

肝脏病 调养

100

招

本书编写组 编

- 注射肝炎疫苗就能一劳永逸吗？
- 肝脏不好还能喝酒吗？
- 什么保健食品强化肝功能最有效？
- 肝脏病患者的饮食有哪些讲究？

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

肝脏病 调养

100

招

- 100种肝脏病调养食谱
- 100种肝脏病调养茶饮
- 100种肝脏病调养食疗方
- 100种肝脏病调养食疗方

中国居民膳食指南(2016)

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病调养 100 招/《肝病调养 100 招》编写组编.
南京:江苏科学技术出版社,2010.1
(健康 100 系列)
ISBN 978-7-5345-7064-3

I. 肝… II. 肝… III. 肝疾病-防治-问答 IV. R575-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 243139 号

健康 100

肝病调养 100 招

编 著 本书编写组
责任编辑 邓海云
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 890 mm×1240mm 1/32
印 张 5.125
字 数 120 000
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7064-3
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

健康100

肝脏病 调养100招

肝脏病患者的实用生活调养书

本书编写组 编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

目录 CONTENTS

001	肝脏主要有哪些功能·····	6
002	反映肝脏功能的主要 指标·····	8
003	从四大类食物均衡摄取 营养·····	10
004	常见中西餐外卖热量 一览表·····	12
005	中英文名称对照表·····	13
006	肝脏是人体最大的脏器·····	14
007	储存葡萄糖以供急需·····	16
008	将氨基酸合成人体所需的 蛋白质·····	17
009	合成胆固醇、中性脂肪 等脂质·····	18
010	储存和活化维生素·····	19
011	肝脏的解毒作用·····	20
012	肝脏如何分解酒精·····	22
013	处理和排泄废物的分解 作用·····	24



014	肝脏分泌胆汁的作用·····	26
015	胆固醇的肝肠循环·····	28
016	肝脏分解药物中的毒素·····	30
017	肝脏又坚强又忍耐·····	31
018	丙型肝炎的传染途径·····	32
019	丙型肝炎容易慢性化·····	34
020	为什么无法将病毒排除·····	35
021	乙型肝炎的传染途径·····	36
022	防止母婴传染很重要·····	38
023	甲型肝炎的传染途径 和症状·····	40
024	肝炎病毒还有哪些类型·····	42
025	肝炎突然恶化会转为 重型肝炎·····	44
026	肥胖与酒精是导致脂肪肝 的主因·····	46
027	各种脂肪肝的特征·····	48
028	不要忽视脂肪肝·····	49
029	常年饮酒引起酒精性 肝病·····	50

CONTENTS

- 030 酗酒鉴定测试表 51
- 031 酗酒对身体损伤很严重 52
- 032 酒精性肝损伤的经过 53
- 033 长期服药需要注意
 避免肝损伤 54
- 034 体质状态影响药物性
 肝损害 56
- 035 容易对肝脏造成
 损害的药物 57
- 036 什么是自身免疫性肝炎 58
- 037 肝硬化会严重影响
 肝功能吗 60
- 038 别让肝硬化再恶化下去 62
- 039 肝硬化所出现的症状 63
- 040 病毒性肝炎易演变为
 肝癌 64
- 041 肝癌的早发现早治疗
 很重要 66
- 042 现代医疗技术可以早期
 发现肝癌 68
- 043 肝病容易引起这些疾病 69
- 044 肝脏还会发生其他疾病 70
- 045 通过问诊能做出初步
 判断 72
- 046 仔细查体可以帮助诊断 74
- 047 了解肝功能必须抽血吗 76
- 048 身体中所含的各种酶 78
- 049 健康检查与短期健康检查
 的检查项目 79
- 050 血液检查中的专业
 名称 80
- 051 血液检查的正常值 82
- 052 尿液检查也可判断
 肝病 84
- 053 丙型肝炎病毒标志物
 检查 86
- 054 乙型肝炎病毒标志物
 检查 88
- 055 能反映肝脏形态的影像学
 检查 90



CONTENTS



- 056 磁共振成像与肝活检.....92
- 057 怀疑肝癌时的肿瘤标志物检查.....94
- 058 急性肝炎可以治愈吗.....95
- 059 肝炎的干扰素治疗.....96
- 060 干扰素疗法治疗原则与副作用.....98
- 061 不同药效的肝脏病药物...100
- 062 如何抑制肝硬化发展 ... 102
- 063 预防肝硬化并发症的策略..... 104
- 064 如何对付慢性肝炎..... 106
- 065 肝癌越早发现治疗效果越佳..... 107
- 066 治疗肝癌的最有效方法...108
- 067 饮食治疗对肝病有效.....110
- 068 优良蛋白质有利于肝细胞再生.....112

- 069 肝病需要限制所有脂肪吗.....114
- 070 肝病需要正确摄取必要的脂肪.....115
- 071 维生素和矿物质让肝脏恢复元气.....116
- 072 膳食纤维有效预防便秘...118
- 073 肝病能摄取糖类吗.....120
- 074 得了肝病没有食欲怎么办.....122
- 075 外出就餐如何选择食物...124
- 076 防止酒精损害肝脏.....126
- 077 急性肝炎的营养调理 ... 128
- 078 慢性肝炎和早期肝硬化的营养调理.....130
- 079 晚期肝硬化的营养调理...132
- 080 避免损肝的食品添加剂...134



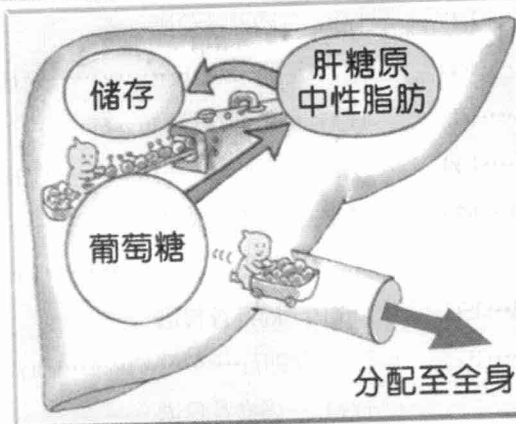
CONTENTS

081 应激状态对肝脏的影响·····135	色彩与营养合而为一·····156
082 肝病患者要有更充分的休息·····136	094 一周推荐食谱—— 星期一·····157
083 工作强度的自我调节·····138	095 一周推荐食谱—— 星期二·····158
084 学会释放压力·····140	096 一周推荐食谱—— 星期三·····159
085 脂肪肝的非药物治疗·····142	097 一周推荐食谱—— 星期四·····160
086 改善肝病的运动疗法·····144	098 一周推荐食谱—— 星期五·····161
087 控制饮酒减轻肝脏负担·····146	099 一周推荐食谱—— 星期六·····162
088 避免损肝的服药事项·····148	100 一周推荐食谱—— 星期日·····163
089 解决对肝脏不利的便秘·····150	
090 预防肝炎病毒感染·····152	
091 肝炎病毒的多种传染途径·····153	
092 肝病是可以战胜的·····154	
093 专栏——	



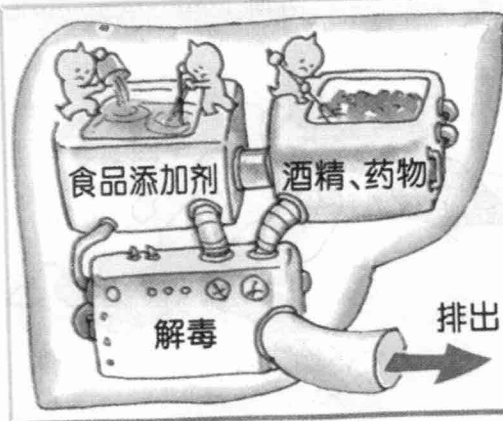
肝脏主要有哪些功能

第1类 将营养素转化成身体必需的物质



将葡萄糖（从米饭或水果中分解出的糖分）转化成肝糖原储存，将氨基酸（从鱼、肉、大豆等被分解出的物质）合成为身体所需要的蛋白质，再把脂肪合成为胆固醇等物质。

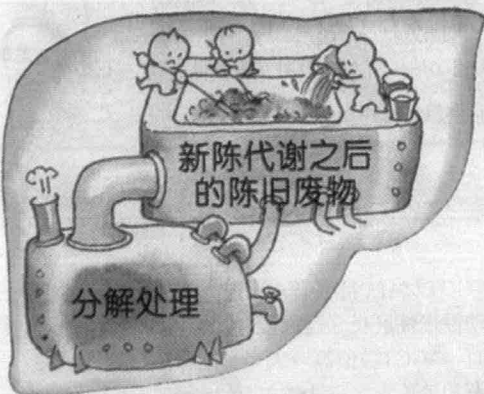
第2类 将对人体有害的物质进行解毒



将酒精、药物、食品添加剂、农药等对身体有害的物质加以分解使之无毒化，再把解毒后的物质转化成易溶于水的形式，输送至尿液或胆汁中排出体外。

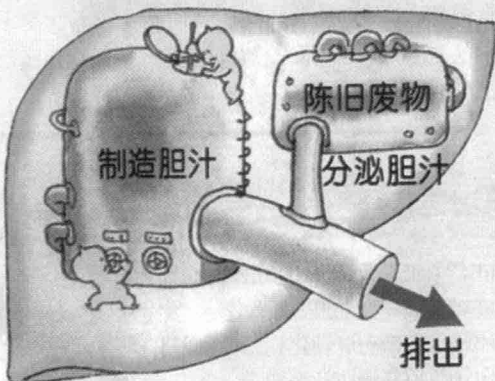
为了维持生命的运作，肝脏会合成身体所需的物质，运送到全身或是储存起来，并且将不需要的物质分解处理，然后进行排泄。肝脏就像个小型加工厂，样样俱全，可以说是个完善的物流中心。

第3类 处理掉体内所形成的代谢产物



将体内产生的氮转化成无毒的尿素，分解处理掉不必要的激素，以防囤积在体内，此外还处理陈旧红细胞被破坏时所产生的物质。

第4类 制造消化、吸收、排泄都不可缺少的胆汁



制造对帮助消化吸收脂肪、维生素起重要作用的胆汁。将胆汁分泌至十二指肠中，跟新陈代谢的产物一起排出体外。

反映肝脏功能的主要指标

AST · ALT之异常

AST: 门冬氨酸氨基转移酶

ALT: 丙氨酸氨基转移酶

正常值

AST: 2~50单位

ALT: 2~50单位

- 100单位左右: AST > ALT → 肝硬化
- 100~200单位: AST < ALT → 慢性肝炎
- 300~500单位以上 → 急性肝炎



γ -GGT · ALP之异常

 γ -GGT: γ -谷氨酰转肽酶

ALP: 碱性磷酸酶

正常值

 γ -GTP: 0~50单位

ALP: 50~172单位

- γ -GGT及ALP都很高 → 胆道方面的疾病、肝硬化、活动性慢性肝炎、药物性肝损害等
- 只有 γ -GGT数值高 → 大多是因饮酒过度而引起
- 只有ALP数值高 → 骨骼方面的疾病

LAP · LDH之异常

LAP: 亮氨酸氨基转肽酶

LDH: 乳酸脱氢酶

正常值

LAP: 75~170单位

LDH: 200~450单位

- LAP数值高 → 胆结石、肝癌、脂肪肝、怀孕
- LDH数值 → 急性肝炎、转移性肝癌、心肌梗死等可能原因

ChE · CHOL之异常

ChE: 胆碱酯酶

CHOL: 总胆固醇

正常值

ChE: 180~460单位

CHOL: 120~220毫克/分升

- ChE数值低 → 重症肝炎、肝硬化
- ChE数值高 → 脂肪肝
- CHOL数值低 → 肝硬化、急性重型肝炎
- CHOL数值高 → 胆汁瘀滞



肝功能检查有各种各样的方法，在这里举出从血液检查可观察出的结果。不过，由于医疗机构的不同，检测机器和方法的不同，所认定的正常值也有所差异，因此以下数据仅供参考。

TP · A/G比之异常

TP: 总蛋白

A/G: 白蛋白/球蛋白比值

正常值

TP: 64~83克/升

A/G比: 1.1~2.0

- 总蛋白数值低→营养不良肾病综合征、肝硬化
- 总蛋白数值降低、A/G比低于1→因慢性肝损害而导致肝功能降低

ZTT · TTT之异常

ZTT: 锌浊度试验(欧美、我国已淘汰。不测)

TTT: 麝香草本分浊度试验(欧美、我国已淘汰。不测)

正常值

ZTT: 3~12单位

TTT: 0~4单位

- ZTT与TTT同时上升→慢性肝炎、慢性肝硬化
- 只有TTT数值上升→急性肝炎



PT时间长

PT: 凝血酶原时间

正常值

12~14秒

- 是以测量血液凝固时间的检查，时间越长，肝伤害越严重，是诊断重度肝炎的依据



TBili: 改变

TBili: 总胆红素

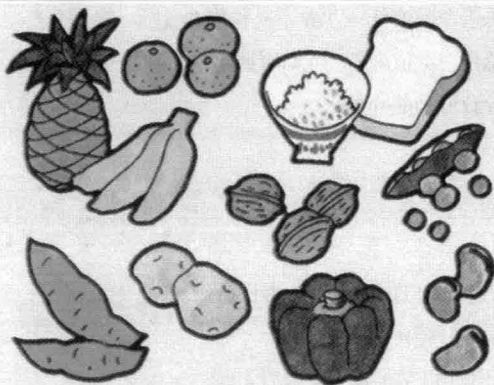
正常值

0.2~1.0毫克/分升

- 直接型TBili→肝细胞的损害、胆方面的疾病
 - 间接型TBili→血液方面的疾病
- *被结合成易溶于水的形式为直接型，未结合的为间接型

从四大类食物均衡摄取营养

第1类 糖类 能量的来源



谷类
薯芋类
豆类（大豆及大豆制品除外）

糖类含量多的蔬菜、糖类含量多的根茎类、水果类

第2类 蛋白质类 制造肌肉及骨骼的来源



海鲜类
肉类及加工品
大豆及加工品
牛奶、乳制品

蛋白质可从动物性蛋白及植物性蛋白两方面摄取，肝硬化的人要特别注意勿摄取过多的蛋白质

蛋白质是修复受伤肝脏的必要营养素，但是摄取过多又会造成肝脏的负担。所以请参照下列的四大类食物来筛选并均衡摄取营养。

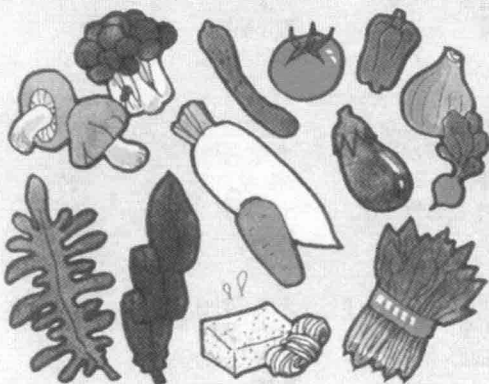
第3类 脂肪类 制造细胞膜、血液、酶的来源



油脂类
脂肪含量多的食品

出现黄疸症状，
或是在饮食方面要减少摄取脂肪的脂肪肝患者，请控制脂肪摄取量

第4类 维生素·矿物质类 让身体正常运作



蔬菜类
海藻类
蘑菇类
薯芋类

任意服用市售维生素容易导致摄取过量，因此要把握从食物中摄取维生素的原则

常见中西餐外卖热量一览表

日式	米饭类	生鱼片套餐	605 千卡	烤肉便当	836 千卡
		盐烧秋刀鱼套餐	642	金枪鱼盖饭	619
日式		里脊肉套餐	813	炸虾饭	721
		姜汁烧肉套餐	907	鸡块鸡蛋盖饭	660
日式		鲷鱼照烧套餐	720	猪排盖饭	840
		鳗鱼饭	792	牛肉盖饭	632
日式		烩饭	740	炸鸡块便当	748
日式	荞麦面·乌龙面	荞麦凉面	340 千卡	乌龙凉面	452 千卡
		油豆腐荞麦面	438	炸什锦乌龙面	341
日式		生鸡蛋荞麦面	422	油豆腐乌龙面	398
		蔬菜荞麦面	404	卤汁乌龙面	437
日式		炸什锦荞麦面	500	咖喱乌龙面	579
		荞麦鸡丝面	465	锅烧乌龙面	595
中华料理	面类	酱油拉面	419 千卡	汤面	487 千卡
		酱汤拉面	537	什锦面	583
中华料理		盐味拉面	520	什锦荞麦面	701
		大骨拉面	485	什锦炒面	658
中华料理		馄饨拉面	595	凉面	530
		叉烧拉面	605		
中华料理	米饭类	炒什锦套餐	664 千卡	青椒炒肉丝套餐	731 千卡
		韭菜炒螺肉套餐	730	炒饭	724
中华料理		麻婆豆腐套餐	707	煎饺配饭	707
		八宝菜套餐	770	糖醋肉套餐	780
西餐类	米饭类	牛排套餐	1010 千卡	牛肉咖喱饭	763 千卡
		猪排套餐	841	鸡肉咖喱饭	809
西餐类		混合炸食套餐	737	咖喱猪排饭	920
		炸食总汇	914	干咖喱饭	728
西餐类		炸虾	601	蛋包饭	840
西餐类	意大利面	蛤蜊意大利面	792 千卡	火腿三明治	406 千卡
		拿波里意大利面	708	杂烩三明治	462
西餐类		鳕鱼子意大利面	578	煎蛋三明治	480
		奶油焗虾	650	热狗	447

中英文名称对照表

和肝脏病相关的医学名称很多，这里列出英文简称与对应的中文全称，便于查询和查看检查单。

英文简称	中文全称	英文简称	中文全称
A/G	白蛋白/球蛋白比值	HDV	丁型肝炎病毒
ADH	乙醇脱氢酶	ICG	吲哚氰绿
AIH	自身免疫性肝炎	ICU	重症监护病房
ALDH	乙醛脱氢酶	LAP	亮氨酸氨基转肽酶
ALP	碱性磷酸酶	LCA	扁豆凝集素
ALT	丙氨酸氨基转移酶	LDH	乳酸脱氢酶
AP	异常凝血酶原	MEOS	酒精代谢酶系统
AST	门冬氨酸氨基转移酶	MRI	磁共振成像
ChE	胆碱酯酶	PBC	原发性胆汁性肝硬化
CHOL	总胆固醇	PEG-IFN	聚乙二醇化干扰素
HBcAb	乙肝核心抗体	PT	凝血酶原时间
HBeAb	乙肝 e 抗体	RNA	核糖核酸
HBeAg	乙肝 e 抗原	TBili	总胆红素
HBsAg	乙肝表面抗原	TP	总蛋白
HBV	乙型肝炎病毒	α -AFU	α -L-岩藻糖苷酶
HCV	丙型肝炎病毒	γ -GGT	γ -谷氨酰转肽酶
HDL	高密度胆固醇		

肝脏是人体最大的脏器

从门静脉和肝动脉注入肝脏的血液，含有丰富营养以及有害物质，3 000亿个以上的肝细胞把它们转变成人体需要的物质或将其分解处理。

每50万个细胞构成一个肝小叶

肝脏位于右上腹肋骨内侧，是人体最复杂的脏器。成人的肝重量男性为1.4~1.8千克，女性为1.2~1.4千克，由3 000亿个以上的细胞组成。

其中约80%是肝细胞，担负着各种功能。约50万个肝细胞集合构成大致为六角形的柱状体，此单位称“肝小叶”。其外围有格氏鞘，门静脉和肝动脉的细小分枝从其中通过，血液由此流入肝小叶，即从肝细胞索与肝细胞索之间的血窦汇入肝小叶中央的中心静脉。血液中所含营养物质和无用的废物均由肝细胞摄取和处理，最后再回到血窦而进入血液。该血液再经中央静脉返回到大的血管，注入心脏。

经门静脉摄取消化吸收的营养

肝脏的血液来自门静脉和肝动脉。门静脉是静脉的一种，胃、肠、胰、脾来的血液都由门静脉进入肝脏。可以说，门静脉是把胃、肠吸收的营养运送到其加工场所——肝脏的通道。不单是营养，酒精、药物等有害物质也一同运到肝脏而被分解处理。

老化或代谢废物的处理与营养的递送

一方面由肝动脉流入的血液供给氧和营养，另一方面肝脏也接受体内产生的废物。全身各脏器和组织产生的老化或代谢废物进入静脉血，通过心脏和肺，成为动脉血而运到肝脏，接受肝脏的处理。