

資料來源：幸福拳家庭『夫妻、親子、尊親』

#### 四種不良習慣 易招來脂肪肝

1. 不吃早餐：上午的工作、學習耗能很大，老是不吃早餐就會引發營養不良和代謝紊亂，從而誘發或加重脂肪肝。
2. 飲食不規律：這為脂肪肝埋下了隱患，早餐、中餐瞎對付，而晚餐特別豐盛，有時外加一頓夜宵。
3. 長期在晚上進食高熱量、高蛋白、高脂肪食物，又缺乏運動，容易導致營養過剩，脂肪肝也隨之而來。
4. 靠零食充饑：零食大多是高熱量、低營養的食物，雖然能夠填飽肚子，但會導致熱量超標、營養不均衡，從而引發脂肪肝。  
另外玉米、番薯、水果吃太多；脂肪肝也不會好，常見的有，無限制地吃粗糧(玉米、番薯等)、含糖量高的水果(西瓜、桔子、葡萄等)、堅果(花生、小核桃、瓜子等)。

※或許問題是出在運動上，如運動時間不夠長，或運動強度不夠。

美好一天的開始！每天都要好心情～❤