

HEALTHY COOKING
FOR YOUR HEPATOPATHY

吃出元气!

关心肝脏病

肝脏病人的健康指南

相澤良夫 中島裕子 星屋英治 著
贾辅忠 译

江苏科学技术出版社

随书附赠

肝脏病人的优质蛋白质
美味食谱卡



图书在版编目(CIP)数据

吃出元气! 关心肝脏病 / (日)相澤良夫等著; 贾辅忠译. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2003. 1

ISBN 7-5345-3768-1

I. ①吃... II. ①相... ②贾... III. 肝疾病-食物疗法 IV. R575.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 002330 号

吃出元气! 关心肝脏病

编 著 相澤良夫 等

译 者 贾辅忠

责任编辑 邓海云

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 南京印刷制版厂

印 刷 无锡春远印刷厂

开 本 889 mm × 1194 mm 1/32

印 张 6

版 次 2003 年 2 月第 1 版

印 次 2003 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1 — 6 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3768-1/R·687

定 价 24.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

HEALTHY COOKING
FOR YOUR HEPATOPATHY

吃出元气!

关心肝脏病

肝脏病人的健康指南

相澤良夫 中岛裕
贾辅忠 译

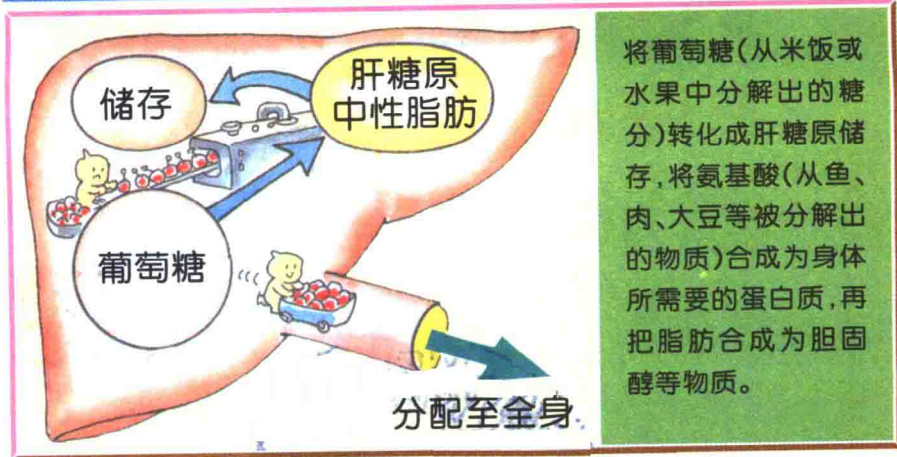
江苏科学技术出版社



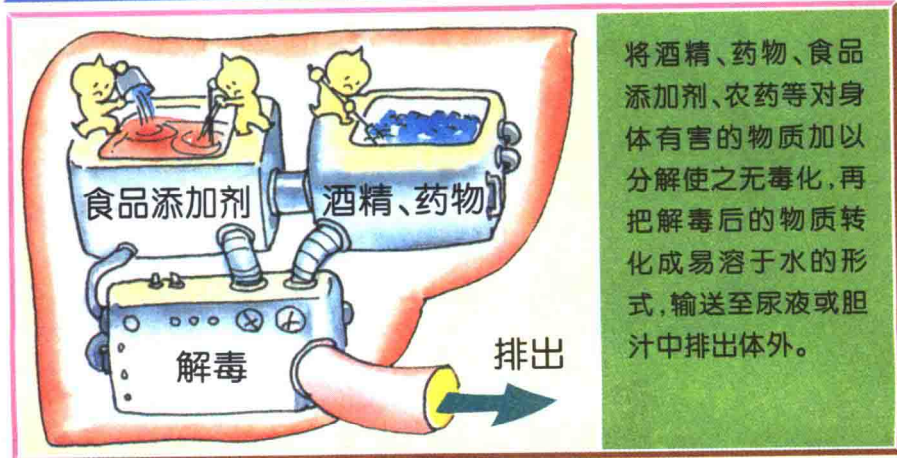


你必须知道的 肝脏主要功能

第1类 ★ 将营养素转化成身体必须的物质



第2类 ★ 将对人体有害的物质进行解毒



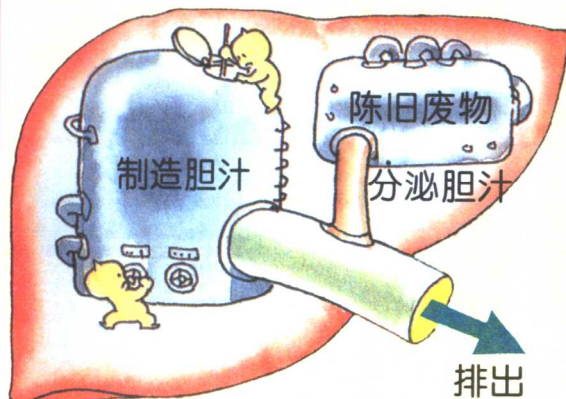
为了维持生命的运作，肝脏会合成身体所需的物质，运送到全身或是贮存起来，并且将不需要的物质分解处理，而后进行排泄。肝脏就像个小型加工场，样样俱全，可说是个完善的物流中心。

第3类 ★ 处理掉体内所形成的代谢产物



将体内产生的氨转化成无毒的尿素，分解处理掉不必要的激素，以防囤积在体内，此外还处理掉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至体外。

从检查结果可观察出的疾病症状

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: 10~40 单位
ALT: 5~40 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: 0~60 单位
ALP: 80~260 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 数值高 → 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,在这里为您举出从血液检查可观察出的结果。不过,根据医疗机构的不同,所认定的正常值也有所差异,因此以下数据供您参考。

TP·A / G 比之异常

TP:总蛋白
A/G:白蛋白 / 球蛋白比值

正常值

总蛋白:6.7~8.3克/分升
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

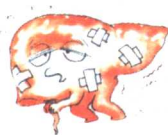
ZTT·TTT 之异常

ZTT:锌浊度试验(欧美、我国已淘汰,不测)
TTT:麝香草酚浊度试验(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

- 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

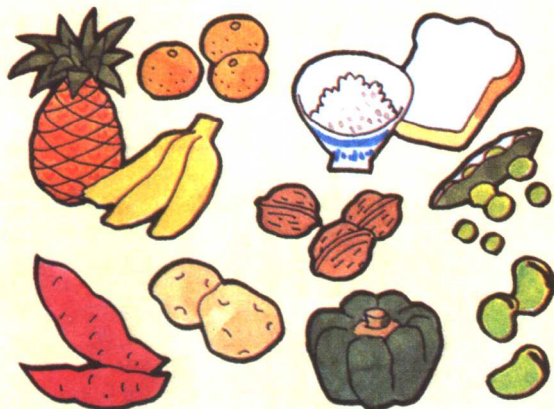
正常值

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。

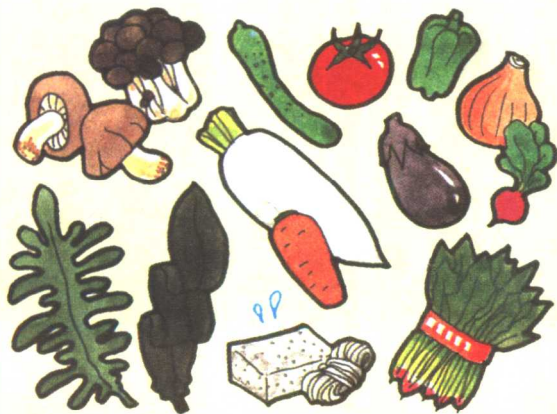
第3类 ★ 脂肪类 制造细胞膜、血液、酶的来源



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

常吃的外食之 热量一览表

日式	米饭类	生鱼片套餐	605 千卡	黄瓜卷 6 个	183 千卡	
		盐烧秋刀鱼套餐	642	大卷寿丝	410	
		醋鲭鱼套餐	755	金枪鱼盖饭	619	
		盐烧竹荚鱼套餐	615	炸虾饭	721	
		炸竹荚鱼套餐	767	鸡块鸡蛋盖饭	660	
		天妇罗套餐	89	猪排盖饭	840	
		寿喜烧套餐	925	牛肉盖饭	632	
		里肌肉套餐	813	鳗鱼饭	792	
		姜汁烧肉套餐	907	烩饭	740	
		鲷鱼照烧套餐	720	炸鸡块便当	748	
		竹荚鱼干套餐	557	烤肉便当	836	
		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
生鸡蛋荞麦面	422		油豆腐乌龙面	398		
山芋泥荞麦面	459		卤汁乌龙面	437		
蔬菜荞麦面	404		咖喱乌龙面	579		
炸什锦荞麦面	500		元气乌龙面	549		
天妇罗荞麦面	586		菜卷乌龙面	448		
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	
		酱油拉面	537	什锦面	583	
		盐味拉面	520	什锦荞麦面	701	
		大骨拉面	485	天津面	770	
		馄饨拉面	595	什锦炒面	658	
	叉烧拉面	605	中华凉面	530		
	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	中华盖饭	724	
		麻婆豆腐套餐	707	炒饭	724	
		八宝菜套餐	770	什锦炒饭	700	
糖醋肉套餐		780	煎饺配饭	707		
西餐类	米饭类	牛排套餐	1 010 千卡	牛肉咖喱饭	763 千卡	
		猪排套餐	841	鸡肉咖喱饭	809	
		混合炸食套餐	737	咖喱猪排饭	920	
		炸食总汇	914	干咖喱饭	728	
		炸虾	601	蛋包饭	840	
	意大利面	蛤蚧意大利面	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	
		鳕鱼子意大利面	578	煎蛋三明治	480	
		奶油焗虾	650	热狗	447	

让您一目了然的 肝脏健康食谱

序

目前,肝脏病患者非常多。肝脏疾病中最多的要算病毒性肝炎,以及由此而衍生出来的慢性肝炎、肝硬化和肝癌。这些都是很难治疗的疾病。关于病毒性肝炎,一般人都知道甲型、乙型、丙型肝炎,此外,还有丁型、戊型、庚型肝炎,其本质正逐步被了解。

除上述外,肝炎急剧恶化引起的重型肝炎,肝脏因脂肪蓄积所致的脂肪肝,长年饮酒所造成的酒精性肝病,疾病治疗药或预防药引起的药物性肝损害,以及攻击自身肝细胞造成的自身免疫性肝炎等等,都属于肝脏病范围。

本书先一个一个地介绍这些疾病的基础知识,以及疾病的检查和诊断,再说明不同肝脏疾病的种类和治疗方法,特别是维护和活化肝脏的饮食疗法和推荐的食谱,以及日常生活注意事项等,都用浅显易懂的彩色图片或漫画为您提供丰富而具体的说明。

即使已患了肝脏疾病,也决不要失去信心。目前,对病毒性肝炎正不断开发出种种有效药物,正确使用这些药物,驱除病毒达到根治并不是不可能的。在医院里接受必要的检查和治疗,再改善日常生活习惯,您的肝脏病一定会好转和痊愈。愿您为达到这个目标,学好用好本书。

相澤良夫

▶ 你必须知道的肝脏主要功能	2
▶ 从检查结果可观察出的疾病症状	4
▶ 从四大类食物均衡摄取营养	6
▶ 常吃的外食之热量一览表	8
▶ 序	9

第1章

肝脏有如此重要功能

● 肝脏是人体最大的脏器	16
● 改造营养的代谢功能	18
● 有害物质的无害化:解毒作用	22
● 把不需要的物质处理和排泄的分解作用	26
● 分泌消化吸收所必须的胆汁的分泌作用	28
专栏 肝脏像坚强忍耐的母亲	32

第2章

有哪些肝脏疾病

● 丙型肝炎的传染途径和症状	34
● 乙型肝炎的传染途径和症状	38
● 甲型肝炎的传染途径和症状	42
● 肝炎病毒还有那些类型	44
● 肝炎突然恶化转为重型肝炎	46
● 脂肪肝可以说是生活方式病的典型	48
● 长年饮酒引起酒精性肝损害	52
● 体质状态影响药物性肝损害	56

● 攻击自身肝细胞的自身免疫性肝炎	60
● 肝脏变硬和机能渐衰的肝硬化	62
● 由病毒性肝炎演变为肝癌	66
● 肝脏还会发生其他疾病	70

第3章 如何发现肝脏异常

● 通过问诊做出初步判断	74
● 视诊、触诊了解肝脏的状态和皮肤异常	76
● 抽血检查更详细了解肝功能	78
● 根据尿检查可判断的病情	86
● 丙型肝炎病毒标志物检查	88
● 乙型肝炎病毒标志物检查	90
● 反映肝脏形态的影像诊断与肝活检组织学检查	92
专栏 怀疑肝癌时可作肿瘤标志物检查	96

第4章 不同肝病的治疗方法

● 急性肝炎的治疗法	98
● 慢性肝炎的干扰素疗法	100
● 对肝脏病有不同药效的药物	104
● 抑制肝硬化发展和预防并发症	106
● 对肝癌要立足于早期发现和早期治疗	110

第5章

养生饮食原则与活化肝细胞

- 饮食治疗的基本原则是营养平衡和 1 日 3 餐 114
- 优良蛋白质有利于肝细胞再生 116
- 没有特殊症状不必限制脂肪 118
- 维生素和矿物质让肝脏恢复元气 120
- 充分摄取膳食纤维预防便秘 122
- 定量摄取供给能量的糖类 124
- 没有食欲时要在烹调上多下工夫 126
- 外出就餐食谱的选择 128
- 防止酒精损害肝脏 130
- 急性肝炎的营养补给 132
- 慢性肝炎和轻度肝硬化要补充蛋白质和维生素 134
- 注意！肝硬化恶化患者必须控制蛋白质和盐分的摄入 136
- 专栏 伤肝的食物千万碰不得 138

第6章

适合肝脏病的食谱

- 急性肝炎期——促进食欲的食谱 140
 - * 碧玉年糕汤 140
 - * 南瓜奶酪色拉 140
 - * 菠菜豆腐蛋花汤 140
 - * 鸡肉蔬菜面 142
 - * 鲑鱼芋头粥 142
 - * 油煎叶状马铃薯泥 142

● 急性肝炎恢复期和慢性肝炎——高优蛋白质食谱	144
· 比萨蛋包饭	144
· 煎牛排	144
· 麻婆豆腐	144
· 油炸香渍秋刀鱼	146
· 三色盖饭	146
· 牛肉豆腐	146
· 铁板汉堡肉	148
· 鸡肉番茄汤	148
· 浇汁烧烤鲷鱼	148
· 姜汁猪肉片	150
· 铁板鲑鱼	150
· 日本酱汁煮鲭鱼	150
● 肝硬化患者——最佳低蛋白质食谱	152
· 马铃薯拌鳕鱼	152
· 蒸烤醋汁金鱼鲷	152
· 蔬菜酸甜杂烩	152
· 酱炒油豆腐卷心菜	154
· 茄子肉夹	154
· 青椒牛肉丝	154
● 脂肪肝患者——低脂肪健康食谱	156
· 蔬菜烩鱼片	156
· 鳕鱼蔬菜蛋汤	156
· 柠檬酱汁凉拌牛肉	156
· 蔬菜炖鸡肉	158
· 铁板豆腐	158
· 卷心菜肉卷	158

●一周推荐食谱	161
专栏 色彩与营养合而为一	168

第7章

日常生活注意事项

●该如何休息	170
●工作到什么程度为妥	172
●控制肝脏病的大敌——应激	174
●合理饮食和运动是控制肥胖的根本	176
●改善肝病的运动疗法	178
●减轻肝脏负担控制饮酒	180
●服药应注意的事项	182
●解决对肝脏不利的便秘	184
●预防肝炎病毒感染和并发症	186
●给肝脏病患者的信心	188

第1章

肝脏有如此 重要功能