

● 疑难病饮食调控指南

脂肪肝

饮食调控

ZhiFangGan

YinShiTiaoKong

杨玺◎编著



■ 科学技术文献出版社

疑难病饮食调控指南



脂肪肝饮食调控

● 杨 玺 编著

田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝饮食调控/杨玺编著. -北京:科学技术文献出版社, 2009. 3
(疑难病饮食调控指南)

ISBN 978-7-5023-6108-2

I. 脂… II. 杨… III. 脂肪肝-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 110057 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720, (010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdpb.com>

E-mail: stdpb@istic.ac.cn

策 划 编 辑 薛士滨

责 任 编 辑 薛士滨

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 大 32 开

字 数 150 千

印 张 6.5

印 数 1~5000 册

定 价 12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

所谓脂肪肝,通俗的说法是肝脏比较“油”,或指各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积。通常情况下脂肪仅占肝重的4%~5%,其中大部分为磷脂,其次为中性脂肪,少量为胆固醇。摄入过多,可使中性脂肪在肝内过度积蓄,可超过肝重的30%。早期和轻度的脂肪肝患者无明显症状。脂肪肝是目前临床上最常见的肝脏异常现象之一。我国人群脂肪肝的患病率10%,50岁以上的人群患病率高达24.6%。

长期摄入高脂肪、高蛋白、高糖类食物,可导致超重和肥胖,很容易引发“营养失衡性”脂肪肝。约半数的肥胖者可发生脂肪肝,脂肪肝患者往往同时伴有肥胖、高血压、血脂异常,比常人更容易发生糖尿病、冠心病和脑卒中。上述这些疾病在医学上统称为代谢综合征。据统计,有代谢综合征的人,脂肪肝的患病率高;有脂肪肝患者,血糖、血脂异常等问题的发生率也高。在脂肪肝患者中将有2%~5%的患者可进展为肝硬化。

脂肪肝是一种“富贵病”,问题不在于富贵,而在于缺乏健康的生活方式。在世界卫生组织提出的合理膳食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡“健康四大基石”中,可以预防脂肪肝的就占了三条,许多人不是不知,而是知之亦不为。种地人无论是撒种还是栽秧,都要选个时节。治疗脂肪肝也如此,得看准时候。抓住脂肪肝“单纯”时防治,才能事半功倍。由于不合理的饮食习惯是导致脂肪肝发病率增高的主要原因。因此,合理的饮食习惯是预防和治疗脂



肪肝的最根本、最重要的方法,也是预防和控制脂肪肝病情进展的重要措施。不仅可以控制脂肪肝的易患因素,还可直接使脂肪肝得到改善。饮食调控的基本原则包括三个方面,即控制饮食数量、合理搭配饮食种类、改正不良饮食习惯。

随着我国实现小康社会步伐的加快,人们越来越关注健康,越来越关注生活质量和生命质量。为了满足广大读者渴望预防、保健知识的需求,笔者精心编著了这本《脂肪肝饮食调控》一书,她将以既“科”又“普”的面貌展现在广大读者面前,使老百姓能够一看就懂,一学就会,一用就灵,希望能够成为广大群众,尤其是脂肪肝患者的益友。

本书的内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而,由于笔者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 奎

目 录

一、脂肪肝的基本概念	1
(一)肝脏的“化工厂”作用	1
1. 为什么把肝脏称作人体的化工厂	1
2. 肝脏有哪些生理功能	3
3. 肝脏与脂肪代谢有何关系	5
(二)脂肪肝的基本常识	6
4. 何为脂肪肝	6
5. 为什么会得脂肪肝	6
6. 哪些人易患脂肪肝	7
7. 脂肪肝是怎样分类的	8
8. 脂肪肝会有些什么症状	9
9. 脂肪肝患者为何肝功异常	9
10. 脂肪肝如何诊断	9
11. 脂肪肝的自然转归及其预后如何	10
12. 脂肪肝等于肝硬化吗	11
13. 为什么脂肪肝要早治	11
14. 脂肪肝可早期逆转吗	12
15. 脂肪肝能彻底治愈吗	13
16. 如何估计自己的脂肪肝是否发生了恶化	14



二、饮食与脂肪肝的关系	15
17. 脂肪肝与饮食有何关系	15
18. 哪些不良饮食习惯会影响脂肪肝患者减肥	16
19. 节食怎么会得脂肪肝	17
20. 脂肪肝是“喝”出来的吗	17
21. 饭后喝茶易引发脂肪肝吗	19
三、各种危险因素与脂肪肝的关系	20
22. 肥胖与脂肪肝有何联系	20
23. 脂肪肝与血脂异常关系如何	21
24. 脂肪肝与糖尿病有何关系	22
25. 脂肪肝与代谢综合征有何关系	22
26. 脂肪肝和冠心病是一根藤上两个瓜吗	24
四、饮食调控可预防脂肪肝	26
27. 什么是膳食中的一二三四五	26
28. 什么是膳食的“五色”	27
29. 预防脂肪肝的措施有哪些	28
30. 预防脂肪肝要去除病因与合理膳食并举吗	29
31. 预防脂肪肝重在控制饮食吗	30
32. 怎样从饮食上预防脂肪肝	31
33. 预防脂肪肝要远离汤、糖、躺吗	32
34. 控制饮酒可预防酒精性脂肪肝吗	33
五、防治脂肪肝的宗旨	34
35. 清除脂肪肝有哪“四法”	34
36. 防治脂肪肝有哪“八字诀”	37





37. 肝脏减肥有哪“九条金原则”	38
38. 防治脂肪肝时机是关键	40
39. 防治脂肪肝为何要控制体重	41
40. 防治脂肪肝饮食是关键	42
六、脂肪肝饮食调控的目的和原则	43
41. 脂肪肝饮食治疗的目标是什么	43
42. 脂肪肝治疗应从哪两方面入手	43
43. 脂肪肝患者为何要进行饮食调养	45
44. 为什么早期脂肪肝患者要把好饮食关	46
45. 什么是脂肪肝的饮食治疗	46
46. 脂肪肝的饮食治疗原则是什么	48
47. 脂肪肝患者饮食调养原则有哪些	50
48. 饮食治疗主要适用于哪些类型的脂肪肝	53
49. 轻度脂肪肝的饮食调控原则有哪些	55
50. 脂肪肝患者的饮食治疗包括哪些内容	56
51. 脂肪肝治疗中需要注意哪些问题	58
七、脂肪肝饮食调控的方法	60
52. 如何饮食才能吃掉脂肪肝	60
53. 脂肪肝的饮食“减脂”计划是什么	63
54. 脂肪肝患者应养成哪些良好的饮食习惯	64
55. 脂肪肝患者的饮食有哪“十二个细节”	65
56. 4321 饮食法有益于脂肪肝吗	68
57. 脂肪肝患者的饮食要做到“朝四暮三”和 “三不”吗	69





58. 脂肪肝饮食调养有哪十要诀	70
59. 脂肪肝患者进食有何讲究	72
60. 脂肪肝患者怎样摄入营养	75
61. 如何确定脂肪肝患者的饮食量	75
62. 什么叫减食疗法	76
63. 什么叫低热能饮食	76
64. 什么叫极低热能饮食	77
65. 什么是脂肪肝患者的节食减肥疗法	77
66. 哪些脂肪肝患者不宜进行极低热量减肥治疗	78
67. 为什么脂肪肝患者单靠节食不能减肥	79
68. 节食过程中如何获得饱腹感	79
69. 脂肪肝患者的常用食谱有哪些	80
70. 低脂肪高纤维食谱有哪些	81
71. 脂肪肝患者应采取什么烹调方式	81
72. 脂肪肝患者如何使用调味品	82
八、脂肪肝患者如何摄入主要营养素	83
73. 糖类、蛋白质、脂肪的主要来源是什么	83
74. 脂肪肝患者饮食中如何分配三大营养素	84
75. 脂肪肝患者如何实际计算三大营养物质	84
76. 脂肪肝患者如何合理控制热能摄入	85
77. 脂肪肝患者为什么需增加蛋白质摄入量	85
78. 脂肪肝患者怎样充分发挥和利用食物中 蛋白质的作用	87
79. 动物蛋白和植物蛋白哪个更好	88



80. 哪些动物蛋白更适合脂肪肝患者	89
81. 脂肪肝患者蛋白质宜多多益善吗	89
82. 脂肪肝患者饮食宜少吃肉吗	90
83. 如何认识脂肪性食物的营养价值	90
84. 脂类食物对脂肪肝患者有何影响	92
85. 脂肪肝患者能吃脂肪吗	92
86. 动物油脂与植物油脂有何区别	93
87. 脂肪肝患者如何选用动物油脂和植物油脂	93
88. 脂肪肝患者如何正确看待食物中的胆固醇	94
89. 哪些食物胆固醇含量较高	95
90. 糖类对肝病的治疗有什么作用	95
91. 脂肪肝患者如何合理摄取糖类	96
92. 脂肪肝患者为什么要限制糖类食物	98
93. 维生素对脂肪肝有何影响	99
94. 哪些食品富含预防脂肪肝的维生素	100
95. 脂肪肝患者应该多吃维生素吗	100
96. 脂肪肝患者如何补充维生素	101
97. 饮水对脂肪肝有何影响	101
98. 充分合理饮水对脂肪肝患者有何好处	103
99. 膳食纤维与脂肪肝有何关系	104
100. 增加膳食纤维摄入量对脂肪肝有何好处	105
101. 脂肪肝患者多吃水果好吗	106
102. 脂肪肝患者适宜进食哪些水果	106





九、具有防治脂肪肝作用的食物	108
103. 餐桌上有哪些防治脂肪肝的食物	108
104. 脂肪肝患者宜多选用哪些食物	112
105. 哪些蔬菜与水果对脂肪肝有防治作用	113
106. 哪些菜类有助于脂肪肝患者康复	114
107. 哪些海产品对脂肪肝有防治作用	115
108. 脂肪肝患者应多吃粗粮少吃盐不吃肉皮和肉汤吗	116
109. 脂肪肝患者为何应常吃玉米	117
110. 牛奶为何是调脂常用饮品,	119
111. 为何称螺旋藻为调脂护肝新秀	120
112. 荷叶有何调脂作用	121
113. 花粉对脂肪肝有何作用	121
114. 魔芋能治疗脂肪肝吗	122
115. 花生有何调脂功效	124
116. 茶叶对脂肪肝有何治疗作用	125
十、脂肪肝患者饮食调控的注意事项及宜忌	127
117. 脂肪肝患者的饮食注意事项	127
118. 脂肪肝患者饮食的季节变化如何	130
119. 脂肪肝患者有哪些饮食戒律	130
120. 脂肪肝患者宜忌的食物有哪些	130
121. 脂肪肝患者不宜多吃哪些食物	132
122. 脂肪肝患者应忌食哪些食品	133
123. 脂肪肝患者为什么要戒酒	134



十一、不同类型、程度人群脂肪肝患者的饮食调控·····	136
(一)不同类型脂肪肝患者的饮食调控·····	136
124. 非酒精性脂肪肝如何控制饮食 ·····	136
125. 酒精性脂肪肝如何进行饮食治疗 ·····	137
126. 不同脂肪肝患者的饮食怎么安排 ·····	138
127. 肥胖性脂肪肝饮食治疗的原则有哪些 ·····	140
128. 肥胖性脂肪肝患者如何进行饮食防治 ·····	142
129. 什么是脂肪肝患者理想的目标体重 ·····	146
130. 能缓解血脂异常性脂肪肝的食物有哪些 ·····	146
131. 脂肪肝合并高血压、血脂异常患者宜食用 哪些蔬菜及菌类 ·····	147
132. 糖尿病性脂肪肝患者如何进行饮食治疗 ·····	148
133. 糖尿病性脂肪肝有哪些饮食宜忌 ·····	149
134. 营养不良性脂肪肝患者如何进行饮食治疗 ·····	151
135. 肝炎合并脂肪肝患者如何饮食治疗 ·····	151
(二)不同程度和小儿脂肪肝患者的饮食调控·····	153
136. 轻度脂肪肝如何饮食调理 ·····	153
137. 怎样吃“走”轻度脂肪肝 ·····	154
138. 轻度脂肪肝患者饮食有哪“六要”和“五忌” ·····	155
139. 中度脂肪肝患者应如何饮食调控 ·····	156
140. 小儿脂肪肝如何进行饮食调控 ·····	157
十二、脂肪肝患者的食疗及药膳 ·····	158
141. 脂肪肝患者有哪些食疗方 ·····	158
142. 脂肪肝患者有哪些食疗汤、粥 ·····	164





143. 脂肪肝患者有哪些茶疗方	167
144. 脂肪肝患者有哪些药膳方	168
145. 治疗脂肪肝的药膳茶、粥方有哪些	172
146. 非酒精性脂肪肝的食疗方有哪些	175
147. 酒精性脂肪肝食疗方有哪些	176
148. 中医是如何辨证食疗脂肪肝的	177
149. 中医利尿调脂可防治脂肪肝吗	178
150. 哪些中药对防治脂肪肝有益	179
十三、脂肪肝合并症的饮食调控	181
151. 脂肪肝合并胆结石怎么进行饮食调控	181
152. 脂肪肝合并肝硬化患者如何饮食治疗	182
153. 脂肪肝合并肝硬化患者如何选择合适的食物	184
154. 脂肪肝合并肝硬化患者的饮食禁忌是什么	185
155. 脂肪肝合并肝硬化患者有哪些食疗验方	186
十四、对脂肪肝的认识及防治中的误区	187
156. 对脂肪肝的认识误区知多少	187
157. 脂肪肝患者饮食调控的误区知多少	190

一、脂肪肝的基本概念

(一)肝脏的“化工厂”作用

1. 为什么把肝脏称作人体的化工厂

肝脏是人体内最大的腺体。同时也是重要的消化、代谢和防御器官。胎儿时期肝脏是主要造血器官和新陈代谢的枢纽。肝脏重约 1.5 千克,位于右上腹,有肋骨架保护。肝的左叶覆盖着胃的顶端;右叶比左叶大得多,分为三个部分。肝脏患病时就算切除了 90%,也能发挥作用,甚至可能长回原来大小。但如果整个肝脏都坏了,而又不能移植的情况下那就不乐观了,因为肝脏具有几百种功能,是机器不能代替的。

肝脏是各种维生素的仓库。在身体摄入的维生素超过需要量时肝脏就把多余的维生素储存起来;而人体维生素供应不足时,肝脏就把库存的维生素释放到血液里去。

肝脏还有制造糖原、稳定血糖浓度、化解毒素、减弱麻醉品等作用。肝脏还能制造酶,处理已经消化的脂肪和蛋白质,排除废物,制造胆汁和胆固醇,而且是身体的重要热源。由于肝的功用多得出奇,难怪被人比作人体的化工厂了。

化工厂是专门制造和加工化学物质的工厂。由于人体有相当大一部分的化学物质是在肝脏内制造和分解的,因此把肝脏称做



体内最大的化工厂,是再合适不过了。

说肝脏是个庞大的人体化工厂,就是因为在这里进行着大量的生物化学反应。

我们知道,身体每天离不开食物,食物中的各种营养要素,除去水和无机盐不需要再加工制造以外,其他各种要素如糖、脂肪、蛋白质、维生素等,都要在肝脏里再加工、改造,这个过程就是复杂的生物化学变化的过程。

食物中的各种营养素,经过胃肠中消化酶的加工后,已经发生了根本的变化。其中的糖,被改造成葡萄糖,脂肪被改变成甘油、脂肪酸等,而蛋白质则分解成氨基酸。

这些基本的营养物质,从肠中吸收后,通过一套血管,首先要进入肝脏,这一套血管叫门静脉系统。因此,在血液供应方面,肝脏是个特殊的器官,它除了与体内其他器官一样,有一条肝动脉输入含氧血液和一条肝静脉把含有代谢废物的血液送离肝脏之外,还有一套特殊的血管系统叫做门静脉,这是为了适应肝脏工作需要的“特殊待遇”。从胃肠道来的血液带着丰富的养料,由门静脉进入肝脏进行加工处理。

我们的血液中,维持一定水平的葡萄糖含量,以供生理活动的需要,肝脏是维持这种衡定的“阀门”。每当摄食后中葡萄糖的含量升高时,肝脏就把多余的葡萄糖加工成肝糖原,贮藏在肝脏的细胞中;如果血中葡萄糖含量低于正常的需要量,这个阀门就打开,肝脏把肝糖元分解成葡萄糖放入血液中。

肝细胞制造的胆汁,是消化脂肪所必不可少的物质,每当食物中含大量脂肪时,胆汁库——胆囊就开始排出胆汁,进入小肠中,帮助消化酶分解脂肪。肝脏还把甘油、脂肪酸等这些脂肪产物加以改造,变成人体需要的磷脂、胆固醇以及胆固醇酯。如果肝脏有病,脂肪类代谢出现障碍,这一机能失常,脂肪就会堆积在肝脏里面发生脂肪肝,妨碍肝脏的正常功能。





食物中的蛋白质被分解成氨基酸以后,被带入肝脏,重新加以改造、合成。产生了新的物质如血清蛋白质,其中有清蛋白、球蛋白,还有纤维蛋白原,纤维蛋白原是血液凝固过程中的重要物质,肝脏功能不好的人,总爱出血,凝血功能不好,就是因为纤维蛋白原以及另一种在肝脏合成的凝血酶原缺少所引起的。

肝脏分泌胆汁,帮助脂肪的消化吸收,有一些维生素(像维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等)只能溶解在油里,不溶解在水中,所以叫脂溶性维生素。如果肝脏出了毛病,则这些维生素的吸收就会出现不足的现象而发生某些维生素缺乏症。肝脏还负责贮存绝大部分(95%左右)的维生素 A。

最后,肝脏还负有解毒的功能,比如,蛋白质新陈代谢的结果,会产生有毒的氨,还有人体摄入的含有毒性的药物,以及其他有毒的代谢最终产物,都由肝脏加工、改造,变成无毒的物质排出体外。肝脏有病,容易发生中毒,吃药或摄食的食物品种,都要特别注意、慎重,就是这个缘故。因此,说肝脏是个庞大的化工厂,一点也不过分。

2. 肝脏有哪些生理功能

有人把肝脏比喻为人体内的化工厂是有一定道理的,因为在肝内进行的生物化学反应多达 500 种以上,其主要生理功能有:

(1)消化功能(分泌胆汁):肝脏与胆道系统有不可分割的关系,故有“肝胆相照”之说。胆汁在肝脏形成流入胆囊,在胆囊中浓缩。人进餐后,胆囊收缩,将胆汁排入十二指肠,以助食物中脂肪的消化和吸收。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。如果没有胆汁,食用的脂肪约有 40%从粪便中丢失,而且还伴有脂溶性维生素的吸收不良。

(2)代谢功能:①糖代谢。饮食中的淀粉和糖类(又称碳水化





合物)消化变成葡萄糖经肠道吸收后,肝脏就能将葡萄糖合成肝糖原并存储于肝脏;当机体需要能量时,肝细胞再把肝糖原分解为葡萄糖供给机体利用,当血液中血糖浓度变化时,肝脏具有调节血糖作用。②蛋白质代谢。肝脏是人体白蛋白唯一的合成器官,除白蛋白以外的球蛋白、酶蛋白、血浆蛋白质的生成、维持和调节都需要肝脏参与。氨基酸代谢如脱氨基反应,尿素合成及氨的处理均在肝脏内进行。③脂肪代谢。中性脂肪的合成和释放、脂肪酸分解、酮体生成与氧化、胆固醇与磷脂的合成,脂蛋白合成和运输均在肝脏内进行。④维生素代谢。许多维生素如 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D、维生素 K 的合成与存储均与肝脏密切相关。肝脏明显受损时会出现维生素代谢异常。⑤激素代谢。肝脏参与激素的灭活。当肝功能长期损害时可出现性激素失调,往往出现性欲减退,腋毛、阴毛稀少或脱落;男性阳痿,睾丸萎缩,乳房发育;女性月经不调等症状。

(3)解毒功能:肝脏是人体内主要的解毒器官,外来的或体内代谢产生的有毒物质经过肝脏处理,使其毒性消失、减弱或结合转化为可溶的物质随胆汁或尿液排出体外。

(4)防御功能:肝血窦的星形细胞是吞噬系统的重要组成部分,经过肠道吸收的微生物、异物等有害物质,多被星形细胞吞噬消化而清除。

(5)合成功能:从消化道吸收来的营养物质经门静脉入肝脏,由肝细胞合成机体的多种物质,如血浆蛋白质(即白蛋白、纤维蛋白原、球蛋白、凝血酶原、脂蛋白及糖原等)、胆固醇、胆盐。

(6)造血功能:肝脏在胚胎第 8~第 12 周为主要造血器官,至成人时由骨髓取代,造血功能停止。但是在某些病理情况下,肝脏仍有可能恢复其造血功能。

