

· 肝脏健康与营养 ·

System Nutrition and Human Health

# 系统营养与人体健康

蒋 峰 李卫江 主编



 中国科学技术出版社

肝脏健康与营养

# 系统营养与人体健康

蒋 峰 李卫江 主编

中国科学技术出版社

· 北京 ·

**图书在版编目(CIP)数据**

肝脏健康与营养/蒋峰,李卫江主编. —北京:中国科学技术出版社,2008.10

(系统营养与人体健康)

ISBN 978-7-5046-5274-4

I. 肝… II. ①蒋…②李… III. 肝疾病-临床营养  
IV. R575.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 156418 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

## 内容提要

《肝脏健康与营养》是由北京市科学技术研究院营养源研究所和中国保健营养理事会共同组织相关权威营养专家编写的一本关于肝脏营养健康及肝脏疾病治疗和营养的科普性读物。本书重点对目前在群众中多发的脂肪肝、乙型肝炎营养健康问题进行了讲解。

《肝脏健康与营养》采用叙述和一问一答方式编写,便于对观念性问题的阐述,也便于常识性问题的查找,其中部分问答还配有图示,便于理解。本书通俗易懂,可以作为大众健康营养学习和日常肝脏保健必备读物。

**责任编辑** 张楠 孙博

**封面设计** 长青树

**责任校对** 赵丽英

**责任印制** 安利平

### 编审委员会(按姓氏笔画排序)

刘 彪 江志斌 李连成 李欣蓉 姚 震  
徐新华 顾 鹏 梁永胜 温铭杰 赫戈蕾  
谭 颖

### 主 编

蒋 峰 李卫江

### 其他编著者

黄 勇 孟庆华 王 磊 赵 军 贺长生  
乔荣群 李 丽 向 丽

侯 维 于红卫 李 娟 张 剑 姚勤伟  
王金环 金 怡 惠 威 何玉兰 赵敬敬  
许卫红 王 璇 张 强 范丽娟 朱跃科

**黄 勇** 营养学硕士、研究员,参加编撰了营养学发展上具有里程碑意义的理论专著《系统营养论》。

**孟庆华** 首都医科大学教授、科主任、主任医师、硕士生导师。中华医学会感染性疾病学会常务委员,北京佑安医院妇产科妊娠肝病专家。

**王 磊** 妇科主任医师、教授,北京市中西医结合医院  
中西医结合妇科主任。曾担任中华中医药学  
会妇科专业委员会委员。

**赵 军** 营养工程师。

**贺长生** 营养高级工程师。

**乔荣群** 营养工程师。

**李 丽** 营养与食品卫生学硕士。

**向 丽** 首都医科大学硕士研究生。

## 前 言

卫生部第四次“中国居民营养与健康现状”调查报告显示：全国有2亿人超重，1.6亿人患高血压，1.6亿人血脂异常，6000万人肥胖，4000万人血糖异常。触目惊心的数据给国人敲响了警钟！营养过剩及膳食不平衡导致的食源性疾病，已经悄然占据了影响国人身体健康的最关键因素。对食品营养与安全的认识 and 了解，强化食品营养及安全教育问题，已经引起从政府到普通百姓的普遍关注。

目前，解决我国营养问题的主要措施是加大科学教育和普及营养健康知识的力度。普及营养健康教育的意义在于让公众明白，合理营养的含义是由食物中摄取的各种营养素与身体对这些营养素的需求达到平衡，没有一种食物能供给我们身体所需的全部营养素。

北京市科学技术研究院营养源研究所、中国保健营养理事会作为国内权威的营养科研机构 and 学术组织，有义务为大众的营养和健康教育做



好宣传普及工作。《系统营养与人体健康》是一套营养健康与食品安全方面的科普性读物，已列入北京市科学技术研究院“2008 科普大行动”项目。编写本书的目的在于告诉读者如何通过了解营养知识、更新营养观念、实践营养行为，通过强化公众宣传教育，广泛地传播科学营养健康知识，让广大居民都有这样一个正确的理念：有效的营养健康教育必须遵循观念教育、知识教育和行为教育三位一体的新观点；有效的营养行为必须兼顾个性化营养观念、渐进性营养观念、协同性营养观念的新观点；建立系统营养理论，即养、调、疗三层理论，包括基础营养、调节营养和营养支持，从而指导居民养成合理、科学的饮食习惯，以保证充满活力的健康状态，提高抵抗疾病的能力，提高人们的健康水平。

本手册由 8 个分册组成：第一册营养与健康知识问答，介绍有关营养素与营养、健康膳食与营养平衡、疾病与营养、食品安全等知识；第二册胃肠道健康与营养，系统介绍有关胃肠道的结构与功能、胃肠道疾病与合理用药、胃肠道营养支持与康复、胃肠道饮食与健康等内容；第三册骨

骼健康与营养,介绍人体骨骼的结构与功能、骨与关节常见疾病防治、骨骼的日常保养;第四册心脑血管健康与营养,介绍心脑血管系统组成与功能、心脑血管系统常见疾病及相关问题、如何促进心脑血管健康;第五册内分泌系统健康与营养,介绍内分泌系统的组成及其功能、内分泌系统常见疾病与营养保健;第六册免疫系统健康与营养,介绍免疫系统的构成和功能、免疫系统常见疾病与营养保健、增强免疫力的方法;第七册肝脏健康与营养,介绍肝脏的结构与功能、常见肝脏疾病、治疗与营养保健;第八册理疗与营养,介绍常见理疗康复方法与营养支持。

2008年8月

# 目 录

第一章 肝脏的基础知识.....	(1)
肝脏自测原则.....	(1)
一、认识肝脏 .....	(4)
1. 肝脏的形态位置 .....	(4)
2. 肝脏的邻里关系 .....	(6)
3. 肝脏的血液供应 .....	(7)
二、肝脏的功能 .....	(7)
1. 肝脏与糖代谢 .....	(8)
2. 肝脏与蛋白质的代谢.....	(9)
3. 肝脏与脂肪的代谢 .....	(10)
4. 肝脏与维生素的代谢 .....	(11)
5. 肝脏与激素的代谢 .....	(12)
6. 肝脏与解毒 .....	(13)
三、肝脏的天敌.....	(14)
1. 肥胖 .....	(14)
2. 酒精 .....	(15)
3. 情绪 .....	(18)
4. 肝炎病毒 .....	(22)
5. 药物 .....	(22)

6. 食物污染 .....	(24)
<b>第二章 肝脏的常见疾病 .....</b>	<b>(25)</b>
<b>一、脂肪肝 .....</b>	<b>(25)</b>
1. 什么是脂肪肝? .....	(26)
2. 脂肪肝偏爱哪些人? .....	(27)
3. 不良生活习惯招惹脂肪肝 .....	(29)
4. 如何发现你是否患上了脂肪肝? .....	(30)
<b>二、乙型肝炎 .....</b>	<b>(30)</b>
1. 什么是乙型肝炎病毒? .....	(30)
2. 乙型肝炎是如何传播的? .....	(31)
3. 国内乙肝的患者有多少? .....	(32)
4. 乙肝对于病人的身心造成哪些伤害? .....	(32)
5. HBV 的抵抗力有多强? .....	(33)
6. 急、慢性乙型肝炎各自的临床表现是什么? .....	(33)
7. 怎样分析乙肝“两对半”的检查结果? .....	(37)
8. “小三阳”(HBeAg 阴性)等于临床痊愈吗? .....	(38)
9. 乙型肝炎病毒感染的结果是什么? .....	(39)
10. 怎样早期发现肝炎? .....	(39)
11. 乙肝感染年龄与变成携带者的几率如何? .....	(40)
12. 乙型肝炎的致命性转归的结果是什么? .....	(41)
13. 我国乙肝防治策略是什么? .....	(41)
14. 《慢性乙肝防治指南》确定的乙肝治疗的总体目标	

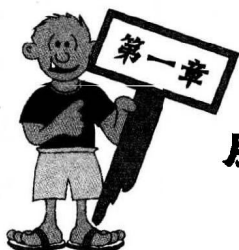
内容是什么? .....	(41)
15. 乙肝治疗的终点是什么? .....	(42)
16. 慢性乙型肝炎治疗的难点和应对策略是什么? .....	(42)
17. 乙肝妈妈能生出健康的宝宝吗? .....	(42)
18. 乙肝准妈妈孕期备忘录 .....	(43)
<b>三、肝硬化</b> .....	(44)
1. 什么是肝硬化? .....	(45)
2. 肝纤维化与肝硬化有什么区别? .....	(46)
3. 如何及时发现肝硬化? .....	(47)
4. 得了肝硬化会有哪些表现? .....	(50)
<b>四、肝癌</b> .....	(53)
1. 肝癌是如何发生的? .....	(53)
2. 肝癌偏爱哪些人? .....	(54)
3. 肝癌可以预防吗? .....	(56)
4. 肝炎病人如何才能预防肝癌发生? .....	(57)
5. 为什么说肝癌的早发现是关键? .....	(58)
6. 肝癌会出现哪些并发症? .....	(60)
7. 如何改善肝癌的预后? .....	(60)
<b>第三章 肝脏疾病的治疗</b> .....	(62)
<b>一、治疗:积极治疗,坚持不懈</b> .....	(62)
1. 脂肪肝需要进行治疗吗? .....	(63)
2. 如何使用药物治疗脂肪肝? .....	(64)

3. 乙肝难治,得了慢性乙肝需要积极进行治疗吗? .....	(67)
4. 乙型肝炎能根治吗? .....	(68)
5. 慢性乙肝需要长期进行治疗吗? .....	(69)
6. 乙肝抗病毒药物有哪些优缺点? .....	(69)
7. 乙型肝炎治疗的目标是什么? .....	(72)
8. 乙肝病毒携带者需要治疗吗? .....	(73)
9. 哪些人应接种乙肝疫苗? .....	(74)
10. 什么人不适合打乙肝疫苗? .....	(75)
11. 意外接触乙肝病毒后该怎么办? .....	(75)
12. 乙肝肝硬化可预防吗? .....	(76)
13. 如何控制肝硬化? .....	(76)
14. 肝癌患者如何战胜癌症? .....	(77)
15. 肝癌治疗方法有哪些? .....	(78)
<b>二、营养:药食同源 营养支持</b> .....	<b>(79)</b>
1. 肝病患者如何进行饮食治疗? .....	(79)
2. 治疗脂肪肝如何管住自己的嘴? .....	(82)
3. 乙型肝炎患者如何进行饮食调理? .....	(84)
4. 系统营养论对乙型肝炎的营养支持基本的观点是 什么? .....	(87)
5. 慢性乙肝患者的系统营养支持内容是什么? .....	(89)
6. 慢性乙肝患者的系统营养支持是如何分阶段进 行的? .....	(90)

7. 为什么需要对肝硬化患者进行营养支持? ..... (91)
  8. 肝硬化患者如何进行饮食调理? ..... (92)
  9. 合并水肿、腹水时该如何调整饮食? ..... (94)
  10. 合并食道静脉曲张时,饮食需注意些什么? ..... (95)
  11. 肝硬化的人可以喝酒吗? ..... (95)
  12. 为什么说肝癌患者需要营养支持? ..... (95)
  13. 肝癌患者如何进行饮食调理? ..... (97)
  14. 肝癌病人腹痛、腹胀宜吃哪些食物? ..... (100)
  15. 肝癌病人多吃素食会不会缺乏营养? ..... (100)
  16. 肝癌病人烦渴、咽干、便秘、尿黄,可选用哪些食物? ..... (101)
  17. 肝癌病人黄疸,宜选用哪些食物? ..... (102)
  18. 肝癌病人食欲不振、消化不良、呕吐、反胃,宜吃哪些食物? ..... (102)
  19. 肝癌病人水肿腹胀、腹水膨胀,可选用哪些食物? ..... (103)
  20. 出现黄疸中医食疗有什么办法? ..... (103)
  21. 患了慢性肝炎、肝硬化后,中医食疗有什么建议? ..... (105)
- 三、生命在于运动,让生命充满活力 ..... (111)
1. 什么是运动疗法? ..... (111)
  2. 运动不足有何危害? ..... (112)

3. 加强运动对人体健康有何好处? .....	(112)
4. 运动对肝病患者有什么好处? .....	(114)
5. 肝病患者如何选择运动项目? .....	(115)
6. 运动对脂肪肝患者有哪些作用? .....	(116)
7. 休息对于肝病患者为什么如此重要? .....	(116)
8. “睡眠”对肝病患者有什么影响? .....	(117)
<b>四、健康心态,笑对人生</b> .....	<b>(118)</b>
1. 肝病患者保持心情舒畅有利于疾病康复 .....	(118)
2. 愉快的心情有助于免疫力的提高 .....	(119)
3. 为什么说不好的心情可影响营养代谢? .....	(119)
4. 肝病病人如何自我疏导不良情绪? .....	(120)
5. 家庭如何对肝病病人提供心理支持? .....	(121)





## 肝脏的基础知识

### 肝脏自测原则

#### 一、肝脏问题自测

1. 你是否有类感冒样症状,如全身倦怠无力、发热、食欲差、恶心等?
2. 你的白眼球和皮肤是否发黄?
3. 你的手掌最近是否变红?
4. 你的脖颈、胸部、肩部、手臂最近是否有蜘蛛痣?
5. 你的皮肤颜色是否有发黑的情况?
6. 你最近走山路是否经常腿抽筋?
7. 你最近是否有刷牙时常出血,鼻子也容易出血,且出血难止的情况?