



权威 + 实用

中国肝病治疗研究会推荐

王永怡 张玲霞 主编

护肝食疗 必读

HUGAN SHILIAO BIDU

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肝食疗必读/王永怡, 张玲霞主编. —北京: 中国
妇女出版社, 2004.6

ISBN 7-80203-027-7

I. 护… II ①王…②张… III. 肝疾病—食物疗
法—食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 051127 号

护肝食疗必读

作 者: 王永怡 张玲霞 主编

责任编辑: 李 里

版式设计: 韩磊文化

封面设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 8.875

字 数: 182 千字

版 次: 2004 年 6 月第 1 版

印 次: 2004 年 6 月第 1 次

印 数: 1—10000 册

书 号: ISBN7-80203-027-7/R·4

定 价: 16.00 元

版权所有 违者必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



作者简介

王永怡 解放军第302医院原感染内科、门诊主任医师、教授，传染病防治专家，北京名医。毕业于北京医学院，并在上海医科大学、华山医院专修内科传染病及抗生素结业。从事传染病专业医、教、研工作42年。1992年入选《中国当代名医辞典》。现任国家级杂志《传染病信息》杂志社主编。擅长诊治各种肝病及性传播病。对肝病营养学，中西医结合防护肝脏的药膳、食疗、饮食保健调养的研究也有较深造诣。

1995年~2003年被聘为卫生部急诊医学培训基地教授、宋庆龄基金会特邀肝病咨询专家、《健康报》全国远程会诊中心传染病专家、中国医药信息学会北京分会常务理事、中华预防医学会预防医学情报委员、中国中西医结合学会北京医学保健委员、《中国医学论坛报》特约副主任编委、北京中医药大学客座教授、全国肝炎治疗研究中心专家委员会委员。

曾获全军科技进步成果奖9项，全军医药卫生优秀论文一等奖2个，金盾版优秀畅销书主编奖一个。获国家经贸委2003年颁发的中国经济科技优秀论文一等奖、二等奖各一个。参与编写防治传染病的专著十余部，亲自主编防治肝病的科普读物六种，防治其他传染病和养生的科普书籍六部，总发行量超过50万册。著书立说已公开发表的文字在300万字以上。部分事迹入选《中国名医列传·当代卷》。



作者简介

张玲霞 全国著名肝病防治专家。解放军第302医院军职主任医师、教授、博士生导师、专家组成员。1962年毕业于北京医学院医疗系，1988年~1995年任302医院业务副院长。擅长诊治各种肝病及常见传染病。

40余年来一直从事传染病临床工作。近20余年来主要致力于病毒性肝炎的诊、治、防、护、抢救和研究、教学工作，具有丰富的临床实践经验和专科造诣。在病毒性肝炎的诊治抢救、妊娠肝炎和母婴垂直传播的防治以及慢性肝炎发病机制与治疗等方面，在国内外发表的论文达70余篇；主编的《传染病临床病案分析》、《肝炎防治400问》（第二版）、港台版《肝炎300问》、《肝病饮食指南》等著作在世界华人中极受欢迎；参与《实用临床传染病学》、《急性肝衰竭》等12部专著的编写。“七五”、“八五”、“九五”、“十五”期间一直承担国家和全军招标的科研课题；自1981年以来获军队科技进步成果二等奖4项，三等奖8项，四等奖多项；1992年至今享受政府特殊津贴。现兼任中华医学会肝病学会副主任委员，解放军传染病与寄生虫病学会主任委员，多个国家级杂志常委或编委。2003年带教博士生6名，博士后1名。

前 言

在人的一生中，健康长寿始终是人类追求的永恒主题。为了这个主题，我们已投身于医学事业近 50 年，与肝脏疾病，特别与病毒性肝炎奋战了大半生。在医疗科研和临床教学工作以及信息采集调研的日积月累中，我们深深体会到：病毒性肝炎是危害我国人民健康的主要疾病之一；以往被认为只有中老年发病率才增高的脂肪肝，现今已向 20 岁 ~ 30 岁的年轻人侵袭，甚至向肥胖少年进攻；嗜酒和随心所欲的饮食则是脂肪肝形成的首要诱因；青少年脂肪肝和缺乏科学的饮食习惯更是中老年潜在心脑血管病和痴呆、瘫痪、癌肿好发的祸根；酒精肝加上乙肝、丙肝病毒的携带、复制，则是中国人因肝硬化、肝癌高发而致死的最根本原因。其中最重要的一个启示，就是保护肝脏和肝病防治应从小抓起；只有您的健康肝脏才能确保您的延年康寿。

本书以“肝脏无病求护养，肝病兼证靠防治”的模式，专门请营养学专家为正常人群护肝，为不同肝病患者组配日常简便易学，拿来就能用的食谱，并把平素搜集和实践过的古今我国护肝药膳的 100 个食疗方，提供给急慢性肝炎患者，或要求预防治疗各种肝病的读者，及其亲朋好友等对症选用；我们还根据祖国医学食药同源、护肝保健首先要做好饮食调治的基础理论，荟萃了 218 个专门防治各种肝病兼病

护肝食疗必读

兼症的中医现代药膳食疗处方，供读者因时、因地、因个人特点作对证（症）施膳；癌肿常是生命中可怕的痛苦结局，但合理的食药配膳常可预防肝癌和防控多种癌肿的发生，本书对防癌膳食也作了科学的介绍。全书共奉献防治肝病相关的328个药膳食疗方。由于我们常常用西医的观点去学习中医，因此书中的错误缺点就很难避免；不妥之处恳请读者与专业同道们批评指正。

本书出版发行时，正值解放军第三〇二医院建院50周年纪念日，谨以此作为献给三〇二医院历来关心、教育、培养过我们的首长和并肩作战的老同事们及其门诊住院的病友们的一件礼物吧！

如对肝病的医药防治和食疗药膳有问题及建议，请拨打北京求医问药台电话：(010) 1601122

专家咨询电话：(010) 63832737（每周五上、下午），欢迎垂询。

让我们共同为防治肝病努力吧！

解放军第三〇二医院

王永怡 张玲霞

2004年5月

目 录

第一章 护肝对症日常膳食

1. 病毒性肝炎患者的饮食配膳原则是什么? /3
2. 肝炎患者为什么不宜大量吃糖与进高热量饮食, 而要求吃高蛋白饮食? /4
3. 有人说, 患肝炎后应多吃富含支链氨基酸和充足维生素的食物, 对不对? /5
4. 肝炎患者的一日和一周食谱应如何配膳? /7
5. 什么是正常人合理的平衡饮食? /9
6. “澳抗”阳性者或乙肝、丙肝病毒携带者的饮食调养原则是什么? /10
7. 青少年“澳抗”阳性者如何合理安排膳食? /11
8. “澳抗”阳性者在用药和饮食上应注意什么? /12
9. “澳抗”阳性者或慢性肝炎病毒携带者的一日食谱与一周食谱应如何配膳? /13
10. 肝炎康复期及慢性患者主要选用哪些食物来供给碳水化合物、脂肪和蛋白质? /15

11. 肝病患者补充蛋白质食品时应注意什么？ /16
12. 肝病患者适当多吃点鱼有什么好处？ /18
13. 肝炎病人吃鸡蛋不能吃蛋黄吗？ /19
14. 肝炎患者为什么应绝对禁止饮酒？ /20
15. 病毒性肝炎患者应经常吃哪些能促进钙吸收和利用的食物？ /21
16. 为预防甲型、戊型病毒性肝炎，食用甲壳类水产品应注意什么？ /22
17. 重症肝炎患者饮食调养应注意什么？每日热量以多少为宜？ /23
18. 重症肝炎患者昏迷阶段应如何进行饮食调养？ /24
19. 重症肝炎患者一日食谱应如何安排？无氮鼻饲流质如何配制？ /25
20. 肝昏迷患者每天应供给多少营养素？其一日食谱如何组配？ /27
21. 病毒性肝炎合并脂肪肝患者的饮食调养原则是什么？每天的热量与营养素以多少为宜？ /28
22. 病毒性肝炎合并脂肪肝患者的一日食谱和一周食谱应如何配膳？ /30
23. 儿童病毒性肝炎有哪些临床特点？ /32

24. 儿童病毒性肝炎的饮食调养原则是什么？日常饮食应注意什么？ /32
25. 肝病儿童缺钙、锌、铁时应如何纠正？ /34
26. 病毒性肝炎儿童患者的一日和一周食谱应如何配膳？ /35
27. 肝炎及其恢复期患儿应有怎样的饮食习惯？ /37
28. 肝病小儿患厌食症时有何预防措施？ /38
29. 老年肝炎患者的主要临床特点有哪些？ /40
30. 老年肝炎患者的饮食调养原则是什么？ /41
31. 老年肝炎患者的一日食谱应如何安排？ /42
32. 老年肝病者应如何补充含锰食物？ /43
33. 为什么老年肝炎患者饭后或服铁剂时不要喝茶？ /44
34. 肝硬化有哪些主要临床特点与病理改变？ /45
35. 肝硬化患者的饮食调养原则是什么？ /46
36. 肝硬化患者饮食调养中还应注意什么？ /47
37. 肝硬化患者的一日食谱和一周食谱应如何配膳？ /49
38. 肝硬化代偿期患者高蛋白低钠配膳营养素的计算方法是什么？ /51

39. 为什么说有的肝炎、肝硬化患者宜经常吃点梨? /52
40. 肝硬化顽固性腹水患者膳食的组配原则是什么? /53
41. 肝硬化顽固性腹水患者的一日食谱应如何安排? /54
42. 妊娠合并肝炎患者有哪些临床特点? /55
43. 妊娠合并肝炎患者的饮食调养组配原则有哪些? /56
44. 妊肝患者每日热量、蛋白质的供给量以多少为宜? 一日食谱如何安排? /58
45. 肝炎合并糖尿病患者的饮食控制目的是什么? 膳食调养组配原则是什么? /59
46. 肝炎合并糖尿病患者每日热量供给以多少为宜? 每日应进餐多少次? /61
47. 肝性糖尿病患者对食物应如何选择? /62
48. 依赖型肝性糖尿病患者的一日食谱应如何配膳? /63
49. 非依赖型肝性糖尿病患者的一日食谱应如何安排? /66

50. 肝病患者常用食品如何按同热量等值交换? /67
51. 在家庭里为肝病兼糖尿病的患者进行膳食组配时, 如何科学地进行食物等值交换? /69
52. 肝病合并肠功能紊乱患者的饮食调养原则是什么? /72
53. 肝病合并肠功能紊乱患者的每日热量以多少为宜? 一日食谱应如何安排? /73
54. 慢性肝病合并胃肠炎患者的饮食应如何自身调理? /74
55. 肝炎合并冠心病患者的饮食调养原则是什么? 日常应选吃什么食物? /75
56. 肝炎合并冠心病患者的一日食谱和一周食谱应如何组配? /77
57. 肝炎合并高血压患者的饮食调养原则是什么? 为什么要多吃含钾、镁、碘和锌高的食物? /79
58. 肝炎合并高血压患者一日食谱和一周食谱应如何组配? /81
59. 肝炎合并慢性肾炎患者的饮食调养原则是什么? /84

60. 肝炎合并肾功能衰竭患者的饮食调养应注意什么? /84
61. 肝炎合并肾炎患者应适当多吃哪些食物? /86
62. 肝炎合并不同的慢性肾炎患者的一日食谱应如何安排? /87
63. 肝炎合并肾功能衰竭患者的一日食谱应如何组配? /89
64. 肝炎合并胃溃疡患者的饮食调养原则是什么? /90
65. 肝炎合并胃溃疡患者不宜吃哪些食物? /91
66. 肝炎合并胃溃疡患者一日食谱应如何安排? /92
67. 肝炎合并结核病患者有哪些临床特征? 饮食调养原则是什么? /94
68. 肝炎合并结核病患者一日食谱应怎样安排? /95
69. 常用食物的热量怎样计算? /96
70. 在家中配膳时, 肝病患者如何对肉、禽、鱼、蛋择优而食? /98
71. 肝病患者以鱼为主的均衡膳食应如何组合? /100
72. 肝病患者以肉为主的均衡膳食应如何组合? /101
73. 肝病患者以豆制品及豆类为主的均衡膳食应如何搭配? /105

74. 以牛奶和乳制品为主, 如何组合肝病患者的均衡膳食? /109
75. 以深绿色蔬菜为主, 肝病患者均衡膳食应如何组配? /113

第二章 护肝药膳食疗 100 方

1. 如何正确选食药膳食疗? /121
2. 各型黄疸肝炎患者的药膳食疗方主要有哪些? /122
3. 各型无黄疸急慢性肝炎、肝硬化及“澳抗”阳性或乙、丙肝病毒长期携带者的药膳食疗方主要有哪些? /125
4. 各种原因所致肝硬化, 慢性肝炎活动期, 重症肝炎及其恢复期患者的药膳食疗方有哪些? /132
5. 病毒性肝炎兼有其他并发病症患者的药膳食疗方主要有哪些? /142

第三章 各种肝病兼症兼病时的中医现代药膳食疗

1. 慢性肝病患者患上一般感冒时, 家庭中可用什么药膳食疗? /155

2. 肝病患者风寒头痛时应采用什么药膳食疗? /156
3. 肝病患者发生咳嗽、支气管炎时, 可用药膳食疗吗? /157
4. 肝病患者伴发慢性咳嗽时, 可用哪些药膳食疗方? /159
5. 肝病患者出现鼻出血时可用什么药膳食疗? /163
6. 肝病经常伴发胃痛者常可用哪些药膳食疗? /164
7. 肝病伴经常性便秘者如何进行药膳食疗? /168
8. 肝病兼有急慢性腹泻者如何进行药膳食疗? /170
9. 肝病兼有贫血的患者应采用什么药膳食疗? /171
10. 肝病兼有血小板减少症者用什么药膳食疗? /173
11. 肝病兼有白细胞减少者有药膳食疗方吗? /174
12. 肝病兼有痔疮出血者可用哪些药膳食疗? /175
13. 肝炎病毒携带者或慢性肝病合并高血压患者常用的药膳食疗有哪些? /176

14. “澳抗”或丙肝病毒阳性携带者和肝病兼有高血压者可用哪些药膳食疗调治? /178
15. 肝病患者经常失眠可用哪些药膳食疗方? /181
16. 各种肝炎合并冠心病患者的中医常用药膳食疗有哪些? /184
17. 肝病伴有肾虚腰痛者可选用哪些药膳食疗方? /186
18. 肝病兼有水肿者的药膳食疗方有哪些? /190
19. 肝病兼患慢性疥疮、湿疹者有药膳食疗方吗? /193
20. 肝病女患者兼有经闭时,可用什么药膳食疗? /195
21. 肝病兼有糖尿病者还可用哪些药膳食疗? /197
22. 肝病兼有结核病者也有药膳食疗方吗? /199

第四章 饮食防癌, 食疗防肝癌

1. 为什么说肿瘤(癌)的发生与饮食有关? /207
2. 食物中哪些营养及污染物与肿瘤和肝癌有关? /208

3. 防治癌症患者的饮食疗法基本原则是什么? /211
4. 哪些食物有抗癌、防癌作用? /212
5. 预防癌症应忌食哪些食物? /213
6. 生活中哪些措施可以防癌? /215
7. 涮火锅时为何应少喝汤汁? /216
8. 为什么防癌的常人、治癌的病人都应多吃蔬菜? /218
9. 常食水果、蔬菜为什么能防癌? /219
10. 为什么富含纤维的食物具有抗癌功效? /220
11. 哪些粮食类食品具有防癌作用? /221
12. 芝麻、花生、葵花籽有防癌作用吗? /223
13. 带叶蔬菜为何能防癌? /225
14. 萝卜类食物为何有防癌、抗癌功效? /227
15. 洋葱、茄子、辣椒为何列入防癌、抗癌食品? /229
16. 吃芦笋能防治癌症吗? /231
17. 菱角、山药、芋艿的防癌功效如何? /232
18. 荸荠和竹笋具有哪些防癌功效? /233
19. 黄瓜、苦瓜是物美价廉的日常防癌食品吗? /234

20. 哪些瓜果具有防癌和抑癌作用? /236
 21. 经常喝酸奶能有预防癌症发生的效果吗? /238
 22. 饮什么茶能够防癌、抑癌? /239
 23. 肝病患者想防癌为什么应经常吃点沙丁鱼? /240
 24. 黑白木耳均是防癌、抗癌的食疗佳品吗? /241
 25. 常吃香菇能防止癌症转移吗? /242
 26. “要防癌, 吃大蒜”的民间谚语有道理吗? /243
 27. 研究植物类饮食的抗癌、防癌作用为何方兴未艾? /244
 28. 为什么说海产生物可能是今后防癌、抗癌食疗的开发宝库? /245
 29. 肉、蛋、奶、血也是防癌食品吗? /249
 30. 民间防治肝癌有何药膳食疗偏方? /251
- 附录 1 中国肝病治疗研究会及专家组成员简介/254
- 附录 2 中国肝病治疗研究会最新研究方案介绍/256
- 附录 3 基本情况(病症记录)调查表/258
- 附录 4 乙肝治疗新进展/259
- 读者调查问卷/263