與，包括 B 群維生素、鎂、支煉胺基酸、麩胱甘太等，換句話說，只要細胞色素 P450 有問題或是參與的營養素不夠，就會造成第一階段解毒不良。

(二).過渡時期：

在第一階段進入第二階段期間稱為過渡時期，諷刺的是，這時由第一階段產生的極不穩定的過氧化物，是反而容易傷肝的自由基物質，這時需要有足夠的抗氧化部隊來對抗自由基，

這些營養素包括：維生素 A、C、E、硒、銅、鋅、錳、輔酵素 Q10、硫化物、生物類黃酮、Silymarin、pycnogenol 等。所以可想而知，如果以上抗氧化劑不夠，則肝臟反而因為解毒傷害了自己。

（三）.第二階段：

這是將之前產生極不穩定的過氧化物質，利用一些步驟（包括 sulfation，glucuronidation，glutathione conjugation，acetylation，methylation，amino acid conjugation 等）將其結合準備排出，這時牽涉的營養素主要包括一些必須胺基酸，如甘胺酸、牛磺酸或麩醯胺酸等。所以在這階段如果這些胺基酸不夠，亦會造成排毒不順。

所以當我們了解了肝臟解毒以及排毒的過程之後，這樣我們在補充各種不同的肝臟營養素就有所本了，如果要確定是第一階段或者是第二階段的排毒過程有問題則必須要經過肝臟排毒的特殊檢測，這是必須要經過抽血送到預防醫學檢驗所來做的特殊檢驗，問題是大部分人可能沒有時間或者是不願花這筆錢去作檢測，所以我要強調的是儘可能在這兩個階段所牽涉到的營養素來做廣泛的攝取，這樣對肝臟的保護就萬無一失了。

如何補充顧肝營養素：

- 1.維持腸道健康，減少腸菌或毒素流入血中，多多攝取腸道益生菌及酵素。
- 2.一般保健上，每日攝取高單位的 B 群維生素、葉酸、各種抗氧化劑、重要微量元素、各種必需胺基酸等的，如果沒有經過醫師的建議，則一般服用 B 群或服用藻類就可以，如果應酬較多或壓力較大則可再多服用蒜精、抗氧化劑補充品。
- 3.如果有個別的肝臟疾病則我們可能會建議另外服用 DLPC、乳薊草成分 silymarin 等等。

最後還是希望大家了解了肝臟解毒的功能之後，能夠愛惜肝臟，保護自己的肝臟，這樣肝臟就能時時刻刻的幫我們做好排除毒素的永久工作。