

吃饭一个改变 脂肪肝就有可能好转

“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：只需在日常吃饭上一个改变，短短4个月，就能让肝脏脂肪减少近24%。

吃饭一个改变 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

适当合理地尝试“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、



老人在天津市红桥区丁字沽街道光采社区大食堂选购菜品。（资料照片）

新华社记者李然 摄

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

一、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。

二、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。建议每餐搭配建议遵循“211原则”，包含：

“2拳”蔬菜：深色绿叶菜（菠菜、西蓝花）、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。

三、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减少吃或不吃，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。

四、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。

五、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。

人民网（来源：央视网）