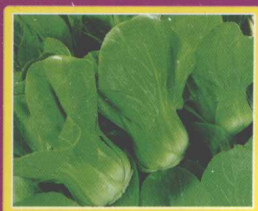


医 疗 与 心 理 养 生 咨 询 丛 书



一本专为肝病患者介绍正确饮食的方法书

肝病 怎么吃

杨惠民◎编著

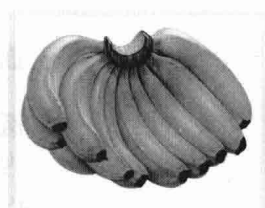
掌握正确的饮食方法拥有健康的身体

G A N B I N G

ZENMECHI

中医古籍出版社

医 疗 与 心 理 养 生 咨 询 丛 书



一本专为肝病患者介绍正确饮食的方法书

肝病 怎么吃

杨惠民◎编著

掌握正确的饮食方法拥有健康的身体

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

医疗与心理养生咨询 / 杨惠民等编著. —北京: 中医古籍出版社, 2010.1 (重印)

ISBN 978-7-80174-311-4

I. 医… II. 杨… III. 医学心理学 IV. R395.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第035047号

《医疗与心理养生咨询》

肝病怎么吃

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮政编码: 100700)

北京佳明伟业印务有限公司印刷

2010年1月第一版 2010年1月第一次印刷

710毫米×1000毫米 1/16 印张: 58.5

ISBN 978-7-80174-311-4

总定价: 90.00元 (共三册)

前 言

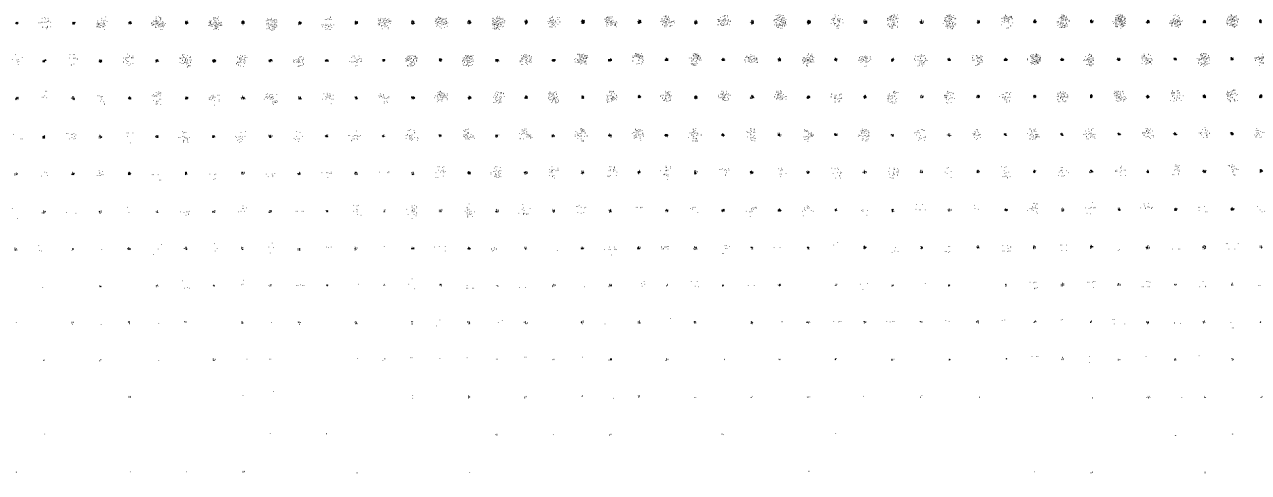
肝脏是人体的代谢中心，一旦肝脏发生病变势必会影响到机体的各种功能，一方面机体需要足够的合理营养物质来修复受损的肝细胞，另一方面如果饮食不当，又会加重已受损的肝细胞负担，因而肝病患者合理饮食十分重要。但目前许多肝病患者对日常生活中如何饮食不甚清楚，而科学合理的饮食，是保证肝病患者康复的关键。

合理的提供蛋白质、低脂饮食和充足的维生素能保证患者的营养需求；而应注意的饮食禁忌对患者的健康有利；合理的饮食调节可以保护肝功能，还有利于肝细胞的再生和修复，改善病情，提高肝病患者的生活及生存质量。所以，为患者提供良好合理的饮食指导是有非常重要意义的事情。

本书对各种肝病的食疗都有所说明，并为不同类型的肝病患者提供了多种食疗方，希望可以为肝病患者的康复提供一点帮助。



脂肪肝食疗别让水果帮倒忙·····	021
慢性肝病患者要补钙·····	022
增加蛋白质摄入对付脂肪肝·····	023
肝病患者进补注意事项·····	024
肝病患者食用海鲜注意事项·····	025
肝病患者应科学饮牛奶·····	026
肝病患者如何妙用茶疗·····	027
肝炎患者适合吃螺旋藻·····	028
食醋对肝病患者有好处·····	029
肝病患者长期食用味精无害·····	029
肝病患者不宜多吃哪些食品·····	030
肝病患者要绝对忌酒·····	031
酒精可致三类肝病·····	032
肝炎病人不宜多吃糖·····	033
肝病患者别吃麻辣烫远离火锅和不熟食物·····	033
肝病患者食用动物肝脏宜适量·····	034
“酸甜苦辣”食物对肝病的影响·····	035
肝病饮食营养的三大误区·····	035
肝炎并发糖尿病的饮食·····	036
肝硬化患者不能吃的食物·····	037



第二章 肝病宜食的蔬菜

西红柿——辅助治疗肝脏疾病	041
胡萝卜——促进肝细胞的修复和再生	041
竹笋——对肝损伤和肝纤维化有改善作用 ..	042
黄瓜——提高肝细胞抵抗力	042
茄子——协助肝细胞内脂肪的转变	043
南瓜——增强肝肾细胞的修复能力	044
豆角——抗肿瘤 促进脂肪代谢	044
芦笋——改善肝功能异常症状	045
卷心菜——保护肝脏 防治脂肪肝	045
香菇——防止病情进一步发展	046
金针菇——增强机体的生物活性	046
魔芋——防治脂肪肝	047
韭菜——减少对胆固醇的吸收	047
山药——抗肝昏迷	048
海带——减少脂肪在肝内的积存	048
苦菜——护肝降酶	049
大白菜——利尿通便 清热解毒	049
莲藕——调节人体机能 舒肝健脾	050
洋葱——具有多种保健功效	050
萝卜——抗病毒 抗癌	051



牡蛎——保肝解毒	079
虾皮——预防骨质疏松症	080

第六章 肝病宜食的主食

荞麦——可增强肝脏解毒能力	083
薏米——抑制癌细胞进一步发展	083
玉米——理想的抗肝病 抗肝癌食物	084
燕麦——降低胆固醇 预防便秘	084
红豆——对肝腹水患者有疗效	085
黄豆——有益于肝脏修复	085
番薯——防止肝肾中的结缔组织萎缩	086
绿豆——具有强力解毒功效	086
豌豆——增强人体免疫功能	087

第七章 肝病宜食的其它食品

豆腐——预防心血管疾病	091
花生——帮助肝脏排毒	091
核桃——溶解胆固醇 保护肝脏	092
银耳——促进肝脏蛋白质的合成	092
黑木耳——降胆固醇 排毒	093

猪血——排毒 抗肿瘤	094
豆浆——清热解毒 改善肝功能	094
蚕蛹——尤其适合肝癌患者	095
蜂蜜——增强肝功能	095
蜂乳——可治疗慢性活动性肝炎	096

第八章 肝病食疗药膳

中毒性肝炎食疗药膳方	99
慢性病毒性肝炎食疗药膳方	105
急性病毒性肝炎食疗药膳方	153
脂肪肝食疗药膳方	182
肝硬化食疗药膳方	205
肝癌食疗药膳方	230

第九章 肝病药膳常用中草药

五味子——益气生津 补肾宁心	261
虎杖——利湿退黄 清热解毒	262
木瓜——舒筋活络 和胃化湿	262
垂盆草——利湿退黄 清热解毒	263
桃仁——活血祛瘀 止咳平喘	264



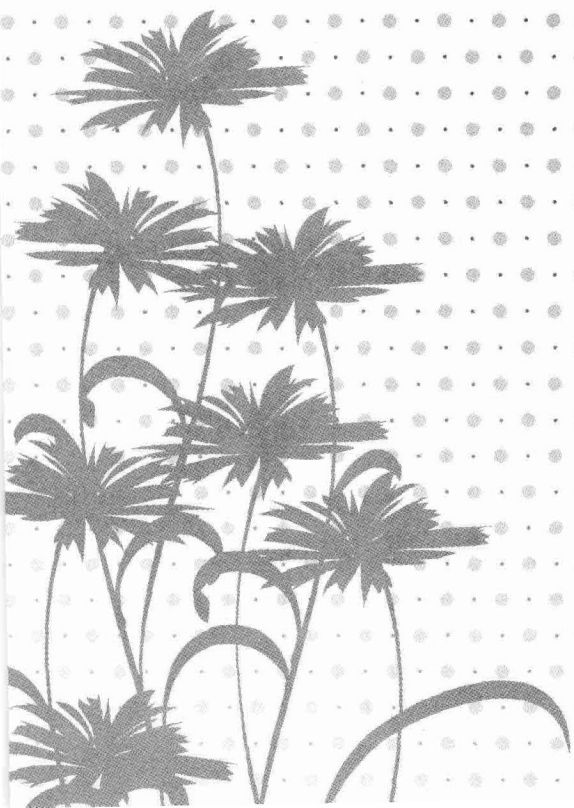
茯苓——	利尿渗湿	健脾宁心	264
冬虫夏草——	补肾益肺	止血化痰	265
女贞子——	滋肝养肾	乌须明目	266
三七——	化瘀止血	活血定痛	267
柴胡——	疏肝解郁	升举阳气	267
红花——	活血通经	祛瘀止痛	269
泽兰——	祛瘀消痈	利水消肿	270
当归——	补血活血	润肠通便	270
大黄——	清热泻火	凉血解毒	271
何首乌——	补益精血	解毒通便	272
枸杞子——	滋补肝肾	益精明目	272
山楂——	消食化积	行气散瘀	273
决明子——	清热明目	润肠通便	274
丹参——	祛瘀止痛	凉血消痈	275
黄芪——	健脾补中	益卫固表	276
赤芍——	清热凉血	散瘀止痛	276
甘草——	祛痰止咳	清热解毒	277
苦参——	清热燥湿	利尿杀虫	278
芦荟——	泻下通便	清肝杀虫	278
珍珠——	明目消翳	解毒生肌	279
人参——	大补元气	补脾益肺	280
罗汉果——	清肺利咽	化痰止咳	281

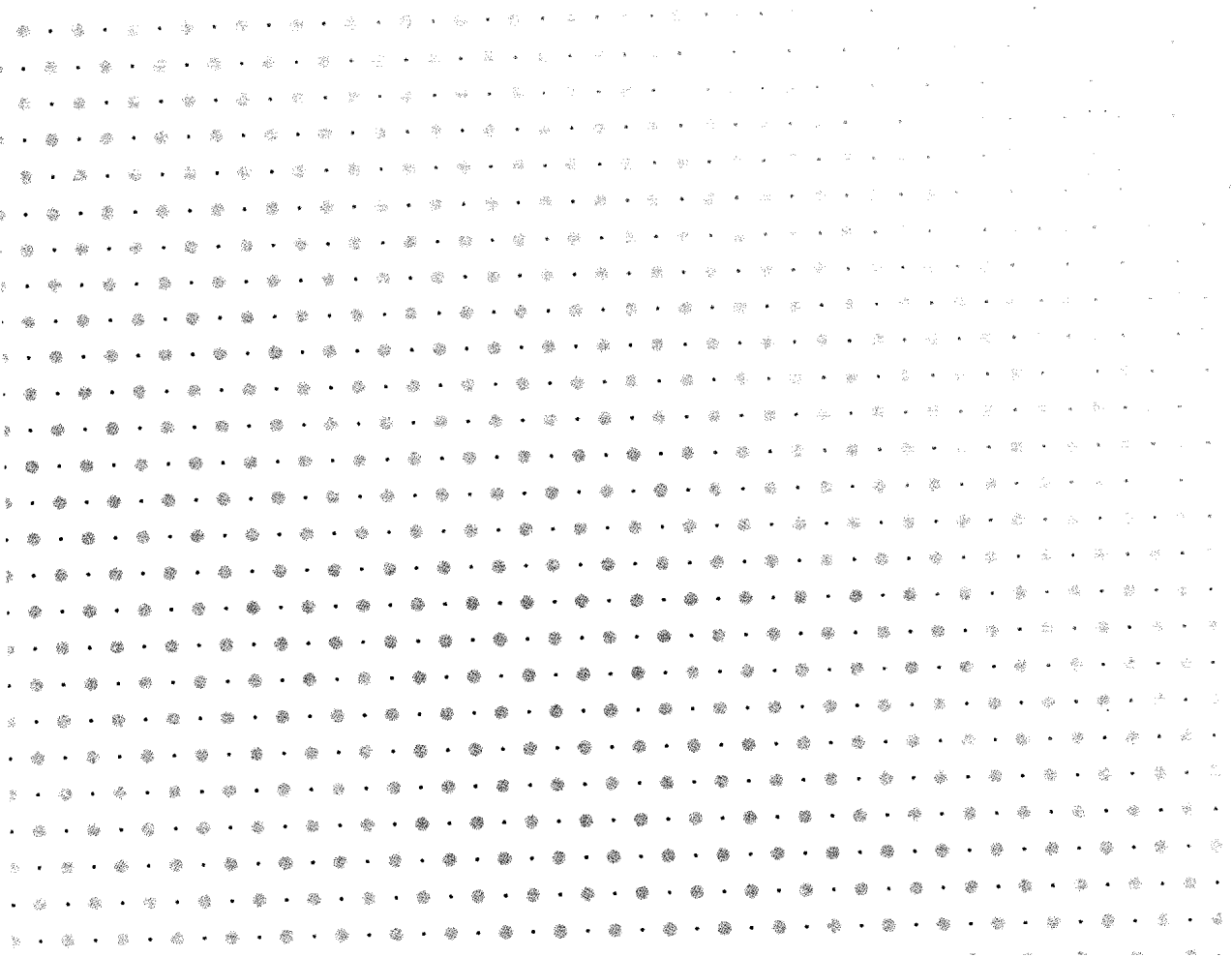
白芍——柔肝止痛	平抑肝阳	281
川芎——活血行气	祛风止痛	282
猪苓——利水消肿	渗湿	283
姜黄——活血行气	通经止痛	283
紫草——凉血活血	清热解毒	284
珍珠草——利湿退黄	清热解毒	284
茵陈——利湿退黄	解毒疗疮	285
阿胶——滋阴补血	润肺止血	286
车前子——利尿通淋	渗湿止泻	286
龟甲——益气健骨	养血补心	287
鳖甲——退热除蒸	软坚散结	288
蒲公英——消肿散结	利尿通淋	288
芡实——益肾固精	健脾止泻	289
商陆——泻下逐水	消肿散结	290
白茅根——凉血止血	清热利尿	290
佛手——疏肝解郁	理气和中	291
玉米须——利水消肿	利湿退黄	292
麦芽——消食健胃	回乳消胀	292
侧柏叶——凉血止血	化痰止咳	293
薏苡仁——利水消肿	渗湿健脾	294
白菊花——平抑肝阳	清肝明目	294
灵芝——补气安神	止咳平喘	295



第一章

肝病食疗常识







肝病饮食疗法的重要性

目前，急性肝炎的治疗原则仍是休息和饮食调理，结合护肝药物治疗；慢性肝炎的治疗原则是在合理饮食调理，适当护肝或中医中药治疗的基础上，尽量应用抗病毒药物治疗；此外，肝硬化和肝癌的饮食营养调理也在它们的治疗中占有重要的地位。虽然 α -干扰素的抗病毒作用已被肯定，但副作用很大，价格昂贵，其应用和疗效远不尽人意。因此，合理的饮食营养调理和中医中药治疗就不失为治疗肝病的重要措施。

饮食疗法是以食物或食物与中药配膳供患者食用以达到治病和防病的目的。首先，通过饮食疗法可为肝病患者提供病情恢复所需的各种营养物质；其次，某些食物和中药本身具有一定的药理作用，因此对肝病有治疗作用；再者，饮食疗法取材简单，应用方便，效果确切，无明显毒副作用，集营养与药疗于一体。因此，深受人们和肝病患者的欢迎。

肝病饮食不当的危害

肝病患者若长期选择食用过于单调或处理不当的食物，或由于挑食、偏食、忌食等不良的饮食习惯而使某些营养素的摄入不足，机体罹患肝病

却没有经积极治疗而导致食欲不振；过多服用滋补药品或乱用药物而导致食物消化吸收不良，都会加重肝病病情；若蛋白质供给不足或吸收不良，会使肝细胞缓慢，易导致肝硬化、腹水症；患肝病又缺乏维生素D和钙、磷的婴儿，可兼患佝偻病或骨骼畸形；老年人则会引起骨质疏松，易发病理性骨折等。反之，肝病患者进食量，超过身体需要量太多，在引起肥胖病的同时还会出现脂肪肝，也可能并发高血压、冠心病等疾病，给肝病的治疗带来不良影响。

在现实生活中，常可碰到不少因饮食不当而造成肝炎复发或病情加重甚至危及生命的例子。例如有的人饮酒（尤其酗酒）后发生暴发性肝炎而亡命；有的晚期肝硬化患者因一时贪嘴，一顿大鱼大肉后，结果诱发肝昏迷；有的急性肝炎或慢性肝炎活动期，因乱用如人参、鹿茸等滋补壮阳之品而使肝功能异常加重或血清转氨酶迟迟不降；有的患者随着肝炎病情的恢复，食欲大增，结果体重增加过快而发生脂肪肝；还有的慢性肝炎和肝硬化患者本来病情已恢复或稳定，但因进食了一些海虾、螃蟹等“发物”后又使旧病复发等等。

由此可见，肝病的饮食调理的确很重要，如饮食得当，就能促进肝病患者的病情的恢复；如饮食不当，则不但不利于肝病的恢复，反而会使病情加重，严重者甚至危及生命。

肝炎患者饮食习惯三要点

1. 要定时进餐，使胃肠的功能协调正常。
2. 要饮食定量，每餐不宜过饱，以达到平时饭量的七八成为准。