

常见病食疗菜谱丛书

肝病

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 犀文圖書



常见病食疗菜谱丛书

肝病

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 厚文图书

图书在版编目(CIP)数据

肝病食疗菜谱 / 犀文图书编. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2013.3

(常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 978-7-5537-0284-1

I. ①肝… II. ①犀… III. ①肝疾病—食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第268003号

常见病食疗菜谱丛书

肝病食疗菜谱

策划·编写  犀文圖書

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16

印 张 10

字 数 100 000

版 次 2013年3月第1版

印 次 2013年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0284-1

定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言 Preface

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应地提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图为不同病症、不同体质的患者，推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。

《常见病食疗菜谱丛书》共 10 本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。本套丛书经济实用，丛书菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备一宝。

《肝病食疗菜谱》主要介绍肝病的基础知识和肝病患者宜食食物，希望肝病患者通过此书，以食疗和药疗相结合的方式，尽早摆脱疾病的困扰，活出健康、精彩人生。

目录 Contents



第一章 肝病养护常识

- 002 了解肝脏及肝功能
- 003 什么是肝病
- 004 肝病症状
- 005 肝病饮食原则
- 006 肝病患者日常饮食宜忌
- 008 肝病患者宜食的十六大食品
- 009 肝病患者不宜多食的十大食品
- 010 酒精对肝脏的伤害
- 011 肝病患者不宜饮食过饱
- 012 肝病患者饮食的误区
- 013 肝病患者日常饮食结构
- 014 肝病患者进补注意事项
- 015 肝病患者烹饪小窍门
- 016 肝病患者日常保健要诀
- 017 乙肝患者日常六大禁忌
- 018 脂肪肝患者必做八件事

第二章 肝病食疗菜谱

蔬菜类

- 021 蔬菜的护肝作用
- 021 减少蔬菜中农药残留妙招
- 022  胡萝卜 → 蜂蜜胡萝卜
橙子胡萝卜汁
- 024  竹笋 → 香菜笋干
笋焖蕨菜
- 026  芦笋 → 炒鲜芦笋
芦笋鲜蘑
- 028  魔芋 → 魔芋肚片
山椒芋丝
- 030  莲藕 → 炒白花藕
红焖莲藕丸
- 032  芦荟 → 西红柿拌芦荟
青苹果炖芦荟
- 034  茭白 → 茭白炒蚕豆
干酱茭白

036



蒜→

双色蒜蒸虾
蒜香茄子

038



番茄→

番茄炒鸡蛋
番茄烧牛肉

040



黄瓜→

玉子酿黄瓜
糖醋黄瓜卷

042



南瓜→

百合蒸南瓜
五元蒸南瓜

044



冬瓜→

酱烧冬瓜条
红焖冬瓜

046



苦瓜→

清炒苦瓜
绿豆苦瓜莲子汤

048



花椰菜→

花椰菜炒蛋
香菇炒花椰菜

050



韭菜→

豆腐皮炒韭菜
鸡蛋炒韭菜

052



卷心菜→

素炒卷心菜
清炒卷心菜

054



菠菜→

银丝菠菜
鱼香菠菜

056



绿豆芽→

三丝炒绿豆芽
银芽贡菜

058



油菜→

豆泡烧油菜
焖油菜心

060



茼蒿→

茼蒿伴春头
茼蒿鱼头汤

062



蘑菇→

小炒蘑菇
全福豆腐

064



香菇→

香菇蒸滑鸡
芥蓝腰果炒香菇

066



猴头菇→

黄芪猴头菇汤
武当猴头

068



银耳→

银耳炒芹菜
樱桃银耳糖水
银耳鸽蛋汤
银耳菊花粥

水果类

073

水果的护肝作用

074



木瓜→

木瓜乌鸡汤
花生木瓜脊骨汤

076



西瓜→

清淡西瓜皮
西瓜奶昔

078



苹果→

苹果水芹汁
木瓜苹果炖鸡汤

080



梨→

橄榄雪梨瘦肉汤
雪梨猪骨汤

082



葡萄→

葡萄菠萝杏仁汁
红酒葡萄蛋糕

084



猕猴桃→

猕猴桃鸡柳
猕猴桃米酪

086



橘子→

陈皮牛肉
橘子苹果甜汤圆

088



香蕉→

树莓苹果香蕉汁
香蕉粥

090



李子→

李子汁
李子红茶

092



梅→

橄榄酸梅汤
梅子甑鹅

094



山楂→

首乌山楂鸡肉汤
山楂桂圆糖水
黄精山楂煲脊骨
猪肝山楂粥

五谷杂粮类

099

五谷杂粮的健康食用方法

100



荞麦→

荞麦粥
香菇荞麦粥

102



燕麦→

牛奶燕麦粥
燕麦香芋包

104



薏米→

荷香绿豆薏米粥
蒲公英薏米汤

106



玉米→

山药玉米排骨汤
冰糖玉米粥

108



赤豆→

薏米赤豆南瓜粥
赤豆草鱼汤

110



黄豆→

黄豆焖牛腩
黄豆瘦肉汤

112



绿豆→

绿豆小米粥
绿豆白菜粥

114



甘薯→

甘薯山药豆浆
滑鸡甘薯煲仔饭

116



花生→

花生百合糖水
花生凤爪汤

118



红枣→

红枣乌鸡汤
桑葚红枣瘦肉汤

120



枸杞子→

百合枸杞子甲鱼汤
玉竹枸杞子老鸭汤

122



芝麻→

松仁芝麻糊
芝麻茄汁烩鸡脯
小米黑芝麻糊
芝麻蒜薹



127 水产类食品的护肝作用

128



鲑鱼→

浓汤裙带菜煮鲑鱼
鲑鱼炖姜丝

130



鲫鱼→

豆腐鲫鱼汤
木瓜眉豆鲫鱼汤

132



虾皮→

虾皮紫菜粥
丝瓜虾皮蛋汤

134



海参→

黄精海参炖乳鸽
鸭掌海参煲

136



鱿鱼→

三鲜鱿鱼汤
韭菜花炒鱿鱼

138



牡蛎→

节瓜牡蛎汤
牡蛎豆腐汤

140



海带→

绿豆海带煲乳鸽
冬瓜海带淡菜汤

142



兔肉→

黑木耳腐竹兔肉汤
党参栗子兔肉汤

144



鸡肉→

老姜鸡汤
葡国鸡

146



鸡蛋→

黄花菜炒鸡蛋
茶树菇炒鸡蛋

148



猪血→

龙脂猪血
薏米猪血粥

150



酸奶→

芒果酸奶
红豆香蕉酸奶汁

152



蜂蜜→

黄瓜蜂蜜豆浆
蜂蜜金银花饮



第一章

肝病养护常识



了解肝脏及肝功能

肝脏是人体内最大的内脏器官，位于人体中的腹部位置，在右侧横隔膜之下，位于胆囊之前端且于右边肾脏的前方，胃的上方。肝脏是人体消化系统中最大的消化腺，是身体内以代谢功能为主的一个器官，肝脏是人体最重要的器官之一，具有解毒、代谢、分泌胆汁、储血、免疫防御、再生等生理功能。

解毒功能

在机体代谢过程中，门静脉收集自腹腔流来的血液，血中的有害物质及微生物抗原性物质（包括药物），绝大部分在肝脏里被处理后变得无毒或低毒。肝脏是体的主要解毒器官，它可以保护机体免受损害，使毒物成为无毒或低毒或溶解度大的物质，随胆汁或尿液排出体外。

代谢功能

肝脏是身体内以代谢功能为主的器官，主要包括合成代谢、分解代谢和能量代谢。人每天摄入的食物中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等各种营养物质，在胃肠内初步消化吸收后被送到肝脏，在肝脏里被分解，使蛋白质分解为氨基酸、脂肪分解为脂肪酸、淀粉分解为葡萄糖等，并根据身体需要再在肝脏内被合成为蛋白质、脂肪和一些特殊的碳水化合物或能量物质等。

分泌胆汁

肝脏是人体消化系统中最大的消化腺。肝细胞生成胆汁，由肝内和肝外胆管排泄并储存在胆囊，进食时胆囊会自动收缩，通过胆囊管和胆总管把胆汁排到小肠，以帮助食物消化吸收。如果肝内或肝外胆管



发生堵塞，胆汁不能外排，并蓄积在血液里，于是出现黄疸。黄疸既可以是肝脏本身的病变，也可以是肝外病变，还有可能是由溶血导致的。

造血、储血和调节循环血量功能

新生儿的肝脏有造血功能，长大后不再造血，但由于血液通过两根血管（门静脉和肝动脉）流入肝脏，同时经过另一根血管（肝静脉）流出肝脏，因此肝脏的血流量很大，肝脏的血容量也相应地大。

免疫防御功能

肝脏里有一种库普弗细胞，既是肝脏的卫士，也是全身的保护神，因为入血的外来分子，尤其是颗粒性的抗原物质，如有机会经过肝脏，那么就会被这种细胞吞噬、消化，或者经过初步处理后交给其他免疫细胞进一步清除。另外，肝脏里的淋巴细胞含量也很高，尤其是在有炎症反应时，血液或其他淋巴组织里的淋巴细胞很快“赶”到肝脏，解决炎症的问题。

肝脏再生功能

肝脏的再生功能是肝脏对受到损伤的细胞修复和代偿反应，能够继续维持肝细胞特异性的功能，保持机体的自身稳定。

什么是肝病



肝病是指在肝脏内部发生的一些病变。当今社会环境污染日趋严重,人们应酬的增多,生活条件也越来越好,不稍加注意,就容易摄入过量的脂肪、酒精等,使进入人体的毒素渐渐增加,肝脏受损伤的可能性也越来越大,如得不到及时治疗,就会发展成肝病。常见的肝病有肝炎、肝硬化、肝脓肿、原发性肝癌等。

肝病种类按照发病机理可以分为病毒性肝病和非病毒性肝病。

病毒性肝病：由多种不同肝炎病毒引起的一组以肝脏为主的传染病，具有传染性较强、传播途径复杂、流行面广、发病率较高等特点。根据病原学诊断，肝炎病毒至少有5种，即甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒，分别引起甲、乙、丙、丁、戊型肝炎。

病毒性肝炎以乙型肝炎最为常见，简称乙肝，是一种由乙型肝炎病毒（HBV）感染机体后所引起的疾病。乙肝病毒是一种嗜肝病毒，主要存在于肝细胞内并损害肝细胞，引起肝细胞炎症、坏死、纤维化。乙肝分急性和慢性两种，急性乙型肝炎在成年人中大部分都可自愈，而慢性乙肝表现不一，分为慢性乙肝携带者、慢性活动性乙型肝炎、乙型肝炎肝硬化等，对机体伤害极大。乙肝病毒还是一种世界性的传染疾病，主要经血液、母婴及性传播，皮肤粘膜破损传播也时有发生，如纹身、扎耳洞、内窥镜检查等。据统计全球携带乙肝表面抗原者数量超过2.8亿，中国是乙肝的高发区，目前有现症的慢性乙型肝炎约3000万人。

非病毒性肝病包括以下几种：

酒精性肝病：由于长期大量饮酒（嗜酒）所致的肝脏损伤性疾病，初期通常表现为脂肪肝，进而可发展成酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。影响酒精性肝损伤进展或加重的因素主要有饮酒量、饮酒年限、酒精饮料品种、饮酒方式、性别、种族、肥胖、肝炎病毒感染、遗传因素、营养状况等。

药物或毒物性肝病：中毒性肝炎是由化学毒物（如磷、砷、四氯化碳等），药物或生物毒素所引起的肝炎或所致的肝脏病变。中毒性肝炎按接触毒物的时间和数量可分为急性和慢性中毒性肝炎两类，以慢性者多见，主要是长期接受镉、砷、磺胺、抗结核及镇静安眠药（如氯丙嗪、苯巴比妥类）等有毒物质引起的中毒反应。

新陈代谢异常性肝病：体内对某种物质新陈代谢不良所导致的肝病。

脂肪性肝病：俗称脂肪肝，是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变。导致肝细胞的脂肪含量增加的原因可能有酗酒、糖尿病、血脂肪过高、体重过重等。

肝病症状



肝病的症状是指在肝脏发生病变时身体发生的一些变化，如全身乏力、头晕、食欲不振、肝区疼痛、睡眠不佳、面色发黄，还有一些更为严重的症状，如蜘蛛痣、黄疸等。这些症状告诉我们肝脏内已发生病变，早发现有利于肝病的治疗，否则可能导致更加严重的后果。



肝病的症状主要表现在以下八点：

1. 消化道表现：这是最常见的肝病症状，大多数肝病都会出现此症状，比如恶心、厌油腻、食欲差、全身乏力等，可能会出现呕吐、腹泻、脾肿大等症状。此类症状也可能与慢性肝病引起的肝原性溃疡病，门静脉高压性肠病等有关。

2. 肝区不适：在所有肝病症状中，肝区不适和肝区疼痛较具有特异性，出现此类症状时首先要怀疑是不是由肝病引起的，应排除外伤因素。偶尔正常人也会出现暂时性肝区疼痛不适，但比较少见。肝区不适和肝区疼痛往往与肝肿大压迫肝包膜有关，随着病情的转归，肝肿大的加重或减轻，肝区疼痛的性质和程度也不相同。

3. 全身表现：面色晦暗、皮肤发黄、身体乏力、容易疲劳是肝病患者最常见的全身表现。与太阳晒黑的皮肤不同，该情况面部暗淡而无光泽度；另外严重的黑眼圈都是慢性肝病患者早期症状，其中大多数为慢性乙肝。部分肝病患者可伴有不同程度黄疸，表现为尿黄、眼睛黄和皮肤黄，是最具有特异性的肝病症状（小儿生理性黄疸除外）。从未患过肝炎者，肝病患者早期症状在畏寒、发热、恶心、呕吐、肝痛、极度乏力后，忽

然出现眼睛和皮肤发黄，则表明患了急性黄疸型肝炎；慢性肝炎患者若出现黄疸，表明病情加重。黄疸过高时会出现皮肤瘙痒。

4. 肝掌、蜘蛛痣：很多慢性肝病会出现肝掌、蜘蛛痣、肝病面容，尤其肝硬化病人比较多见。但是肝掌和蜘蛛痣并没有特异性，在正常人中同样可以见到，因此不能说有人有蜘蛛痣或肝掌就说是肝病症状。

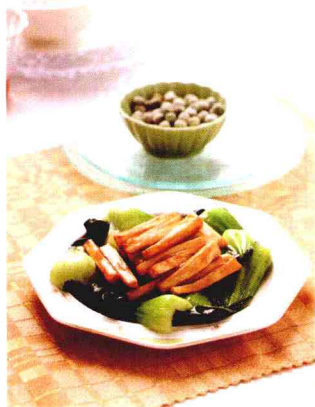
5. 肝腹水：肝腹水一般在肝病晚期或病情极为严重时才会出现，如肝硬化出现肝腹水表示已经进入肝硬化晚期。

6. 出血倾向：肝病出血现象体现在肝功能减退，使凝血因子合成减少所致。容易引起肝病患者牙龈出血、痔疮出血、胃肠道出血等，且出血时难以止住。

7. 门静脉高压：门静脉高压是指门静脉系统压力升高。常引起食管胃底静脉曲张，是造成消化道出血的主要原因。一旦消化道发生出血，结合出血倾向病情往往比较凶险，是肝病（主要指肝硬化、肝癌晚期）死亡的主要原因之一。

8. 肝性脑病：这是肝病发展到终末期的表现，症状极为凶险，是造成肝病死亡最主要的原因。

肝病饮食原则



肝病的临床表现以恶心、厌食、厌油、食欲下降最为常见，所以，在日常饮食中，结合这些特点，科学、合理地安排饮食对辅助治疗肝病非常重要。肝病饮食原则总的来讲：综合营养，合理搭配，防止偏食。具体可根据急性肝病和慢性肝病的特点，规划日常饮食。



急性肝病：要以低脂肪、高维生素、高糖为主。饮食要清淡，少食多餐，选用富含营养、易消化吸收的流质或半流质食物，而且要注意品种的多样化，特别是果蔬。烹饪最好是以素油为主。

慢性肝病：以低脂肪、高蛋白、高维生素为主。要维持能量平衡，保证患者自身胖瘦均匀，根据身高、性别等计算出理想体重，并使体重往理想体重方向发展。日常饮食中，糖类应该占据总能量的60~70%，由主食供应为主；蛋白质占20~25%，其中优质蛋白质占50%以上；脂肪则占20~25%。采用素油烹饪，少食多餐，并限制肉汤、鸡汤等含氮浸出物高的食物。

慢性肝病患者的饮食应以高蛋白植物类食品为主，少进食动物蛋白及脂肪。多食用含维生素C的蔬菜和水果，如菠菜、苹果、菠萝等，此外，还宜搭配食用含维生素K高的食物，如绿茶、萝卜缨、圆白菜、生菜等，还宜食用含维生素E丰富的食物，如葵花子、杏仁、花生等。中医认为，酸、甜、苦、辣、咸五味对五脏各自有亲和性，如酸入肝、苦入心、甜入脾、咸入肾、辛入肺，长期偏嗜某一味食物必然要造成相应脏腑的

偏盛和偏衰，也会造成脏腑之间的营养过剩或匮乏，从而产生各种病症。如适量吃一些酸性食物对肝脏有一定的好处，但也要根据自身情况而定。中医饮食原则“补而不过，补而不滞”，因此对慢性肝病患者来说，饮食调养的科学性非常重要。

此外，肝病患者应根据自己病情的轻重缓急和体质特征，遵循个性化的饮食原则。例如肝硬化患者，饮食以软、凉、易消化食物为主，例如馒头、面条、面片、鸡蛋汤、火腿肠等，杜绝食用过硬、过热食品，防止上火、便秘，吃带刺食品（如鲤鱼、鲫鱼、草鱼等芒刺较多）要极为注意，因为带刺食品很可能划伤患者曲张的胃底和食道静脉，造成消化道出血。肝硬化患者切忌短期内大量食用高蛋白质食物，以防血氨浓度急剧上升，造成肝昏迷。除了应注意以上事项外，已经出现食道或胃底静脉曲张的患者，吃饭不宜过急过快。保持大便通畅，方便时不宜过于用力，以防发生曲张静脉破裂出血。晚期肝硬化病人还应注意控制高蛋白饮食，以防出现肝性脑病。

肝病患者日常饮食宜忌

肝病是一种对身体伤害较大的疾病，尤其是慢性肝病，需要长期护理，饮食调理十分重要，调理得好可以保护肝脏功能，减轻肝脏负担，控制疾病发展，促进疾病康复，否则，可能加重肝脏负担，使病情加重。所以，合理的营养调理需要肝病患者长期坚持，在日常饮食中要坚持一定的原则，多吃对肝病患者有益的水果、蔬菜，如香蕉、苹果、葡萄、石榴、空心菜、卷心菜、蘑菇、海藻、百合、胡萝卜、西红柿、冬瓜、黄瓜、黄豆等。

宜清淡饮食，荤素搭配

炒菜应清淡，少放油，少食生冷、油腻食品。蔬菜、水果、豆类等食物，它们都富含维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E以及膳食纤维等，有较好的抗氧化功能，能增强肝细胞的代谢功能，且易于人体消化吸收。但是，素食如过于清淡饮食可使体液偏碱性，易出现低蛋白性营养不良，不利于肝病的恢复。荤食含有人体必需的氨基酸和优质蛋白质，能促进肝细胞的修复和维护健康。所以，荤素搭配能取长补短，达到酸碱和蛋白质的平衡，更有利于肝病的康复。

宜食富含蛋白质的食品

蛋白质是维持生命活动最重要的营养物质之一，能提供人体所需的各种氨基酸。肉类、蛋、奶、鱼、豆制品和食用菌等食品都含有优质的蛋白质，在每日的膳食中应轮换供应，可按每天每千克体重补充1.5~2.4克为宜。而蛋白质摄入过少会引起营养不良，摄入过多，超过身体维持氮平衡及细胞修复的需要时，机体不仅利用不了，反而加重肝脏、肾脏负担，甚至会造成高脂血症和脂肪肝。

肝病患者补充蛋白质时应注意：动物蛋白质、植物蛋白质要各半搭配，均衡提供，弥补各自的不足；每日吃的分量应大

致相同，不可过量食用肉、蛋等食品，以免多余的蛋白质增加肝脏负担；重症肝炎或肝硬化有肝性昏迷趋势的患者，应少食甚至禁食蛋白质。

需要注意的是，对于肝炎急性期、重型肝炎、晚期肝硬化患者肝功能严重受损和消化道反应较重的患者，如给予高蛋白饮食，不但增加胃肠道负担，易引起腹胀、腹痛、腹泻，而且也会增加肝脏负担，对康复不利。另外，有肝性脑病先兆表现的应限定蛋白质的摄入量，否则会引起肠道氨类物质的增加，从而加重肝性脑病。

宜进食细软、易消化食物

肝病患者宜进食细软、易消化食物，尤其是肝硬化发生食管静脉曲张的患者。



宜少量多餐，且摄入热量不宜过多

肝病患者要定时进餐，使胃肠的功能协调正常；每餐不宜过饱，可在三餐之外增加两餐点心。饮食过饱将加重肝脏及消化系统的负担，还会造成肝炎合并脂肪肝及其他并发症。

肝病患者每天摄入热量约2000千卡，以米、面为主食，每天约400克。热量摄入过多会引起肥胖、脂肪肝和糖尿病的发生。

宜补充与肝功能有关的微量元素及维生素

维生素在机体的新陈代谢中发挥着重要的作用，维生素C、维生素K等对慢性肝病患者非常重要。维生素C是体内重要的氧化还原代谢反应中起调节作用的物质，可促进肝细胞再生和肝糖原合成，增强肝脏解毒功能，加强肝细胞抵抗力，减轻肝细胞脂肪变性。维生素K参与激活肝脏代谢中的很多环节，可以激活肝细胞，促进数种凝血因子的合成。

可见，肝病患者要适当补充含矿物质及维生素丰富的食物，如海藻、香菇、花椰菜、芝麻、核桃、红枣等。若因肝病严重影响进食时，可适当服用维生素制剂，以补充必要的维生素。

宜多饮水

肝病患者每天应饮水1500~2000毫升，可促进胆汁分泌，加速胆红素的代谢及代谢废物的排泄。但是，肝硬化腹水肾功能损害的患者应限制水、盐摄入，每天盐摄入量限制为2~5克。饮水量一般根据尿量来决定，能保证尿量在1000~1500毫升即可。如果腹水增加、尿量减少，就要严格控制饮水量，所以患者准确记录24小时尿量很重要。



宜忌酒

酒饮入后大部分被肠道吸收，90%以上的酒在肝脏代谢。肝炎患者肝脏会受损，肝功能会降低，酒精代谢所需的各种酶活性降低，分泌减少，影响对酒精的解毒能力。因此，酒精对肝细胞损害更大，加重肝脏疾病，而且酒精浓度越高肝脏损害越严重。

脂肪摄入不宜太多

肝病患者摄入脂肪量每天不超过20克，炒菜时用植物油为宜。因为脂肪的消化吸收和分解处理主要依靠肝脏，肝功能异常时，摄入过多的脂肪，在肝脏不能被有效地分解处理，而增加肝脏负担，引起脂肪肝或消化不良，加重肝脏疾病。

吃完油腻的食物后忌立刻喝茶

喝茶对肝病有一定的辅助治疗作用，但是饭后不宜马上喝茶，因为茶叶中的蛋白质和鞣酸等物质不利于肠道蠕动，易造成便秘，加大有毒和致癌物质对肝脏的侵害，也易导致脂肪肝的生成。

禁食硬、脆、干、粗糙、刺激食物

应食用细软、易消化的食物，少食多餐，以防止发生肝硬化食管静脉曲张破裂出血。

忌吃生冷食物

各种海鲜、凉拌的肉类，加工不当容易滋生细菌或者病毒，其中也包括肝炎病毒，吃后可能导致急性肝炎，加重病情。

肝病患者宜食的十六大食品

我国是肝病大国，肝病给患者和家人，甚至社会，带来非常大的困扰，所以，如何保护肝脏，成为一个重要的问题。其实，在生活中有很多食物对肝脏有很好的保护作用，无论是健康者还是肝病患者，都可以常食之来保护肝脏。

梨 梨营养丰富，含有较多糖类物质和多种维生素，能保护肝脏，帮助消化。比如，鳄梨能杀伤肝脏病毒，促进肝脏的自我修复能力，常用来辅助治疗肝炎和肝硬化。

柑橘 柑橘富含维生素C，有助肝脏解毒，但柑橘不可多食，多食易上火，空腹食用易伤胃。

李子 中医认为，李子清热生津泻肝利水，有养肝护肝之功效。

猕猴桃 猕猴桃富含维生素C，能够有效抑制硝化反应，保护肝脏，可辅助治疗肝炎。

红枣 红枣富含齐墩果酸，具有降低丙氨酸氨基转移酶，促进细胞再生，防止肝硬化，并有强心和抗炎作用，对辅助治疗肝炎有益。红枣还含有皂甙类、黄酮类物质，能提高人体免疫力，能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，促进肝脏的自我修复及增强解毒能力，从而保护肝脏。

绿豆 绿豆含丰富胰蛋白酶抑制剂，增强肝脏解毒功能，可以保护肝脏。

枸杞子 枸杞子为滋补肝肾佳品，可煮粥、做菜、泡茶等食用。

番茄 番茄富含维生素C、番茄红素，都是强有力的抗氧化剂。肝功能不正常者可常吃西红柿鸭蛋汤，有滋阴功效，也可作为肝炎患者的日常膳食。

苦瓜 苦瓜中的苦瓜素被誉为“脂肪杀手”，对脂肪肝有辅助疗效，但苦瓜性寒伤胃，不可多食。

蒜 蒜有护肝之效，肝功能不正常者可用以辅助治疗，但不可多食，多食伤肝。

菌类 菌类含菌类多糖，如香菇含香菇多糖，其中有一种菌基核糖核酸是干扰素的诱导剂，常食菌类可提高机体抗病能力。

藻类 藻类营养丰富，能促进健康的肝细胞再生，改善血液功能，使全身代谢顺利进行。藻类所含植物性高蛋白对肝病患者有益，能够补充蛋白质，还能合成胆碱，胆碱对脂肪肝、肝硬化有预防和修复作用。

豆制品 豆制品富含蛋白质，可修复受损肝细胞。

鸡蛋 鸡蛋富含蛋白质、卵磷脂，修复细胞的同时可促进细胞再生，鸡蛋的蛋白质消化率达95%，每天一到两个鸡蛋即可，食用太多会影响消化。

奶制品 奶制品主要为补充蛋白质，但以酸奶为佳，因酸奶可调整肠道菌群促进毒素排出，还可促进干扰素生成，提高机体免疫力。

蜂王浆、蜂蜜 两者可按1:5的比例合用，单用也可，可提高免疫力，增强巨噬细胞的吞噬能力，提高干扰素生成量，保肝护肝。

肝病患者不宜多食的十大食品



在日常生活中，肝病患者的饮食要求很高，有些食物不宜食用，有些可以食用，但不宜食用过多。下面介绍一些肝病患者不宜多食的食品。



巧克力、糖等各种甜食

肝脏是各种营养物质代谢的场所，包括糖类。当肝脏受损时，许多酶类活动失常，糖代谢发生紊乱，若食用过多的糖，容易使血糖升高，严重时会导致糖尿病。而且，糖在体内容易发酵，能加重胃肠胀气，并容易转化为脂肪，加速肝脏对脂肪的储存，以致造成脂肪肝、糖尿病、肥胖症、高血压等。此外，多吃甜食会使胃肠道的酶分泌过多发生障碍，影响食欲。

方便面、香肠和罐头等食品

这些食品中的防腐剂、食物色素等会加重肝脏代谢及解毒功能的负担。

葵花子

葵花子中含有不饱和脂肪酸，多吃会消耗体内大量的胆碱，可使脂肪更容易积存于肝脏，影响肝细胞的功能。

松花蛋

松花蛋含有一定量的铅，铅在人体内能取代钙，经常食用会使钙缺乏和骨质疏松，还会导致铅中毒。

味精

味精是调味佳品，但肝病患者多食，可出现短暂性头痛、心慌甚至恶心等症状。

泡菜、腌腊食品

泡菜含有较多的亚硝酸盐，常食对

肝患者的健康有害，不宜常食、多食；各种腌腊食品盐分太高，肝病病患者多吃易影响水、钠代谢，一般肝病患者应少食，肝硬化患者则应忌食。

油炸、油煎食物

油炸、油煎食物属于高脂肪食品，不易消化和吸收，且容易吸收不良性脂肪；值得注意的是，反复煎炸的食用油中含有致癌物质，对防止一般肝病发展为肝癌不利。所以，应尽量避免油炸、油煎食物，尽量选用新鲜清洁的食物，且以熟食为佳。

高热量饮食

高热量饮食易形成肥胖而沉积的脂质堆在肝脏易形成脂肪肝。

小麦、土豆

据美国科学家研究发现，晚期肝病患者发生神志不清，与患者血液中积聚的一种叫“天然苯二氮样化合物”的物质有关。而研究发现，小麦和土豆中等食物中含有少量的天然二氮类物质，如果慢性肝病患者常食这类食物，由于肝功能障碍，机体不能及时分解消除，造成其在体内积聚，可能会导致更加严重的后果。

烟酒

喝酒伤肝，吸烟除了伤肺、伤心，也伤肝。