

附
可自由组合的
最新食谱

防治病毒性肝炎、脂肪肝、
酒精性肝病

食·医·养

一本拿下 肝病

著者 栗原毅 / 成田和子
译者 顾亚娟

肝病的治疗与饮食治疗

江苏凤凰科学技术出版社

食·医·养

一本拿下

肝病

著者 栗原毅 / 成田和子

译者 顾亚娟

肝病的治疗与饮食治疗

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下肝病 / (日) 栗原毅, (日) 成田和子著;
顾亚娟译. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
(食·医·养系列)
ISBN 978-7-5345-8360-5

I. ①—… II. ①栗… ②成… ③顾… III. ①肝疾病
—治疗②肝疾病—食物疗法 IV. ①R575.05 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 150654 号

KANZOUYOU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2004 by Kazuko Narita & Takeshi Kurihara

Original Japanese edition published in 2004 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-090 号

食·医·养系列

一本拿下肝病

著	者	栗原毅 成田和子
译	者	顾亚娟
责任编辑		孙荣洁
责任校对		郝慧华
责任监制		刘 钧

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
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	南京新世纪联盟印务有限公司

开	本	718mm × 1000mm	1/16
印	张	11.5	
字	数	185千字	
版	次	2015年6月第1版	
印	次	2015年6月第1次印刷	

标准书号 ISBN 978-7-5345-8360-5
定 价 26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

PART

1

肝脏的功能及肝病的种类 ● 11

第1节

肝脏的结构与功能①

了解肝病，首先需要认识这个沉默器官的结构 ● 12

肝脏是默默工作的人体化工厂 ● 12

占据整个右上腹，是体内最大的脏器 ● 12

3 000亿个肝细胞及复杂的血液循环是完成肝脏功能的关键 ● 12

第2节

肝脏的结构与功能②

通过作废处理、回收处理，为身体准备必要的物质 ● 14

肝脏的三大功能：代谢功能、解毒功能、免疫防御功能 ● 14

生命活动的能量源——葡萄糖的加工处理 ● 14

对氨基酸进行再加工，转化为人体必需的蛋白质 ● 15

将脂类合成胆固醇、甘油三酯 ● 15

活化维生素、矿物质 ● 15

人体化工厂独特的“解毒功能” ● 16

对不需要的物质进行处理的“排泄功能” ● 17

对细菌、异物进行处理的“人体免疫防御反应” ● 17

分泌胆汁，协助消化吸收 ● 18

通过肠肝循环回收有用物质 ● 19

第3节

肝病的种类

各种各样的病毒、生活习惯……与疾病斗争前弄清楚原因 ● 20

肝病分两种：病毒感染引起的肝病及生活习惯引起的肝病 ● 20

病毒性肝炎分急性和慢性 ● 20

生活习惯引起的脂肪肝、酒精性肝病 ● 23

**PART
2****病毒性肝病种种 ●25****第1节****甲型肝炎****拥有抗体的人在减少，注意集体发病 ●26**

传播途径为食物、饮料等。海外旅行时要小心 ●26

症状及过程——从类似感冒症状到出现黄疸 ●26

诊断及治疗——静养及补充营养是治疗的基本 ●27

通过预防接种、洗手等进行预防 ●27

第2节**乙型肝炎****症状比较轻微，但有时也会突然恶化 ●29**

传播途径为血液和体液 ●29

病情的发展及自然经过 ●29

不容易出现自觉症状的慢性乙型肝炎 ●32

检查与诊断——集体体检时发现问题的病例也很多 ●32

通过药物治疗清除病毒 ●33

患病期间日常生活注意点 ●33

第3节**丙型肝炎****通过血液传播，悄悄转为慢性。占肝癌原因的80% ●34**

丙型肝炎的恐怖在于自己感觉不到感染了病毒 ●34

过去病毒传播的头号途径是输血 ●35

由急性转为慢性很快，由慢性发展为肝癌较慢 ●37

检查与诊断——检查的基本项目是血液检查 ●38

确定治疗方针的关键——干扰素治疗 ●40

有些人可以使用干扰素，有些人不可以使用 ●41

不能使用干扰素治疗时的对症疗法 ●42

第4节**重症肝炎****急剧受损的肝细胞通过集中治疗促进肝细胞再生 ●44**

可致人命的急性肝炎 ●44

肝炎病毒为主要原因，分急性和亚急性 ●44

肝功能低下的一般性症状到意识障碍 ●45

通过血液检查、影像检查诊断，进行全身监护治疗 ●46

PART

3

生活习惯引起的肝病及肝癌 ●47

第1节 脂肪肝

典型的生活习惯病。请视为重大疾病前兆 ●48

肝细胞内脂肪堆积，若放任不管可发展成肝硬化 ●48

脂肪肝的最大原因不是酒精、脂肪，而是糖分的过度摄入 ●48

肥胖、糖尿病引起的脂肪肝及最近的热门话题NASH ●49

检查与诊断——血液检查及腹部超声波检查 ●50

症状及疾病过程——基本没有自觉症状 ●50

治疗的大前提是改善生活习惯 ●51

第2节 酒精性肝病

随着饮酒量的增加，呈逐步增加趋势 ●53

与男性不同，女性短期内少量饮酒就会出现問題 ●53

大量饮酒造成酒精中毒及乙醛中毒 ●53

若继续饮酒，那么脂肪肝就会发展为肝硬化 ●54

通过血液检查、腹部超声波检查等诊断 ●55

治疗以戒酒为第一，可使用戒酒药 ●55

第3节 肝硬化

控制病情发展，阻断通向肝癌之路 ●57

多数因慢性病毒性肝炎引起 ●57

根据肝功能状态分为代偿性和失代偿性 ●58

初期无症状，进一步发展出现特有症状 ●58

肝功能检查以及早期发现肝癌的各种检查 ●60

根据肝功能程度选择生活疗法或者入院治疗 ●62

食管、胃底静脉曲张——无路可走的血液形成静脉曲张 ●63

肝性脑病——氨损伤大脑中枢神经 ●64

控制蛋白质的饮食治疗及降低血氨的药物治疗 ●64

第4节 肝癌

可以通过对早期慢性肝炎的正确治疗预防肝癌 ● 65

肝细胞癌占肝癌的90% ● 65

主要原因是慢性病毒性肝炎发生癌变 ● 66

肝癌没有特别症状 ● 66

通过肿瘤标志物的血液检查、影像检查诊断 ● 67

根据肿瘤发展程度和肝功能状态确立治疗方针 ● 67

PART 4

与肝病友好相处的生活方法 ● 71

第1节 慢性肝炎日常生活新常识

肝炎必须静养是过去的错误常识 ● 72

肝炎不一定非要静养 ● 72

采取合适的生活方式，避免体内产生大量活性氧 ● 72

思考如何战胜压力 ● 74

第2节 工作、睡眠

遵守生物规律，巧妙安排工作、家务 ● 75

根据肝脏状态安排加班、出差 ● 75

1天7小时睡眠最好，睡眠时间可以少，但睡眠质量一定要高 ● 76

第3节 运动、旅行

挤出时间放松身心，让自己沉迷于喜欢的事情 ● 77

若GPT在100以下，可以做任何运动 ● 77

散心旅行时的注意事项 ● 78

第4节 香烟、酒精、药物……

希望在自我控制的同时也能享受生活 ● 79

尽量戒烟，为了自己，也为了周围人 ● 79

适量饮酒对肝脏有益 ● 79

药物对肝脏有害，不必要的药不要乱吃 ● 80

不必过于担心通过性爱、日常生活传染给家人 ● 80

5 美味可口的菜单 ●81

◆1日菜单 ●82

◆◆主菜、副菜、另一道菜的菜单

- 墨鱼炒什锦/芋头拌青紫苏/萝卜泥拌烤香菇 ●84
- 酸奶酱汁烤里脊/土豆沙拉/意大利蔬菜通心粉汤 ●86
- 锡箔鳕鱼/什锦豆/酱汁烤大葱 ●88
- 水煮鸡柳/炒牛蒡/醋拌烤青椒烤香菇 ●90
- 腌泡若鹭鱼/鸡肉末煮茼蒿/鸡蛋汤 ●92
- 青花鱼幽庵烧/筑前煮/干鲣鱼削片拌洋葱 ●94
- 芥末烤鳕鱼/紫菜拌菠菜/蒸鸡蛋羹 ●96
- 蛋黄酱烤鲑鱼/通心粉沙拉/蔬菜蛋花汤 ●98
- 炒什锦蔬菜/蟹肉豆腐羹/黄油煮红菜椒 ●100
- 牛奶鸡肉/牛蒡沙拉/鱼子粉丝 ●102
- 日式汉堡/圆白菜苹果沙拉/拍黄瓜 ●104
- 奶酪鸡柳卷/干鲣鱼削片拌无翅猪毛菜/萝卜泥羹 ●106
- 蛋包葱/西红柿煮茄子/轻腌圆白菜 ●108
- 照烧鸡肉/黄油煮南瓜/辣茄子 ●110
- 香菇塞肉/青椒炒小鱼干/糖醋果蔬 ●112
- 炸鲮鱼/萝卜拌蟹肉鱼糕/干鲣鱼削片煮蜂斗菜 ●114
- 萝卜泥配烤猪里脊/干萝卜丝煮物/醋渍烤芦笋 ●116
- 烤牛肉块/柠檬风味煮白菜/胡萝卜葡萄干沙拉 ●118
- 茄子炒肉丸/酸辣西芹/糖醋红白萝卜丝 ●120
- 青花鱼味噌煮/青菜煮丛生口蘑/秋葵拌敲山药 ●122
- 焗烧猪肉/冻豆腐拼盘/梅子肉拌茼蒿 ●124
- 鳗鱼鸡蛋卷/什锦菜浇豆腐/韩式凉拌茼蒿 ●126
- 鸡肉煮芋头/芝麻拌茄子四季豆/干鲣鱼削片拌秋葵 ●128
- 炸鸡肉煮炸茄子/糖醋粉丝/萝卜泥拌朴蕈 ●130
- 西红柿炖大豆鸡肉/芝麻醋土豆沙拉/黄瓜卷蟹肉鱼糕 ●132

炸茄虾/干烧海带丝/蔬菜咖喱汤 ● 134

过油豆腐酱炒猪肉/糖醋鸡柳西芹/嫩笋汤 ● 136

红烧吉次鱼/猪肉汤/黄瓜拌茼蒿 ● 138

朴蕈猪肉卷/牛奶土豆/紫包菜沙拉 ● 140

肉馅圆白菜卷/干烧菌菇胡萝卜/茼蒿一夜腌 ● 142

◆◆零食 ● 144

咖啡果冻/烤苹果/葛粉糕/青豆泥拌糯米丸子/葡萄干红薯球/日式饼干 ● 144

梅干牛奶蛋糊/水果寒天/蜜豆葛粉糕 ● 146

PART

6

肝脏病人的饮食生活 ● 147

第1节 肝病的饮食疗法

肝病患者饮食的要点是营养均衡 ● 148

高热量、高蛋白饮食是过去的常识 ● 148

不同肝病的饮食疗法要点 ● 150

了解标准体重，合理摄入热量 ● 151

第2节 丙型肝炎的低铁饮食①

多余的铁会加速肝炎发展进程 ● 153

为什么必须控制铁的摄入 ● 153

以每天摄入5~7毫克铁为目标 ● 153

多吃阻碍铁吸收的食物 ● 154

第3节 丙型肝炎的低铁饮食②

低铁饮食的食材选择要点 ● 157

<主食>以白米饭为主 ● 157

<主菜>通过白肉鱼、脂肪少的肉摄入蛋白质 ● 157

<副菜>从淡色蔬菜、菌菇中摄入维生素、膳食纤维 ● 158

第4节 多吃抗氧化食物

抑制活性氧的作用，防止炎症加剧，诱发癌症 ● 159

产生于生命活动不可缺少的氧化过程中 ● 159

吃含铁少的抗氧化食品 ● 160

第5节

保护肝脏饮食生活要点

早、中、晚餐有规律，保持营养均衡 ● 161

主食、主菜、副菜搭配，保持营养均衡 ● 161

早、中、晚三餐必须有规律 ● 162

多吃蔬菜 ● 163

每天摄入盐分控制在6g以内最理想 ● 164

细嚼慢咽，享受食物 ● 166

预防便秘，减轻肝脏负担 ● 166

第6节

智慧管理热量和营养

利用4组计分法，保持饮食营养均衡 ● 167

以极强的意志控制过量饮食 ● 167

4个食品组及其特征 ● 167

第7节

营养素的功能及需要量

了解营养素的功能，合理饮食，避免营养不良 ● 173

能量之源——碳水化合物 ● 173

构造人体的基本物质——蛋白质 ● 174

脂类也是很重要的物质 ● 176

调节身体状态的营养素——维生素 ● 177

别忘了矿物质 ● 177

摄入膳食纤维清洁肠道 ● 178

第8节

在外用餐注意点

外出用餐以1日1次为限 ● 179

在外用餐也要注意主食、主菜、副菜搭配 ● 179

在外用餐时，点菜要点是什么 ● 179

夏季1日菜单制作方法 ● 181

冬季1日菜单制作方法 ● 183

食·医·养

一本拿下

肝病

著者 栗原毅 / 成田和子

译者 顾亚娟

肝病的治疗与饮食治疗

江苏凤凰科学技术出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下肝病 / (日) 栗原毅, (日) 成田和子著 ;
顾亚娟译. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
(食 · 医 · 养系列)
ISBN 978-7-5345-8360-5

I . ①—… II . ①栗… ②成… ③顾… III . ①肝疾病
—治疗②肝疾病—食物疗法 IV . ①R575.05 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 150654 号

KANZOUBYOU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2004 by Kazuko Narita & Takeshi Kurihara

Original Japanese edition published in 2004 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字 : 10-2010-090 号

食 · 医 · 养系列

一本拿下肝病

著	者	栗原毅 成田和子
译	者	顾亚娟
责 任 编 辑		孙荣洁
责 任 校 对		郝慧华
责 任 监 制		刘 钧

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
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	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	11.5
字 数	185千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5345-8360-5
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

P R O L O G U E

酒精性肝炎、脂肪肝等可以说是一种生活习惯病。近年来患者人数急剧增加。脂肪肝在血液检查时不会显示数值异常，也没有什么自觉症状。可是如果脂肪肝再加上持续的氧化应激，就有可能导致肝纤维化，甚至发展成肝癌，不可轻视。

另一方面，肝病治疗的研究也取得了长足的进步。通过正确的治疗和生活方式的改善可以根治，或者可以阻止病情的进一步发展，脂肪肝即肝癌的时代已经结束了。

不过事实上，很多时候新老信息混杂，好不容易治疗有了点起色，却得不到患者的理解。特别是在慢性肝炎的静养与饮食注意点等方面容易产生误解。以前认为“肝炎患者餐后要躺”、“吃蚬子、动物肝对肝脏好”。可是新的肝病治疗研究认为，这些常识根本不可信。慢性肝炎患者，即便已经发生肝硬化，只要稍稍注意一点，依然可以享受正常人一样的生活。

在我作为肝脏专科医生的27年时间里，结识了许多肝病患者。有的患者对肝病过度担心，战战兢兢地过着每一天；有的患者对一些错误的常识深信不疑，反而加重了病情。为了这些患者，也为了那些给患者做饭的家人，我将自己的经验体会写出来，就如何与肝病打交道进行了通俗易懂的说明。

与肝病打交道的正确方法，主要有以下4点。

- 必须理解肝病需要根据每个人的症状以及生活方式进行个性化治疗。
- 病毒性肝炎有着自然过程（急性肝炎→慢性肝炎→肝硬化这样一个时间过程），应事先了解自己处于哪一阶段。
- 正确地理解和面对治疗目的（是要清除肝炎病毒，还是要预防癌变等）。
- 平时忘记自己是个肝炎患者，正常生活。

PART

1

肝脏的功能及肝病的种类 ● 11**第1节 肝脏的结构与功能①****了解肝病，首先需要认识这个沉默器官的结构 ● 12**

肝脏是默默工作的人体化工厂 ● 12

占据整个右上腹，是体内最大的脏器 ● 12

3 000亿个肝细胞及复杂的血液循环是完成肝脏功能的关键 ● 12

第2节 肝脏的结构与功能②**通过作废处理、回收处理，为身体准备必要的物质 ● 14**

肝脏的三大功能：代谢功能、解毒功能、免疫防御功能 ● 14

生命活动的能量源——葡萄糖的加工处理 ● 14

对氨基酸进行再加工，转化为人体必需的蛋白质 ● 15

将脂类合成胆固醇、甘油三酯 ● 15

活化维生素、矿物质 ● 15

人体化工厂独特的“解毒功能” ● 16

对不需要的物质进行处理的“排泄功能” ● 17

对细菌、异物进行处理的“人体免疫防御反应” ● 17

分泌胆汁，协助消化吸收 ● 18

通过肠肝循环回收有用物质 ● 19

第3节 肝病的种类**各种各样的病毒、生活习惯……与疾病斗争前弄清楚原因 ● 20**

肝病分两种：病毒感染引起的肝病及生活习惯引起的肝病 ● 20

病毒性肝炎分急性和慢性 ● 20

生活习惯引起的脂肪肝、酒精性肝病 ● 23

PART **2** 病毒性肝病种种 ●25

第1节 甲型肝炎

拥有抗体的人在减少，注意集体发病 ●26

传播途径为食物、饮料等。海外旅行时要小心 ●26

症状及过程——从类似感冒症状到出现黄疸 ●26

诊断及治疗——静养及补充营养是治疗的基本 ●27

通过预防接种、洗手等进行预防 ●27

第2节 乙型肝炎

症状比较轻微，但有时也会突然恶化 ●29

传播途径为血液和体液 ●29

病情的发展及自然经过 ●29

不容易出现自觉症状的慢性乙型肝炎 ●32

检查与诊断——集体体检时发现问题的病例也很多 ●32

通过药物治疗清除病毒 ●33

患病期间日常生活注意点 ●33

第3节 丙型肝炎

通过血液传播，悄悄转为慢性。占肝癌原因的80% ●34

丙型肝炎的恐怖在于自己感觉不到感染了病毒 ●34

过去病毒传播的头号途径是输血 ●35

由急性转为慢性很快，由慢性发展为肝癌较慢 ●37

检查与诊断——检查的基本项目是血液检查 ●38

确定治疗方针的关键——干扰素治疗 ●40

有些人可以使用干扰素，有些人不可以使用 ●41

不能使用干扰素治疗时的对症疗法 ●42

第4节 重症肝炎

急剧受损的肝细胞通过集中治疗促进肝细胞再生 ●44

可致人命的急性肝炎 ●44

肝炎病毒为主要原因，分急性和亚急性 ●44

肝功能低下的一般性症状到意识障碍 ●45

通过血液检查、影像检查诊断，进行全身监护治疗 ●46

PART

3

生活习惯引起的肝病及肝癌 ●47

第1节

脂肪肝

典型的生活习惯病。请视为重大疾病前兆 ●48

肝细胞内脂肪堆积，若放任不管可发展成肝硬化 ●48

脂肪肝的最大原因不是酒精、脂肪，而是糖分的过度摄入 ●48

肥胖、糖尿病引起的脂肪肝及最近的热门话题NASH ●49

检查与诊断——血液检查及腹部超声波检查 ●50

症状及疾病过程——基本没有自觉症状 ●50

治疗的大前提是改善生活习惯 ●51

第2节

酒精性肝病

随着饮酒量的增加，呈逐步增加趋势 ●53

与男性不同，女性短期内少量饮酒就会出现問題 ●53

大量饮酒造成酒精中毒及乙醛中毒 ●53

若继续饮酒，那么脂肪肝就会发展为肝硬化 ●54

通过血液检查、腹部超声波检查等诊断 ●55

治疗以戒酒为第一，可使用戒酒药 ●55

第3节

肝硬化

控制病情发展，阻断通向肝癌之路 ●57

多数因慢性病毒性肝炎引起 ●57

根据肝功能状态分为代偿性和失代偿性 ●58

初期无症状，进一步发展出现特有症状 ●58

肝功能检查以及早期发现肝癌的各种检查 ●60

根据肝功能程度选择生活疗法或者入院治疗 ●62

食管、胃底静脉曲张——无路可走的血液形成静脉曲张 ●63

肝性脑病——氨损伤大脑中枢神经 ●64

控制蛋白质的饮食治疗及降低血氨的药物治疗 ●64

第4节 肝癌

可以通过对早期慢性肝炎的正确治疗预防肝癌 ●65

肝细胞癌占肝癌的90% ●65

主要原因是慢性病毒性肝炎发生癌变 ●66

肝癌没有特别症状 ●66

通过肿瘤标志物的血液检查、影像检查诊断 ●67

根据肿瘤发展程度和肝功能状态确立治疗方针 ●67

PART 4

与肝病友好相处的生活方式 ●71

第1节 慢性肝炎日常生活新常识

肝炎必须静养是过去的错误常识 ●72

肝炎不一定非要静养 ●72

采取合适的生活方式，避免体内产生大量活性氧 ●72

思考如何战胜压力 ●74

第2节 工作、睡眠

遵守生物规律，巧妙安排工作、家务 ●75

根据肝脏状态安排加班、出差 ●75

1天7小时睡眠最好，睡眠时间可以少，但睡眠质量一定要高 ●76

第3节 运动、旅行

挤出时间放松身心，让自己沉迷于喜欢的事情 ●77

若GPT在100以下，可以做任何运动 ●77

散心旅行时的注意事项 ●78

第4节 香烟、酒精、药物……

希望在自我控制的同时也能享受生活 ●79

尽量戒烟，为了自己，也为了周围人 ●79

适量饮酒对肝脏有益 ●79

药物对肝脏有害，不必要的药不要乱吃 ●80

不必过于担心通过性爱、日常生活传染给家人 ●80