

- 了解食物特性，吃对食物
- 根据病情，调整饮食原则，对号入座
- 一书在手，肝病患者饮食不愁

GANBING CHISHENME

肝病 吃什么



图书出版单位

中国中医药出版社

邓 为 / 编著



肝病 吃什么

GANBING
CHISHENME

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病吃什么/邓为编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1337 - 0

I. ①肝… II. ①邓… III. ①肝疾病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 035796 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京东光印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710mm × 1000mm 1/16 印张 20 字数 314 千字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1337 - 0

*

定价 29.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

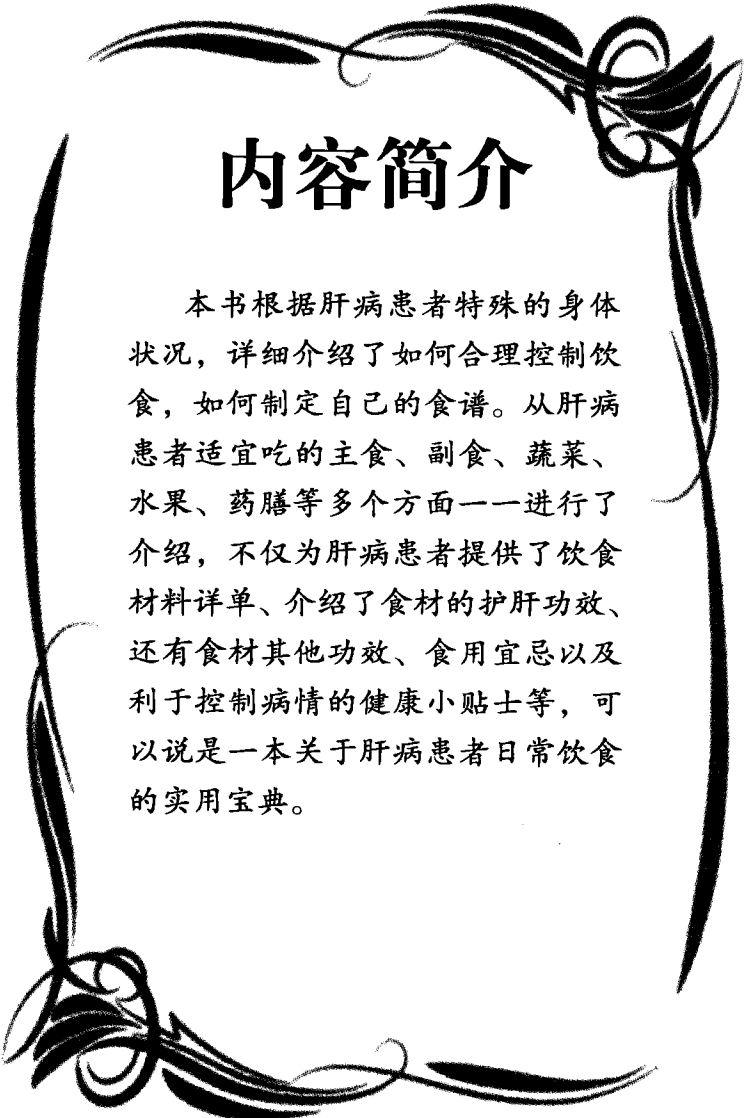
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

A decorative border made of black ink strokes, resembling stylized leaves and flowers, framing the central text.

内容简介

本书根据肝病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。从肝病患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为肝病患者提供了饮食材料详单、介绍了食材的护肝功效、还有食材其他功效、食用宜忌以及利于控制病情的健康小贴士等，可以说是一本关于肝病患者日常饮食的实用宝典。

前 言

肝病是一种对人体危害性极大的常见病。据最新统计，我国现有乙肝病毒感染者1亿多人，各类病毒性肝炎患者和病毒携带者已经超过人口总数的14%。与如此庞大的患病群体相比较，目前最高疗效的干扰素也只能达到10%的真正治愈。

据有关专家介绍，肝炎的成因和我们生活中的不良习惯有着密切关系，急性甲肝和戊肝都是由于饮食、饮水不洁，生食肉食或海鲜造成的，而酒精肝、脂肪肝不用深究，只看名字就知道其元凶是什么。

对于普通人群来说，最好的应对办法就是养成正确的饮食习惯，通过控制饮食来避免本不应该发生的肝病。而一旦患上肝病也不用过于焦虑，俗话说“药补不如食补”，肝病患者和病毒携带者同样也可以通过控制饮食来改善病情。当然，控制饮食并非单一的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，有针对性地选择最适合肝病患者的食物。让患者通过不懈的坚持，逐步改变饮食习惯，使自己的饮食结构更加合理。

本书根据肝病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容上，本书从肝病患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为肝病患者提供了饮食材料详单、介绍了食材的护肝功效，还介绍了食材其他功效、食用宜忌，以及利于控制病情的健康小贴士等，可以说是一本关于肝病患者日常饮食的实用宝典。

我衷心希望本书能为肝病患者及其家属提供一份帮助，为肝病患者早日康复尽一份力。

编 者

2013年1月



目 录

第一章 肝病患者必知的护肝饮食知识

为什么肝病患者更应重视食疗	003
肝病的饮食误区与食疗原则	004
肝病患者应遵循的科学饮食习惯	005
慢性肝病患者的饮食指南	007
肝硬化患者的食疗指南	010
肝病患者吃水果的方法	013
饮食过饱对肝病患者有哪些危害	014
肝病患者不宜食用的 10 种食物	016
肝病患者为什么要绝对忌酒	018
肝病患者进补注意事项	019

第二章 主食，肝病患者应这样吃

薏苡仁，化湿热抗病毒作用显著	023
荞麦，可增强肝脏解毒能力	024
燕麦，益肝和胃，预防常见病	026
玉米，理想的抗肝病、抗肝癌食物	027
粳米，全面提供肝病患者必需营养	029
红豆，利于治疗肝腹水	030
黄豆，富含护肝的卵磷脂	031
绿豆，强力解毒，保护肝脏	032
豌豆，富含赖氨酸，增强免疫力	034
红薯，保持血管弹性，防止肝肾萎缩	035



第三章 副食，护肝选择花样多

豆浆，清热利尿改善肝功能的常见饮品	039
豆腐，降血脂、护血管更护肝	040
花生，养胃又护肝的“长寿果”	042
核桃，保护肝脏、净化血液的补养品	043
蜂蜜，修复肝细胞的再生能力	045
猪血，解毒清肠又补血	046
蚕蛹，补肾养肝，延长肝癌患者生存期	048
兔肉，肝病患者的理想肉食	049
鸡肉，肝病恢复期的食疗佳品	050
鸡蛋，富含可修复肝脏细胞的蛋白质	052
牛奶，适合长期饮用的全面营养品	054
酸奶，平衡益生菌，减少肝负担	056
海参，有利于“三阳”转阴的海洋食物	057
带鱼，养肝补血泽肤养发	058
牡蛎，护肝解毒，提高肝功能	060
虾皮，适合慢性肝炎的补钙食品	061
泥鳅，减轻肝腹水的健康肉食	062
鲫鱼，和胃健脾的护肝佳品	064

第四章 蔬菜，这样吃肝脏更健康

西红柿，健脾开胃保肝护心	069
胡萝卜，补肝明目促进肝细胞修复	070
黄瓜，富含维生素 C 提高肝细胞抵抗力	072
茄子，预防脂肪肝，延缓衰老	074
竹笋，能降低转氨酶的食物	076
南瓜，增强肝肾细胞的修复能力	077
冬瓜，营养全面的食疗佳品	079
豆角，调和脏腑，安神益气	081
芦笋，有效改善肝功能异常	082
香菇，高蛋白低脂肪的护肝食品	084



金针菇，利肝脏益肠胃的佳品	086
蘑菇，肝病患者补硒的首选蔬菜	087
猴头菇，提供利于肝病康复的铜	089
卷心菜，防治脂肪肝的天然良药	090
银耳，改善肝功能，增强免疫力	092
黑木耳，益气强身，预防脂肪肝	093
魔芋，防止脂肪肝的低热食品	095
韭菜，温补肝肾、助阳固精	096
山药，补脾益肾养阴生津的良品	097
海带，减少肝内脂肪存积的碱性食品	099
苦菜，杀菌消炎，护肝防癌	101
大白菜，润肠通便，适合脂肪肝患者	102
洋葱，护心又降脂的保肝“良药”	103
萝卜，疏肝理气的佳品	104
菠菜，止烦渴助消化清热毒的常见菜	105
西葫芦，有效防肝、肾病变	107
黄豆芽，富含氨基酸的护肝食品	108
绿豆芽，排毒又减肥的高维生素 C 菜品	110
荸荠，凉血解毒、保肝护肝	112
生菜，保护肝脏、清除血液垃圾	113
莲藕，舒肝健脾，益血生肌	114

第五章 水果的挑选门道

大枣，家常养肝首推佳品	119
木瓜，富含多种氨基酸的水果	120
越橘，保肝护眼的健康食品	121
西瓜，肝炎食疗的天然“良药”	122
葡萄，富含护肝的天然活性物质	123
苹果，醒酒平肝生津解毒的水果	124
猕猴桃，丰富维生素 C 保护肝脏	125
梨，清心润肺护肝脏	126
橘子，可减少肝病转化为肝癌的概率	127



青梅，提高肝脏解毒功能	128
香蕉，能减轻肝抑郁的“开心水果”	129

第六章 中草药，不可忽视的传统护肝药

冬虫夏草，补肾益肺护肝	133
车前子，清肝明目	134
何首乌，补益精血、解毒通便	135
枸杞子，滋补肝肾、益精明目	136
垂盆草，迅速持久降低转氨酶	137
白茅根，抗乙肝病毒	138
五味子，降低转氨酶	139
山楂，消食化积、治疗肝炎	140
茯苓，健脾宁心又护肝	141
女贞子，滋补肝肾、乌须明目	142
珍珠，安神定惊、清肝明目	143
柴胡，疏肝解郁、抗肝损伤	144
虎杖，利湿清热、解毒退黄	145
红花，活血祛瘀、利气止痛	146
决明子，清泄肝火、平抑肝阳	147
泽兰，活血调经、利水消肿	148
当归，补血活血，促进肝细胞合成蛋白质	149
丹参，抗肝纤维化、肝硬化	150
黄芪，减少肝细胞坏死	151
三七，改善肝脏微循环	152
大黄，利胆退黄	153
赤芍，清肝火治目赤	155
芦荟，解毒护肝、修复肝细胞	156
罗汉果，清肺利咽、预防肝炎水肿	157
白芍，柔肝止痛、平抑肝阳	158
茵陈，解热保肝、利湿退黄	159
甘草，抑制肝炎病毒	160
川芎，降低血清转氨酶	161



人参, 安神益智、大补元气	162
猪苓, 治疗慢性乙肝	163
姜黄, 活血行气、抗肝纤维化	164
灵芝, 保护肝功能、减轻脂肪肝	165
紫草, 抗肝细胞损伤	166
珍珠草, 对乙肝有较好疗效	167
龟甲, 补肾养血、滋养肝阴	168
鳖甲, 滋养肝肾之阴	169
芡实, 益肾固精、健脾止泻	170
商陆, 泻下逐水, 对肝硬化腹水有效	171
佛手, 疏肝解郁、理气和中	172
阿胶, 滋阴补血, 滋养肝阴	173
玉米须, 利湿退黄	174
麦芽, 疏肝解郁、健胃消食	175
侧柏叶, 凉血止血、生发乌发	176
蒲公英, 清肝明目、清热解毒	177
白菊花, 平抑肝阳、清肝明目	178
苦参, 护肝, 抗纤维化	179
蒲公英, 广谱抗菌利胆护肝	180

第七章 药膳, 亦食亦药的护肝佳肴

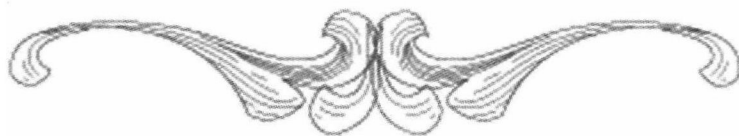
中毒性肝炎食疗药膳方	185
急性病毒性肝炎的食疗药膳方	189
慢性病毒性肝炎的食疗药膳方	214
脂肪肝患者食疗药膳方	253
肝硬化食疗药膳方	269
肝癌食疗药膳方	289



肝 病 吃 什 么



肝病患者必知的护肝饮食





为什么肝病患者更应重视食疗

肝病患者若长期选择食用过于单调或不能妥善保管的食物，或由于挑食、偏食、忌食等不良的饮食习惯而使某些营养素的摄入不足，机体罹患肝病却没有经积极治疗而导致食欲不振；过多服用滋补药品或乱用药物而导致食物消化吸收不良，都会加重肝病病情；若蛋白质供给不足或吸收不良，会使肝细胞代谢缓慢，易导致肝硬化、腹水症；患肝病又缺乏维生素 D 和钙、磷的婴儿，可兼患佝偻病或骨骼畸形；老年人则会引起骨质疏松，易发生病理性骨折等。反之，肝病患者进食量超过身体需要量太多，在引起肥胖病的同时还会出现脂肪肝，也可能并发高血压、冠心病等疾病，给肝病的治疗带来不利影响。

在现实生活中，常可碰到不少因饮食不当而造成肝炎复发或病情加重甚至危及生命的例子。例如有的人饮酒（尤其酗酒）后发生急性重型肝炎而亡命；有的晚期肝硬化患者因一时贪嘴，一顿大鱼大肉后，结果诱发肝性脑病；有的处在急性肝炎或慢性肝炎活动期，因乱用如人参、鹿茸等滋补壮阳之品而使肝功能异常加重或血清氨基转移酶迟迟不降；有的患者随着肝炎病情的恢复，食欲大增，结果体重增加过快而产生脂肪肝；还有的慢性肝炎和肝硬化患者本来病情已恢复或稳定，但因进食了一些海虾、螃蟹等“发物”后又使旧病复发等。

由此可见，肝病的饮食调理的确很重要，如饮食得当，就能促进肝病患者病情的恢复；如饮食不当，则不但不利于肝病的恢复，反而会使病情加重，严重者甚至危及生命。那么，究竟什么是食疗呢？

食疗是以食物或食物与中药配膳供患者食用以达到防病和治病的目的。首先，通过饮食疗法可为肝病患者提供病情恢复所需的各种营养物质；其次，某些食物和中药本身具有一定的药理作用，因此对肝病有治疗作用；再者，



饮食疗法取材简单，应用方便，效果颇佳，无明显毒副作用，集营养与药疗于一体。因此，深受人们和肝病患者的欢迎。



健康小贴士

对脂肪肝患者的热能供应不宜过高。从事轻度活动的肝炎恢复期患者，每日每公斤体重可供给 30 ~ 35 千卡热能，以防止发胖诱发脂肪肝。对于肥胖或超重者，每公斤体重可供给 20 ~ 25 千卡热能以控制或减轻体重。

肝病的饮食误区与食疗原则

肝病患者常常有以下饮食误区：

追求高营养

认为得了肝病后营养摄取不足，于是摄入过多的糖和蛋白质，这样会加重肝脏的负担，还有可能会诱发肝炎后脂肪肝。

怕营养

认为有营养的食物会生湿热，一点油腻的食物也不敢吃。其实这样也不好，脂肪是人体重要的能量来源，脂肪过低则不能满足患者机体的需要，还会造成肝脏营养不良，一样对人体有影响。对肝病患者发病早期给予易消化、适合患者口味的清淡饮食，但应注意含有适量的热量、蛋白质、维生素 C 和 B 族维生素等。疾病后期，食欲好转后，应给予较多的蛋白质、碳水化合物及适量脂肪的饮食，不强调高糖低脂饮食。

不吃鸡、鱼

不少患者认为患肝炎后需禁食鸡、鱼等食品，因它们被认为是“发物”，会加重病情。其实，为促进肝功能恢复，肝炎患者饮食宜以营养价值高的鸡肉、奶类、瘦肉、鱼类等动物蛋白为主。每天保证蛋白质 60 克以上。腹胀时，



减少产气食物如牛奶、食的摄入。当然，狗肉（热性大、会加重病情）、虾、蟹、咸菜、咸鱼等还是少吃或不吃为妙。

肝炎是肝脏受到损害，出现肝功能异常的肝脏炎症性疾病。以病毒性肝炎最常见，而肝炎与营养的关系也密不可分。肝炎临床表现以恶心、厌食、厌油、食欲下降最常见，而它的食疗在急性期和慢性期是各有特点的。

肝炎急性期的食疗原则为：低脂肪、高维生素、高糖。应饮食清淡，少食多餐，选用富含营养、易消化吸收的流质或半流质。注意品种多样化和果蔬的供给，采用素油烹调。

肝炎慢性期的食疗原则为：低脂肪、高蛋白、多维生素。首先必须维持热量平衡，即保证患者自身胖瘦均匀，根据身高、性别等计算出理想体重，然后务必使体重与理想体重保持一致。糖类应该占总热量的60%~70%，由主食供应为主。蛋白质应该占总热量的15%，其中优质蛋白质应占50%或以上，而脂肪则应占总热量的20%~25%。此阶段依然应采用素油烹调且需少食多餐，限制肉汤、鸡汤等含氮浸出物高的食品。



健康小贴士

鱼类富含最优质的保肝蛋白质，兔肉比瘦猪肉、牛肉更好，海米、干贝、淡菜中含有大量甲硫氨酸和类似甲硫氨酸物质，在体内可提供甲基制造胆碱，从而合成磷脂。磷脂是肝内脂肪运转外排所必需。

肝病患者应遵循的科学饮食习惯

肝病患者饮食习惯要点：

定时进餐

使胃肠的功能协调正常。



饮食定量

每餐不宜过饱，以达到平时饭量的七八成为准。

不偏食

过食油腻或滋补之品不仅不会对身体有益，还可以加重湿浊之邪，使疾病加重。

具体来说，在日常饮食中，应注意以下几点：

保证充足的热量供给

一般每天以 8 400 ~ 10 500 千焦（2 000 ~ 2 500 千卡）比较适宜，基本保持正常的饮食即可，如果饮食少，或食欲差就需要增加热量高的食物以弥补。

碳水化合物，一般可占总热量的 60% ~ 70%。过去采用的高糖饮食也要纠正，因为高糖饮食，尤其是过多的葡萄糖、果糖、蔗糖会影响患者食欲，加重胃肠胀气，使体内脂肪贮存增加，易致肥胖和脂肪肝。碳水化合物供给主要应通过主食。

增加蛋白质供给

为促进肝细胞的修复与再生应增加蛋白质供给，一般应占总量能的 15%，特别应保证一定数量优质蛋白质，如动物性蛋白质、豆制品等的供给。

脂肪摄入一般可不加限制

因肝炎患者多有厌油及食欲不振等症状，通常情况下，不会出现脂肪摄入过多的问题。但是脂肪肝患者就应限制脂肪的摄入，以免加重脂肪肝。

保证维生素供给

维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等 B 族维生素以及维生素 C，对于改善症状有重要作用。可口服多种维生素制剂。要多食蔬菜、水果，以补充足够的维生素和纤维素，也有助于促进消化功能。



健康小贴士

在减重过程中，有的人经常饥饿难受，应尽量选食体积大，热量低的蔬菜（西红柿、黄瓜）、糠皮、木瓜、粗粮、海带等混食，烹调时不可把食物切得太细、煮得太烂，如鸡蛋做成煮鸡蛋比蛋羹、蛋汤在胃中停留时间长，可增加饱腹感。



慢性肝病患者的饮食指南

肝病患者宜提倡荤素搭配，饮食平衡、科学饮食。荤食多指畜、禽、鱼、蛋、奶，素食多指粮谷、豆类、薯类、蔬菜、水果、菌藻类。荤食含人体必需的氨基酸和优质蛋白质，并利于身体的消化、吸收和利用，也能促进肝细胞的修复和维护健康。荤食含丰富的钙、磷、铁，且钙、磷易消化吸收，同时含脂肪和胆固醇及必需脂肪酸，有利于脂溶性维生素 A、维生素 D 的吸收，有利于患肝病的小儿生长发育，也可使患肝病的老人减少骨质疏松及眼疾的发生。素食是我国居民的主食及热量的主要来源，充足的热量可以减少体蛋白的分解，同时提供丰富的 B 族维生素，增加糖的代谢，供给维生素 C，增强肝脏的解毒功能，促进铁的吸收。素食含丰富的膳食纤维，可以增强胆固醇的代谢，减少冠心病、高脂血症、脂肪肝的发生，膳食纤维还可以促进肠的蠕动，减少便秘及便秘引起肝病的毒性反应。另一方面，荤食可使体液偏酸性，使血管壁脂肪沉积，血管变硬、变脆，易患高血压、心脏病、脂肪肝，素食可使体液偏碱性，易出现低蛋白性营养不良，不利于肝病的恢复。最好的办法是荤食、素食搭配食用，使体液保持在 pH 值 7.4 左右，达到酸碱平衡；荤素共吃，动植物蛋白质相互补充，使蛋白质充分利用，达到蛋白质的平衡。

总之，荤食、素食各有所长，又各有所短。肝脏患者应注意荤素搭配，取长补短，达到平衡，才有利于肝病的康复。

一般饮食烹调的营养要求，也同样适用于肝病患者，是肝病患者饭菜合理烹调的基本原则。

(1) 肝病患者烹调肉类时可尽量采用急火快炒的方法，这样可以较多地保留其中的营养成分。

(2) 蔬菜要先洗后切，切后尽快下锅，同样用急火快炒，炒时加些肉汤