

军医版精品书

YANGGAN YINSHI ZHINAN

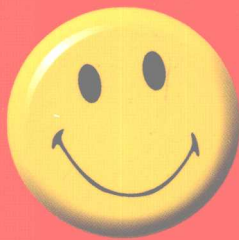
养肝饮食指南

—— 把药房变成厨房

杨运高 © 著



本版新书是杨运高教授在美国堪萨斯大学医学院做访问学者2年多时，
根据以往临床诊疗中患者关于食疗的热点提问和教训，
将自己几十年关于肝脏的中医食疗经验与
国外饮食养生最新研究成果结合编写的又一力作



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

养肝饮食指南

YANGGAN YINSHI ZHINAN

杨运高 著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

养肝饮食指南/杨运高著. —北京: 人民军医出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5091-2171-9

I. 养... II. 杨... III. 肝疾病-食物疗法-食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 156234 号

策划编辑: 黄建松 文字编辑: 霍红梅 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927243

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 中国农业出版社印刷厂

开本: 710 mm × 1010 mm 1/16

印张: 12.5 字数: 228 千字

版、印次: 2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

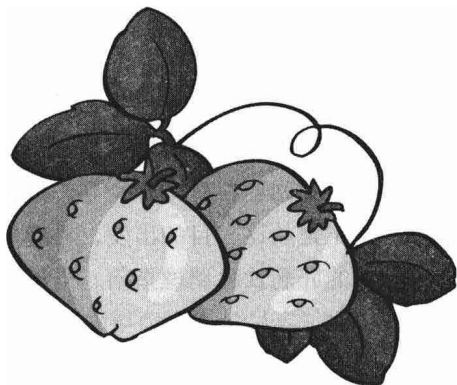
印数: 0001 ~ 5000

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

目 序



继我的《乙肝阳转阴——专家帮你实现梦想》和《有效养肝降酶抗病毒药物手册》由人民军医出版社推出，不断重印并在国内产生强烈反响后，这套肝病防治丛书的最后一本《养肝饮食指南》终于脱稿。

“民以食为天”。自古以来就没有什么比饮食对人体健康的影响更大的了。早在 2000 多年前，我国医师专业分类就有了“食医”。我国第一部中医经典著作《黄帝内经》中曾记载：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。”指出了人体的气血津液、五脏六腑既可由饮食所化生，又可被不适当的饮食所伤害。该书还强调食物必须均衡，搭配要合理，指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气。”对于疾病的治疗，该书指出：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使为之，伤其正也”。这种早期以药物为主，后期以食物调理为主的疾病治疗原则，在肝病的治疗和康复过程中尤其具有重要意义。我国著名医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾经说过：“食疗，病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈；即不对症，亦无他患”。可见，食物疗法适应范围广泛，不良反应少，作为药物或其他治疗措施的辅助手段，尤其适于患者进行自我调理。

我国是病毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌的高发区。目前，乙、丙等各型肝炎的流行已经较为严重。我国每年仅病毒性肝炎的治疗费用就高达 300 亿～400 亿元人民币或更高（不含劳动力损失），已经给社会带来沉重负担，不少患者甚至放弃治疗。肝脏是人体最大的消化腺，饮食与肝脏有密切的关系。因此，如果能够通过食疗而达到促进肝病康复的目的，无疑对社会和患者本人都有很大的益处。

我在临床工作中，经常遇到不少肝病患者因为饮食不当而发病，又因为饮食不当而导致肝病迟迟不能康复。患者常因饮食选择的困惑而烦恼。临床用药问题，有医师指导；但饮食调理，则更多的在于患者本人。本书的撰写正是从这一目的出发，希望能给广大肝病患者提供一本科学实用、简单明了的肝病饮食调理指南。当然，由于每个人的体质、病情不一，在使用本手册时，应尽量在医师指导下进行，如有不适，当改用其他方法，以免耽误病情。

本书撰写中除参考目前国内、外肝病食疗的研究成果外，还汇集了笔者几十年来在临床指导肝病患者食疗过程中的经验教训和对中医食疗研究的成果，祈望这些能对广大肝病患者的康复有所帮助。

近年来，国外有个口号叫“把药房变成厨房”，就是强调食疗保健的重要性。“人类回归大自然”已经成为一种时代的呼声。“药食同源”，作为自然疗法中最具代表性的饮食疗法自然受到人们的重视，“药补不如食补”再次显示了魅力和神奇。“食养尽之”、“以食为养”已经成为肝病治疗中的一个重要原则。科学合理的饮食，必将极大地促进肝病的康复。

写完这本书的初稿，我便飞过大洋彼岸，来到美国堪萨斯大学医学院进行学术研究。人在他乡，我仍然收到了不少读者、患者的电子邮件和电话，其中有许多是向我询问有关饮食调理问题的，不由促使我抓紧时间完成本书的修改、定稿工作。在修改、定稿过程中，我利用身处美国的有利条件，参考了美国同行的最新研究成果，使本书在突出中医食疗特色的基础上，赋予时代特色和中西合璧。在此，我对本书中所引用的国内、外文献资料及研究成果的作者表示衷心的感谢。

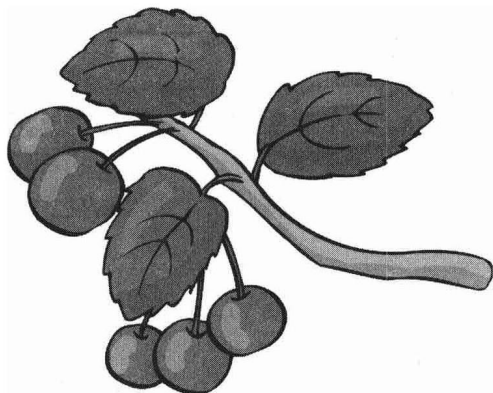
最后，我衷心地祝福广大肝病患者早日康复。

南方医科大学中医药学院
南方医院中西医结合肝胆病专科
南方医科大学中西医结合医院肝胆病中心

杨运高

2008年夏定稿于美国堪萨斯大学医学院

目 录



第 1 章 肝脏与饮食 /1

第一节 肝脏与食物消化吸收 /2

- | | | | |
|-------------------|----|--------|----|
| 一、消化系统 | /2 | 二、消化吸收 | /2 |
| 三、肝脏在食物消化吸收过程中的作用 | /3 | | |

第二节 能源和物质转运中心 /4

- | | | | |
|--------|----|---------|----|
| 一、糖代谢 | /4 | 二、蛋白质代谢 | /4 |
| 三、脂肪代谢 | /4 | 四、其他方面 | /5 |

第三节 解毒场所 /5

- | | | | |
|-------------|----|--------|----|
| 一、食物代谢产物的解毒 | /5 | 二、酒精解毒 | /6 |
| 三、药物解毒 | /6 | | |

第 2 章 营养素与肝脏 /7

第一节 营养素 /8

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 一、蛋白质 | /8 | 二、脂类 | /9 |
| 三、糖类 | /10 | 四、维生素 | /11 |
| 五、矿物质 | /12 | 六、水 | /12 |

第二节 食物金字塔 /13

第3章 中医食疗养肝精髓 /15

第一节 食物的性 /16

- | | | | |
|---------|-----|---------|-----|
| 一、寒（凉）性 | /17 | 二、热（温）性 | /17 |
| 三、平性 | /17 | | |

第二节 食物的味 /18

- | | | | |
|------|-----|------|-----|
| 一、辛味 | /18 | 二、甘味 | /19 |
| 三、酸味 | /19 | 四、苦味 | /19 |
| 五、咸味 | /19 | | |

第三节 常用养肝护肝食物的功能分类 /20

- | | | | |
|-------|-----|---------|-----|
| 一、补气类 | /20 | 二、补血类 | /20 |
| 三、补阳类 | /20 | 四、补阴类 | /20 |
| 五、清热类 | /21 | 六、除湿类 | /21 |
| 七、行气类 | /21 | 八、活血散结类 | /22 |

第四节 肝病辨证施食的原则 /22

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、因证施食 | /22 | 二、因人施食 | /23 |
| 三、气候季节 | /24 | 四、地理环境 | /25 |

第4章 食疗与养肝护肝 /27

第一节 肝病饮食调养的意义 /28

- | | | | |
|-----------------|-----|----------|-----|
| 一、三分药治，七分食养 | /28 | 二、药补不如食补 | /28 |
| 三、合理的饮食有助于肝功能恢复 | /29 | | |

第二节 饮食调养的原则 /29

- | | | | |
|----------|-----|----------|-----|
| 一、养治结合 | /29 | 二、食物搭配合理 | /30 |
| 三、营养补给充足 | /31 | 四、脂肪摄入适度 | /32 |
| 五、烹饪方法科学 | /33 | 六、饮食有节 | /33 |



把药房变成厨房

第5章 把好“吃”关 /35

第一节 把好食物关 /36

- | | | | |
|---------------|-----|---------|-----|
| 一、酒 | /36 | 二、彩色食品 | /36 |
| 三、某些有毒的天然动、植物 | /37 | 四、腌制食品 | /37 |
| 五、熏烤食品 | /37 | 六、霉变食品 | /38 |
| 七、变质的食用油 | /38 | 八、病死的禽畜 | /38 |
| 九、鱼生 | /38 | | |

第二节 把好禁忌关 /39

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、饮食禁忌 | /39 | 二、服药禁忌 | /39 |
| 三、配伍禁忌 | /40 | | |

第三节 把好烹饪关 /41

- | | | | |
|-----------|-----|------------|-----|
| 一、食物贮藏 | /41 | 二、蔬菜的冲洗 | /41 |
| 三、烹饪的注意事项 | /42 | 四、常用烹调方法简介 | /42 |

第四节 肝病患者的食谱设计 /44

- | | | | |
|------------|-----|-------------|-----|
| 一、食谱设计的原则 | /44 | 二、一日食谱的基本模式 | /45 |
| 三、一日食谱设计举例 | /45 | | |

第6章 常见肝病饮食指南和辨证施食 /47

第一节 急性肝炎 /48

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、病证概述 | /48 | 二、饮食指南 | /48 |
| 三、辨证施食 | /49 | | |

第二节 慢性病毒性肝炎 /50

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、病证概述 | /50 | 二、饮食指南 | /51 |
| 三、辨证施食 | /52 | | |

养肝

饮食

指南



目
录

第三节 肝硬化 /54

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、病证概述 | /54 | 二、饮食指南 | /54 |
| 三、辨证施食 | /56 | | |

第四节 肝癌（含肝癌手术后） /59

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、病证概述 | /59 | 二、饮食指南 | /59 |
| 三、辨证施食 | /60 | | |

第五节 脂肪肝 /62

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、病证概述 | /62 | 二、饮食指南 | /63 |
| 三、辨证施食 | /65 | | |

第六节 重症肝炎 /66

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、病证概述 | /66 | 二、饮食指南 | /67 |
| 三、辨证施食 | /67 | | |

第七节 肝性脑病 /68

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、病证概述 | /68 | 二、饮食指南 | /69 |
| 三、辨证施食 | /71 | | |

第八节 肝肾综合征 /72

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、病证概述 | /72 | 二、饮食指南 | /73 |
| 三、辨证施食 | /74 | | |

第九节 肝移植 /75

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 一、病证概述 | /75 | 二、饮食指南 | /75 |
| 三、辨证施食 | /77 | | |

第7章 养肝益肝食物推介 /79

第一节 常用益肝食物 /80

养肝

饮食

指南



目
录

把药房变成厨房

1. 牛奶	/80	2. 鸡肉(附乌鸡)	/80	3. 鸡蛋	/81
4. 猪肉	/82	5. 牛肉	/82	6. 鸭肉	/82
7. 鹅肉	/82	8. 兔肉	/82	9. 鸽肉	/83
10. 鱼	/83	11. 甲鱼	/83	12. 蟹肉	/84
13. 虾	/85	14. 粳米(大米)	/85	15. 黄豆(附黑豆)	/85
16. 粟米(小米)	/87	17. 玉米	/87	18. 莲子	/87
19. 芝麻	/88	20. 板栗	/88	21. 花生	/88
22. 桂圆	/89	23. 黑木耳	/89	24. 银耳	/89
25. 海带	/90	26. 芦笋	/90	27. 苦瓜	/91
28. 黄瓜	/91	29. 西红柿	/92	30. 胡萝卜	/92
31. 红薯	/93	32. 马铃薯	/93	33. 木瓜	/94
34. 葡萄	/94	35. 苹果	/95	36. 香蕉	/96
37. 西瓜	/97	38. 梨	/97	39. 猕猴桃	/98
40. 乌梅	/99	41. 橄榄	/99	42. 核桃	/99
43. 大枣	/100	44. 蜂蜜	/101	45. 茶叶	/102

第二节 常用养肝食疗药物 /104

1. 人参	/104	2. 西洋参	/105	3. 黄芪	/106
4. 白术	/107	5. 茯苓	/108	6. 山药	/108
7. 绞股蓝	/109	8. 薏苡仁	/110	9. 芡实	/111
10. 枸杞子	/111	11. 何首乌	/112	12. 冬虫夏草	/113
13. 鹿茸	/113	14. 巴戟天	/114	15. 三七	/115
16. 灵芝	/116	17. 山楂	/117	18. 板蓝根	/117
19. 金银花	/118	20. 菊花	/118	21. 决明子	/119
22. 土茯苓	/119	23. 白花蛇舌草	/120	24. 茵陈	/120
25. 溪黄草	/121	26. 鸡骨草	/122	27. 五指毛桃	/122
28. 马齿苋	/123	29. 甘草	/123		

第8章 常用肝病食疗方选介 /125

第一节 利湿退黄 /126

1. 茵陈粥	/126	2. 茵陈决明子粥	/126
--------	------	-----------	------

养肝

饮食

指南

目
录



3. 茵陈葛根粥	/126	4. 土茯苓汤	/127
5. 土茯苓泥鳅汤	/127	6. 乌龟玉米须汤	/127
7. 蚌肉玉米须汤	/127	8. 田螺退黄汤	/127
9. 鸡骨草瘦肉汤	/128	10. 干姜茵陈汤	/128
11. 白术瘦肉汤	/128	12. 退黄鸡蛋	/128
13. 芥菜豆腐羹	/128	14. 溪黄草茶	/128

第二节 养肝降酶 /129

1. 玉米须汤蒸带鱼	/129	2. 芝麻女贞子葛根露	/129
3. 山茱萸炖乳鸽	/129	4. 田螺降酶汤	/130
5. 苦瓜鹌鹑汤	/130	6. 山茱萸肉粥	/130
7. 猕猴桃粥	/130	8. 猕猴桃根瘦肉汤	/131
9. 猕猴桃木瓜粥	/131	10. 菊花银花茶	/131

第三节 行气疏肝 /132

1. 柚子鸡	/132	2. 陈皮排骨	/132
3. 萝卜炒猪肝	/132	4. 茴香蛋	/132
5. 佛手姜汤	/133	6. 芹菜红枣汤	/133
7. 金橘栗子粥	/133	8. 山药佛手粥	/133
9. 莱菔粥	/133	10. 玫瑰花粥	/134
11. 疏肝梨	/134	12. 茉莉花茶	/134
13. 佛手菊花茶	/134		

第四节 清肝降火解毒 /134

1. 清炒薤菜	/135	2. 苦瓜烧肉	/135
3. 西瓜鸡	/135	4. 苦瓜骨头汤	/135
5. 苦瓜决明子汤	/136	6. 草决明海带汤	/136
7. 萝卜螃蟹汤	/136	8. 酸枣仁粥	/136
9. 菊花粥	/136	10. 蒲公英粥	/137
11. 香蕉李子汁	/137	12. 雪梨西瓜汁	/137
13. 白芍二花饮	/137	14. 菊花茶	/138
15. 西瓜皮决明子茶	/138		

第五节 护肝解酒 /138

- | | | | |
|----------|------|-----------|------|
| 1. 橄榄萝卜饮 | /138 | 2. 葛花枳椇子汤 | /139 |
| 3. 乌梅葛花汤 | /139 | 4. 芹菜豆腐汤 | /139 |
| 5. 砂仁豆腐 | /139 | 6. 萝卜烧豆腐 | /140 |
| 7. 葛根粥 | /140 | | |

第六节 开胃止呕 /140

- | | | | |
|----------|------|------------|------|
| 1. 西芹炒肉 | /140 | 2. 赭石山药红糖粥 | /141 |
| 3. 土茯苓粥 | /141 | 4. 萝卜生姜汁 | /141 |
| 5. 鲜马铃薯汁 | /142 | 6. 乌橄榄炒饭 | /142 |
| 7. 健胃粥 | /142 | 8. 乌梅萝卜汤 | /143 |
| 9. 苹果皮茶 | /143 | | |

第七节 健脾养胃 /143

- | | | | |
|-----------|------|------------|------|
| 1. 白菜烧栗子 | /143 | 2. 山药肉片 | /143 |
| 3. 砂仁鱼 | /144 | 4. 葛根瘦肉汤 | /144 |
| 5. 北芪淮山鸡汤 | /144 | 6. 黄芪胡椒猪肚汤 | /144 |
| 7. 百合莲子粥 | /144 | 8. 薏苡仁大枣粥 | /145 |
| 9. 山药扁豆粥 | /145 | 10. 党参扁豆粥 | /145 |
| 11. 白术猪肚粥 | /145 | 12. 土豆粥 | /145 |
| 13. 南瓜黑米粥 | /145 | 14. 地瓜粥 | /146 |
| 15. 橘花茶 | /146 | | |

第八节 化痰降脂 /146

- | | | | |
|------------|------|-----------|------|
| 1. 海带豆腐汤 | /146 | 2. 黄豆海带汤 | /147 |
| 3. 玉米菜干汤 | /147 | 4. 西芹拌豆芽 | /148 |
| 5. 凉拌马齿苋 | /148 | 6. 麻仁粥 | /148 |
| 7. 首乌葛根糙米粥 | /149 | 8. 茯苓橘红粥 | /149 |
| 9. 萝卜牛肉荞麦面 | /149 | 10. 山楂泽泻茶 | /150 |
| 11. 葛花荷叶茶 | /150 | 12. 消脂益肝茶 | /150 |
| 13. 菖蒲菊花饮 | /151 | | |



第九节 活血化瘀 /151

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 1. 鲜茅根藕汁 | /151 | 2. 蜂蜜慈菇汁 | /151 |
| 3. 山楂甲鱼汤 | /151 | 4. 黄芪灵芝瘦肉汤 | /151 |
| 5. 西洋参田七瘦肉汤 | /152 | 6. 益母草当归猪蹄汤 | /152 |
| 7. 桃仁粥 | /152 | 8. 白茅根桃仁粥 | /152 |
| 9. 山楂红花饮 | /152 | 10. 黑豆活血汤 | /153 |

第十节 利水消肿 /153

- | | | | |
|------------|------|-------------|------|
| 1. 大蒜蒸鱼 | /153 | 2. 茯苓蒸桂鱼 | /153 |
| 3. 鲤鱼冬瓜羹 | /153 | 4. 牛肉黄瓜片 | /154 |
| 5. 鲫鱼冬瓜汤 | /154 | 6. 鲤鱼赤小豆汤 | /155 |
| 7. 冬瓜玉米排骨汤 | /155 | 8. 猪肚绿豆汤 | /155 |
| 9. 三皮大骨汤 | /155 | 10. 翠衣番茄豆腐汤 | /155 |
| 11. 利尿红枣汤 | /155 | 12. 茯苓饼 | /156 |
| 13. 桂枝茯苓粥 | /156 | 14. 冬瓜皮茶 | /156 |

第十一节 调补气血 /156

一、补气 /157

- | | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| 1. 香菇炖乳鸽 | /157 | 2. 乌鸡栗子羹 | /157 |
| 3. 党参瘦肉汤 | /157 | 4. 参芪鹅肉汤 | /158 |
| 5. 生鱼西洋参汤 | /158 | 6. 五指毛桃汤 | /158 |
| 7. 黄芪粥 | /158 | 8. 南瓜粟米粥 | /158 |
| 9. 鳕鱼南瓜饭 | /159 | 10. 白鸽大米饭 | /159 |

二、补血 /159

- | | | | |
|------------|------|-----------|------|
| 1. 黄芪当归母鸡汤 | /159 | 2. 枸杞鸡血汤 | /160 |
| 3. 枸杞当归蛋 | /160 | 4. 沙锅鸭血豆腐 | /160 |
| 5. 鸭血粥 | /160 | 6. 龙眼肉黑豆粥 | /161 |
| 7. 龙眼肉粟米粥 | /161 | 8. 木耳红枣粥 | /161 |
| 9. 扁豆猪肝粥 | /162 | 10. 乌鸡粳米粥 | /162 |
| 11. 花生红枣粥 | /162 | 12. 黑芝麻粥 | /162 |
| 13. 百合龙眼羹 | /162 | 14. 芝麻木耳茶 | /163 |

第十二节 调和阴阳 /163

一、补阴 /163

- | | | | |
|-----------|------|-------------|------|
| 1. 山药烧甲鱼 | /163 | 2. 猪骨髓甲鱼汤 | /164 |
| 3. 乌鸡地黄饮 | /164 | 4. 玉竹鹌鹑汤 | /164 |
| 5. 枸杞粥 | /164 | 6. 核桃芝麻粥 | /165 |
| 7. 百合沙参汤 | /165 | 8. 黄豆猪骨汤 | /165 |
| 9. 猪肉枸杞汤 | /165 | 10. 猪肝枸杞鸡蛋汤 | /166 |
| 11. 银耳枸杞汤 | /166 | 12. 双耳汤 | /166 |
| 13. 桑椹枸杞膏 | /166 | 14. 芝麻枸杞首乌茶 | /166 |

二、补阳 /167

- | | | | |
|--------------|------|----------|------|
| 1. 虫草羊肉汤 | /167 | 2. 虫草乌鸡汤 | /167 |
| 3. 肉苁蓉鸡 | /167 | 4. 杜仲猪腰汤 | /167 |
| 5. 淫羊藿枸杞叶羊肾汤 | /167 | 6. 韭菜炒虾 | /168 |
| 7. 人参粥 | /168 | 8. 核桃仁粥 | /168 |

三、阴阳双补 /168

- | | | | |
|-------------|------|------------|------|
| 1. 枸杞虾仁蛋丁 | /168 | 2. 虫草鸭汤 | /169 |
| 3. 巴戟天熟地黄芪汤 | /169 | 4. 熟地杜仲兔肉汤 | /169 |
| 5. 熟地巴戟天乌鸡汤 | /169 | 6. 巴戟天水鱼汤 | /170 |
| 7. 黄鳝养肝汤 | /170 | 8. 三鲜豆腐汤 | /170 |
| 9. 草鱼苹果汤 | /170 | | |

第十三节 调节免疫功能 /171

- | | | | |
|-------------|------|------------|------|
| 1. 虫草鸡汤 | /171 | 2. 灵芝瘦肉汤 | /171 |
| 3. 山药桂圆炖甲鱼 | /171 | 4. 土茯苓乌龟汤 | /172 |
| 5. 茯苓薏苡仁粥 | /172 | 6. 银耳莲子冰糖粥 | /172 |
| 7. 香菇瘦肉汤 | /172 | 8. 归芪乳鸽汤 | /173 |
| 9. 萝卜香菇大骨汤 | /173 | 10. 香菇玉米丁 | /173 |
| 11. 西洋参老母鸡汤 | /173 | 12. 西洋参粥 | /174 |

第十四节 调节蛋白 /175

一、补充白蛋白 /175



- | | | | |
|----------|------|------------|------|
| 1. 鹿茸黄鱼羹 | /175 | 2. 蘑菇木耳瘦肉汤 | /175 |
| 3. 鸡肉枸杞汤 | /176 | 4. 虾仁紫菜汤 | /176 |
| 5. 牛奶大米饭 | /176 | 6. 黑豆苡米泥鳅粥 | /176 |
| 7. 龙眼核桃粥 | /176 | | |

二、降球蛋白 /177

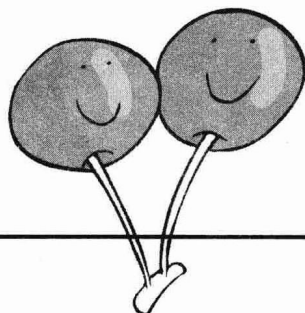
- | | | | |
|------------|------|------------|------|
| 1. 三七灵芝瘦肉汤 | /177 | 2. 苦瓜猕猴桃根汤 | /177 |
| 3. 银杏绞股蓝茶 | /177 | | |

第十五节 防癌抗癌 /178

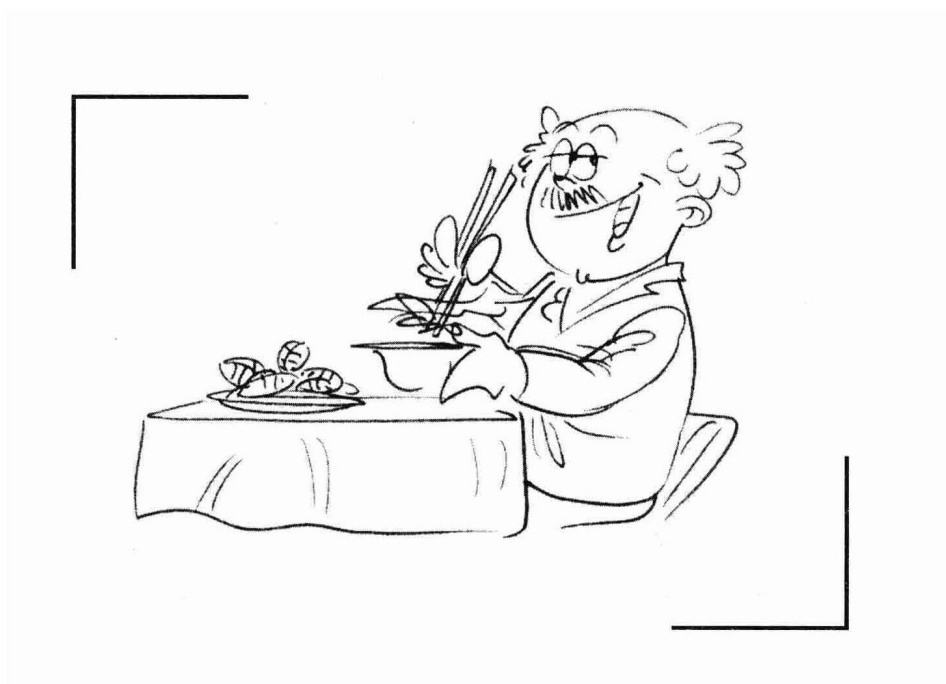
- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 1. 猕猴桃根炖鸡 | /178 | 2. 蒜蓉排骨 | /178 |
| 3. 马齿苋卤鸡蛋 | /179 | 4. 胡萝卜玉米丁 | /179 |
| 5. 红焖黄豆茄子 | /179 | 6. 墨鱼茄子煲 | /179 |
| 7. 牛肉萝卜煲 | /180 | 8. 黑豆炖海带 | /180 |
| 9. 青果炖猪肚 | /180 | 10. 青果百合汤 | /181 |
| 11. 佛手陈皮蚌肉汤 | /181 | 12. 薏苡仁芥菜瘦肉汤 | /181 |
| 13. 洋葱汤 | /182 | 14. 芹菜粥 | /182 |
| 15. 芦笋粥 | /182 | 16. 香菇薏米饭 | /182 |
| 17. 胡萝卜薏米生鱼汤 | /183 | 18. 芦笋茶 | /183 |

附录 常见食物营养成分表 /184

第1章



肝脏与饮食



第一节 肝脏与食物消化吸收



人体需要营养物质的均衡供应，才能正常生长发育，才能修补衰老、病损的组织细胞，并提供身体各种生理活动所需要的能量。这些营养物质都是我们所摄入的食物中消化吸收而来的。把食物从复杂的大分子物质分解成简单的、容易被机体吸收的小分子物质称为消化；消化过的营养物质从肠腔经黏膜进入血液，供人体利用的过程称为吸收。消化吸收过程是由消化系统完成的。

一、消化系统

消化系统由消化管和消化腺两大部分组成。消化管包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠、肛管）等。临床上常把口腔到十二指肠的这一段称上消化道，空肠以下的部分称下消化道。消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散在于消化管各部的管壁内，大消化腺有唾液腺（腮腺、下颌下腺、舌下腺）、肝脏和胰腺，消化腺借助腺管，将自身分泌的消化液排入消化管内，参与食物的消化吸收。

二、消化吸收

所谓消化吸收，是指摄入人体的食物经过机械性消化和各种消化酶的作用，把蛋白质、糖及脂肪等大分子物质变成小分子物质，把维生素、矿物质等从食物的细胞中释放出来（维生素、水和无机盐等可以被直接吸收利用），通过小肠黏膜进入血液循环，供应人体生长发育、功能活动需要的过程。

消化有机械性消化、化学性消化和微生物消化 3 种形式。

1. **机械性消化** 食物经过口腔的咀嚼，牙齿的磨碎，舌的搅拌，胃肠的蠕动，将大块的食物变成碎小的食物，使消化液充分与之混合，运转、下移的过程叫机械性消化，又称为物理性消化。

2. **化学性消化** 化学性消化是指消化腺分泌的消化液对食物进行化学分解，这一过程主要是由一系列消化酶来完成的。酶相当于化学反应中的催化剂，消化酶能将各种营养物质分解为肠壁可以吸收的简单的化合物，如糖类分解为单糖，蛋白质分解为氨基酸，脂类分解为甘油及脂肪酸。然后，这些分解后的营养物质被小肠吸收进入体内，进入血液和淋巴液。这种消化过程叫化学性消化。

养肝

饮食

指南



第1章
肝脏与饮食