

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●



甩掉“三高” 就这样吃

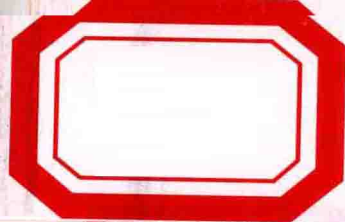
主编 ◎ 刘 恋 范会平 任小青



快给您的肚肚甩甩脂吧！

权威营养专家带领您科学养护，
让您轻松甩掉“三高”的困扰，
吃出健康小心“肝”。

中国医药科技出版社



强 健 脊 柱

食疗智慧养生堂丛书

甩掉“三高”就这样吃

张颖 (YIC) 吕佩瑶 著

主 编 刘 恋 范会平 任小青

中国医药科技出版社



内 容 提 要

脂肪肝是一种吃出来的病,把好“病从口入”关是非常重要的。随着脂肪肝患者的日益增多,脂肪肝及相关疾病的危害性也日益地被人们所重视。其实脂肪肝这种疾病早期是完全可以通过食疗来调理的,我国自古就有“药食同源”的说法。

本书概述了脂肪肝的基本知识以及脂肪肝患者的饮食搭配窍门,精选了近500种脂肪肝患者的调养偏方,有着很强的针对性和可操作性。所介绍的食疗方选材方便,简单易做。希望能够帮助患有脂肪肝的读者在一饱口福的同时战胜病魔,早日恢复健康。

图书在版编目(CIP)数据

甩掉“三高”就这样吃/刘恋主编. —北京:中国医药科技出版社,2013.2
(食疗智慧养生堂丛书)

ISBN 978-7-5067-5918-2

I. ①甩… II. ①刘… III. ①高血压—食物疗法 ②高血糖—食物疗法
③高脂血症—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第005817号

美术编辑 陈君杞
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号
邮编 100082
电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710×1020mm¹/₁₆
印张 19
字数 289千字
版次 2013年2月第1版
印次 2013年2月第1次印刷
印刷 三河市腾飞印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-5918-2
定价 38.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

Sequence

序

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类 80% 以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的 5 倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012年10月



我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。在过去的一个很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学饮食的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而出现了吃的越好，病的越多的怪圈。如今，人们的生活都进入了一个节奏快，心理压力大的时代，疾病的侵入和形成随之也大大的提前。

如何帮我们的肝减负？这是我们每个人都应该重视的问题。可惜，有很多人虽然知道健康养生的重要性，却不知道从何人手。本书让广大脂肪肝患者科学配餐，营养饮食的需要，让更多的人吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛。本书总结了我国历代医学名家和养生专家在防病及养生方面的宝贵经验与心得，全面、系统、通俗易懂地阐明了通过合理的饮食战胜脂肪肝的原则和方法。本书概述了脂肪肝的基本知识以及脂肪肝患者的饮食搭配窍门，精选了近 500 种调养偏方。这些食谱均对应了不同类型，季节，人群和并发症。有着很强的针对性和可操作性。希望能够达到帮助普通大众积极预防疾病、尽早消除潜藏在身体中的疾病，做到未病先防，小病自医，实现强身健体、延年益寿的预期效果。本书在编写过程中参阅了大量文献，在此表示诚挚的感谢。由于编写水平有限，本书谬误和不足之处在所难免，诚请广大读者不吝赐正。

任小青 天津农学院
2012 年 10 月





目录

Contents

第一章 脂肪肝概述

一、肝的位置、形态及生理功能 002

位置 002

形态 002

生理功能 003

二、什么是脂肪肝 005

什么是脂肪肝? 005

脂肪肝是如何产生的? 005

三、脂肪肝的危害 007

危害 007

常见并发症 009

四、脂肪肝的分期、分类 011

脂肪肝的分期、分类 011

根据脂肪肝轻重程度分类 011

按病理学改变程度分类 012

根据脂肪肝起病缓急分类 013

根据发病原理分类 014

中医脂肪肝分类 015

五、如何早期发现脂肪肝 018

脂肪肝的早期症状 016

脂肪肝的诊断方式 017

六、脂肪肝认识误区 019

七、脂肪肝患者生活禁忌 026

第二章 脂肪肝患者饮食搭配窍门

一、脂肪肝患者的饮食原则 032

饮食调养原则 032

营养治疗 032

二、脂肪肝患者饮食中三大营养素的分配 036

应供给高蛋白摄入量 036

重视脂肪的质和量 036



适量糖类饮食，限制单糖和双糖的摄入 037

三、脂肪肝患者需要补充的营养素 037

四、脂肪肝患者的季节饮食经 041

脂肪肝患者春季饮食原则 042

脂肪肝患者夏季饮食原则 043

脂肪肝患者秋季饮食原则 044

脂肪肝患者冬季饮食原则 045

五、脂肪肝患者的饮水小窍门 046

六、调味品对脂肪肝的影响 047

油 047

食盐 048

酱油 048

醋 049

糖 049

辣椒 049

米酒 050

花椒 050

胡椒 050

八角 050

孜然 050

桂皮 051

蜂蜜 051

料酒 051

味精 051

芝麻 052

生姜 052

葱 052

蒜 052

咖喱 053

芥末 053

七、食物烹调方法对脂肪肝的影响 053

八、如何看待食物中的胆固醇 055

九、保健品护肝也伤肝 057

十、喝酒不伤肝的八妙招 058

十一、适宜脂肪肝患者食用的食品及原因 060

调脂类 060

高蛋白低脂肪类食品 061

低糖类瓜果 061

富含膳食纤维类食品 061

对肝病病人有益的水果、蔬菜 062

第三章 养肝从合理膳食开始

一、不同程度脂肪肝患者的饮食要点和食谱 064

◎ 轻度脂肪肝 064

海带豆芽拌瓜丝 064

小炒芹菜 065

鲫鱼炖豆腐 065

白萝卜炖兔肉 066

香菇烧菜心 066

清炖鸡汤 067

金银卷 067

清蒸带鱼 067

豆腐扒牛肉 068

◎ 中度脂肪肝 068

东坡豆腐 069

芦笋炒百合 069

翡翠菜卷 070

肉末蒸茄子 070

牛肉炖土豆 071



木须肉 071

猪肝绿豆粥 072

◎ 重度脂肪肝 072

白萝卜汁 072

胡萝卜苹果芹菜汁 073

黑鱼冬瓜汤 073

鲜奶红枣核桃仁滋补饮 073

螺旋藻橘皮茶 074

香菇陈皮牛奶 074

芦笋粳米粥 074

丁香苹果奶皮卷 075

二、脂肪肝患者的四季食谱 076

◎ 春季食谱 075

生地天冬猪肝汤 076

鸭血鲫鱼粥 076

鸡肉豆苗色拉 076

洋白菜色拉 077

木耳拌苋菜 077

桂花心粥 078

枣栗莲心粥 078

◎ 夏季食谱 078

白鸭冬瓜瘦肉汤 080

藕节炖排骨 080

鳝鱼豆腐 080

灵芝莲子水瓜黑豆汤 081

芹菜洋葱汁 081

制首乌红枣粳米粥 082

虾米炒苦瓜 082

炒南瓜丝 082

青椒海带丝 083

绿豆粥 083

◎ 秋季食谱 083

萝卜肉丸汤 084

蜜汁牛蒡 085

清蒸大闸蟹 085

西红柿炒菜花 086

炆拌素什锦 086

玉米面红薯粥 087

◎ 冬季食谱 087

萝卜炖牛肉 088

海带豆腐卷 089

番茄马铃薯椰菜排骨汤 089

香菜羊肉水饺 090

木耳鸡肉汤 090

芝麻白糖粥 091

淮山羊肉汤 091

三、不同类型脂肪肝的饮食要点及食谱 091

◎ 肥胖型脂肪肝 091

蒜香鸡翅 092

浇汁虾 092

豆腐蛋卷 093

醋溜白菜 093

油菜拌虾仁 094

竹笋三鲜汤 094

乡村小拌肉 095

蔬菜冻 095

五彩大拉皮 096

梅肉浸膏色拉 096

烧烤火腿 097

凉拌发菜 097

麻辣莴笋叶 097

马蹄木耳 098

燕麦片粥 098

荷叶肉 099

松子烩香菇 099

香菇冬瓜条 099

山楂陈皮茶 100

青果苦丁茶 100

海带烩鸡柳 100

翡翠金钩 101

苹果玉米羹 101

◎ 糖尿病型脂肪肝 102

枸杞炖兔肉 103

瓜蒌大腹皮炖猪肚 103

无油鸡米花 104

韭菜炒虾 104

双菇豆腐 105

红烧龙头鱼 105

芹菜炒牛肉 106



素炒黑白菜 106
 熘胡萝卜丸子 107
 白灼虾 107
 西红柿炒鸡蛋 108
 山楂决明汤 108
 芹菜粥 108
 松花蛋粥 109
 芹菜淡菜煲猪肉 109

◎ 高脂血症型脂肪肝 109

红烧鱼 110
 海米冬瓜汤 111
 果仁菠菜 111
 酱牛肉 111
 清炖鸡块 112
 麻婆豆腐 112
 牛肉炒洋葱木耳鸡蛋 113
 拌黄瓜腐竹 113
 拌萝卜丝 114
 熘鱼片 114
 牛奶燕麦粥 115
 八宝粥 115
 香菇鸡丝汤面 116
 紫菜黄瓜汤 116
 参精扁豆粥 117
 枣泥木耳黄豆粉饼 117

◎ 酒精型脂肪肝 117

橄榄煲冰糖 118
 姜汁菠菜 118
 扁豆炒松蘑 119
 茯苓红枣粥 119
 花生豆浆 119
 菜心马蹄虾 120
 香菇什锦豆腐 120
 糖醋鱼 121
 凉拌什锦 121
 舒肝补血茶 122
 橘味醒酒汤 122
 茄鱼片 122
 荠菜菜菔子粥 123
 萝卜蔗汁粥 123
 葛莲葡萄粥 124

◎ 营养不良型脂肪肝 124

香菇炒肉 125
 白萝卜炖猪排骨 125
 番茄蘑菇面疙瘩汤 125
 丝瓜炒牛肉 126
 肉末炒圆白菜 126
 黄豆炒雪里蕻 127
 苦瓜鲫鱼汤 127
 刀鱼炖干豆腐扣 128
 烩三丝 128
 粉蒸萝卜条 128
 面片汤 129
 香菇火腿蒸鳊鱼 129
 三色炒百合 130
 凉拌三片 130
 西湖牛肉羹 131
 太史鳊羹 131
 炖白木耳肉 132

◎ 药物性脂肪肝 132

冰糖绿豆苋菜粥 132
 甘草绿豆炖白鸭 133
 海带绿豆汤 133
 花生小米粥 134
 车前草黄瓜汤 134
 山药扁豆芝麻粥 134
 梨藕鸭汁粥 135
 薤白马齿苋粥 135
 海蜇马蹄汤 135
 金针云耳炒鸽肉 136
 西兰花炒干贝 136
 五味子蒸鲜贝 136
 五加皮羊肉汤 137

◎ 妊娠急性脂肪肝 137

瘦肉片炒土豆片 138
 醋熘白菜 138
 卤鸡蛋 139
 清蒸鲤鱼 139
 萝卜丝海带汤 140
 菠菜粉丝 140

◎ 妊娠急性脂肪肝患者的一日食谱举例 140



第四章 不同人群脂肪肝患者饮食要点及食谱

一、不同年龄段人群脂肪肝的饮食要点及食谱 144

◎ 儿童脂肪肝 144

- 鲜虾白菜包 145
- 香汁银鳕鱼 145
- 五彩鸡丁 146
- 牛奶蛋花麦片粥 146
- 茄汁蘑菇 147
- 鸡蓉豆花羹 147

◎ 中年人脂肪肝 148

- 鸭子海带 148
- 鱼头炖豆腐 149
- 白菜梗炒肉丝 149
- 拌双丝 150
- 芹菜炒牛肉 150
- 香菇菜心 150
- 海带黄豆烧牛肉 151
- 豆豉油麦菜 151
- 肉末炒豇豆 152
- 西兰花炒腰果 152
- 笋尖焖豆腐 153
- 蒜茸茄子 153
- 胡萝卜炒鸡蛋 153
- 番茄菠萝炒鸡肉 154
- 鱼片粥 154
- 木须肉 155
- 香菇肉末烧卖 155
- 砂锅排骨粥 156
- 冬瓜紫菜汤 156

◎ 老年人脂肪肝 157

- 清蒸香菇鸡肉 157
- 鸡肉青菜粥 158
- 白菜炒木樨肉 158
- 西红柿牛肉羹 159
- 三鲜豆腐羹 159

- 海米炒油菜 160
- 熘鱼肉泥丸 160
- 韭菜炒鸡蛋 161
- 三丝炒蛋 161
- 黑米杂粮小窝头 162

二、不同职业人群脂肪肝的饮食注意要点 162

◎ 机关干部及企业厂长经理 162

- 菜叶地黄肉圆包 163
- 黑木耳蒸瘦肉 164
- 肉桂咖喱饭 164
- 乌鸡人参汤 165
- 夏日田园 165
- 胡萝卜菠菜脊骨汤 165
- 红豆大麦糯米粥 166

◎ 教师 166

- 雪梨排骨汤 167
- 三色冬瓜丝 167
- 马蹄水鸭汤 168
- 山金胡萝卜汤 168
- 葡汁四蔬 168
- 炖黄花鱼 169
- 西芹炒鸡柳 169
- 菊花鱼丸 170
- 海带豆腐卷 170
- 荞麦丸子什锦汤 171
- 圆葱烧沙丁鱼 171

◎ 白领金融行业 172

- 红焖大虾 173
- 肉丝炒莴苣 173
- 多味蔬菜汤 174
- 素烩茄子块 174
- 炆拌黄瓜 175
- 荷兰豆炒猪肝 175
- 清炖双冬鸡腿 175



薏米粥 176

蒸鲳鱼 176

◎ 医疗工作者 177

鱼香肝尖 177

胡萝卜炖牛肉 178

清炒豌豆苗 178

糟溜鱼片 179

蒜蓉西兰花 179

红枣银耳粥 180

第五章 脂肪肝并发症的饮食原则

一、脂肪肝的常见并发症的危害 182

二、糖尿病 185

◎ 病情概述 185

◎ 饮食原则 185

◎ 饮食宜忌 186

罗宋汤 186

香菇木耳焖豆腐 187

肉丸烧老南瓜 187

热拌三丝 188

小炒虾仁黄瓜 188

清炒蔬菜 189

牛肉面 189

鱼蓉蒸豆腐 189

香菇豆腐汤 190

三、高血脂 190

◎ 病情概述 190

◎ 饮食原则 190

◎ 饮食宜忌 191

山楂粥 192

醋熘白菜 192

清炖蚌肉 193

双耳炒豆腐 193

清炒黄豆芽 194

萝卜羊腩煲 194

小炒山楂猪肉 195

玉米粥 195

排骨莲藕汤 195

香菇糯米茶 196

四、高血压 198

◎ 病情概述 198

◎ 饮食原则 199

◎ 饮食宜忌 199

芹菜粥 201

杜仲鲍鱼炖鸭 201

冬瓜草鱼汤 201

三鲜豆腐 202

玉米糕 202

葛根蜜枣鲫鱼煲 203

冰糖炖海参 203

虾仁冬瓜盅 203

炖香菇木耳 204

海蜇丝瓜汤 204

珍珠翡翠汤 205

五、冠心病 205

◎ 病情概述 205

◎ 饮食原则 205

◎ 饮食宜忌 206

香菇汤 208

木耳烧豆腐 208

鲤鱼山楂芙蓉汤 209

黑木耳瘦肉汤 209



金橘枸杞糯米粥 209

卤味香菇 210

决明子烧茄子 210

石斑鱼冬菇盒 210

糯米炖鲤鱼煲 211

炖紫菜海参汤 211

六、肝硬化 212

◎ 病情概述 212

◎ 饮食原则 212

◎ 饮食宜忌 213

佛手花疏肝汤 215

冬笋香菇汤 215

荷叶药仁鸭子汤 215

鸡肉山药粥 216

冬瓜煲鹌鹑 216

糖醋素鱼 217

山楂肉片 217

猪苓鲫鱼汤 218

西红柿黄鱼羹 218

赤小豆鸭肉粥 218

香菇竹笋鸡蛋汤 219

荷兰豆银耳炒猪肝 219

枸杞麦冬炒蛋丁 220

七、肝癌 220

◎ 病情概述 220

◎ 饮食原则 221

◎ 饮食宜忌 221

青果煮鸡蛋 222

藕汁炖鸡蛋 222

黑芝麻黄豆饮 223

凉拌胡萝卜丝 223

芦笋香菇肉丝 224

牛奶蛋清莲子糊 224

黑木耳炒猪肝 224

公鸭蘑菇汤 225

枸杞蒸甲鱼 225

黑芝麻黄豆糊 226

五香猪肝 226

混合果蔬汁 226

八、乙肝 227

◎ 病情概述 227

◎ 饮食原则 228

◎ 饮食宜忌 228

香菇猪肉粥 229

冰糖银耳粥 230

杞子蒸蛋 230

熘肝尖 231

清蒸鲮鱼 231

红枣核桃鸡丁 232

南瓜红枣排骨汤 232

猪皮豆腐炖鲤鱼 233

九、胆结石 233

◎ 病情概述 233

◎ 饮食原则 234

◎ 饮食宜忌 235

海蜇马蹄汤 236

香菇炒西兰花 236

八珍菜 237

苹果雪耳炖瘦肉汤 237

燕麦红枣窝窝头 238

紫菜肉末粥 238

花菇木耳豆腐羹 239

糖醋胡萝卜 239

荷香笼仔鸭 239

香菇小白菜瘦肉粥 240

西红柿牛肉汤 240

十、慢性肾炎 241

◎ 病情概述 241

◎ 饮食原则 241

◎ 饮食宜忌 242

黑芝麻茯苓粥 243

水鸭川朴汤 244

山药炒虾仁 244

枸杞板栗鸡肉煲 244

鸭血豆腐海米汤 245



- 炖糖醋羊肉 245
- 冬瓜鲤鱼羹 246
- 奶汁煮芦笋 246
- 番茄豌豆汤 247
- 玉米面发糕 247

十一、慢性胃炎 247

- ◎ 病情概述 247
- ◎ 饮食原则 248
- ◎ 饮食宜忌 248
- 山药百合大枣粥 249
- 生姜羊肉粥 250
- 板栗炖母鸡 250
- 萝卜粳米粥 251
- 山楂牛肉干 251
- 豆豉鲜鱼 251
- 蒸茄子 252
- 鱼香豆腐煲 252
- 豌豆莲子瘦肉汤 253
- 红枣益脾糕 253
- 莲子粥 254
- 素炒降脂三片 254
- 桂圆石斛汤 254
- 糯米莲子山药大枣粥 255

十二、便秘 255

- ◎ 病情概述 255
- ◎ 饮食原则 256

◎ 饮食宜忌 256

- 银耳汤 257
- 紫菜芝麻饭 257
- 豆芽韭菜炒蘑菇 258
- 香菇冬笋百合汤 258
- 五加皮丹参焖鸭 258
- 干煸四季豆 259
- 清炖狮子头 259
- 韭菜炒海螺肉 260
- 黑芝麻糊 260
- 米粉雪菜鸭丝 260
- 姜蒜鲍鱼鸡煲 261
- 百合杏仁赤豆粥 261

十三、痛风 262

- ◎ 病情概述 262
- ◎ 饮食原则 262
- ◎ 饮食宜忌 263
- 炒丝瓜 264
- 豌豆烧茄子 264
- 黄瓜海蜇 265
- 芦笋肉卷 265
- 芝麻南瓜饼 266
- 双笋炒饼条 266
- 糖醋白菜 267
- 黄瓜拌菠菜粉皮 267
- 芝麻拌白菜 267
- 菜心炒肉片 268

第六章 中医调理脂肪肝

一、肝郁气滞型 270

- ◎ 主要症状 270
- ◎ 施膳原则 270
- ◎ 用膳宜食 270
- 玫瑰藕粉粥 271
- 葱油橘皮萝卜丝 271

二、肝郁疼痛型 272

- ◎ 主要症状 272
- ◎ 用膳宜忌 272
- 红花红枣粥 272
- 鳖甲大枣汤 273

苹果山楂首乌羹 271



三、痰湿阻络型 273

- ◎ 主要症状 273
- ◎ 施膳原则 273
- ◎ 用膳宜忌 273
- 荷叶橘皮饮 274
- 半夏山药粥 274
- 泽泻山楂粟米粥 274
- 芦笋冬瓜 275
- 海带猴头菇汤 275

四、脾气虚弱型 276

- ◎ 主要症状 276
- ◎ 施膳原则 276
- ◎ 用膳宜忌 276
- 赤小豆山药饮 276
- 荷叶牛奶面饼 276
- 莲子猪肉 277
- 健脾八宝饭 277
- 山药烧鳝鱼 278
- 洋葱炒河蚌 278
- 洋葱炒蘑菇 279
- 荔枝烧带鱼 279

五、肝肾阴虚型 280

- ◎ 主要症状 280
- ◎ 施膳原则 280
- ◎ 用膳宜忌 280
- 黑豆红花汤 280
- 核桃仁陈皮粥 281
- 山药黑芝麻糊 281
- 首乌牛肉汤 281

六、肝胆湿热型 282

- ◎ 主要症状 282
- ◎ 施膳原则 282
- ◎ 用膳宜忌 282
- 银杏叶芹菜茶 283
- 蒲公英红枣饮 283
- 荷叶药汁八宝饭 283
- 夏枯草瘦肉汤 284

七、痰瘀内结型 284

- ◎ 主要症状 284
- ◎ 施膳原则 285
- ◎ 用膳宜忌 285
- 桃仁饼 285
- 螺旋藻洋葱 285
- 三七墨鱼汤 286



一、肝的位置、形态及生理功能

◆ 位 置 ◆

肝脏是人体内脏里最大的器官，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。从体表投影看，肝上界在右锁骨中线第5肋骨，右腋中线平第6肋骨处；肝下界与肝前缘一致，起自肋弓最低点，沿右肋弓下缘左上行，至第8、9肋软骨结合处离开肋弓，斜向左上方，至前正中线，到左侧至肋弓与第7、8软骨之结合处。肝的位置常随呼吸改变，通常平静呼吸时升降可达2~3cm，站立及吸气时稍下降，仰卧和吸气时则稍升。肝下界一般不超过肋弓，正常情况下在肋缘下摸不到，有时在剑突下可触及，但一般不超过3cm，而小儿多可在肋缘下触及。

◆ 形 态 ◆

正常肝脏外观呈红褐色，质软而脆。受到暴力打击时容易破裂引起大出血。肝脏形态呈不规则楔形，右端圆钝，左端扁薄，可分为上、下两面，前后两缘，左右两叶，一般左右径（长）约25cm，前后径（宽）约15cm，上下径（厚）约6cm。上面突起浑圆，与膈肌接触，下面较扁平，与胃、十二指肠、胆囊和结肠相邻。脏面凹陷，有两条纵沟和一条横沟，连成“H”型。据统计，我国成人肝的重量，男性为1157~1447g，女性为1029~1379g，最重可达2000g左右，肝的长、宽、厚约为25.8cm、15.2cm、5.8cm。

人衰老不只表现在外部体态容貌上，身体各内脏器官都会发生变化，其中肝脏改变亦很明显。首先肝血流量要减少，血流量的减少使肝内血液循环功能下降，肝脏吸收营养、代谢和清除毒素的能力也相应减退。其次，人在60岁后，肝细胞数量随年龄增长而锐减。肝脏趋向硬变，重量明显下降。90岁老年人肝脏的平均重量只有30岁左右青年人肝重的51.8%。所以养肝最重要要养血。



◆ 生 理 功 能 ◆

肝脏具有多种生理化功能，常被喻为人体的“中心实验室”。如肝脏在蛋白质、糖、脂类、维生素等物质代谢中均起着重要的作用。另外肝脏还具有解毒、排泄功能，以及对激素的“灭活”（在肝内破坏而失去活性）作用等。可以说，人体没有肝脏，就没有生命，肝脏受损，健康受损。

肝脏具有复杂的生理功能。

1. 代谢功能

其中包括了合成代谢、分解代谢和能量代谢。肝脏对于人体内蛋白质、糖类、脂类等很多物质的代谢有重要作用。肝脏除能合成大部分的血浆蛋白质。所以患慢性肝炎或严重肝病变的病人，血中的白蛋白含量显著降低。肝脏在糖类代谢中占有特别重要的作用就是维持血液中葡萄糖（简称血糖）含量的相对恒定，以保证全身糖的供应。肝细胞分泌的胆汁可以促进脂类的消化和吸收。肝功能障碍时，胆汁分泌减少，脂肪消化不良。肝脏在维生素代谢中也是维生素A、D、E、K、B₁、B₆、B₁₂等多种维生素的贮存场所。肝还可以进行激素代谢。肝脏对雌激素、垂体后叶分泌的抗利尿激素具有灭活作用；肾上腺皮质酮和醛固酮的中间代谢大部在肝内进行。肝硬化时灭活作用减退，体内雌激素增多引起蜘蛛痣、肝掌及男性乳房发育等现象；抗利尿激素和醛固酮的增多，促使体内水和钠的潴留，引起浮肿和腹水形成。

2. 分泌和排泄胆汁的功能

肝细胞不断地生成胆汁酸和分泌胆汁。胆汁在消化过程中可促进脂肪在小肠内的消化和吸收。若胆汁分泌和排泄异常，常出现黄疸，口苦，呕吐黄水，胁肋胀痛，食欲减退等症。黄疸既可以是肝脏本身的病变，也可以是肝外病变，还可能由溶血导致，所以一定要注意检查。

3. 解毒功能

肝脏对来自体内和体外的许多非营养性物质如各种药物、毒物以及体内某些代谢产物，具有生物转化作用。如营养代谢后的一些产物，大肠中的残渣在细菌的腐败作用下产生的有毒物质，还有些药物的有毒成分，大都能被肝分解或转变成为无毒物质排出体外。通过新陈代谢将它们彻底分解或以原形排出体外。在严重肝病时，如晚期肝硬化、重型肝炎，解毒功能减退，体内有毒物质就会蓄积，这不仅对其他器官有损害，还会进一步加重肝脏

