

# 展玉涛：

# 养肝

## 饮食 宜忌

主 编◎展玉涛

首都医科大学北京同仁医院消化内科主任医师  
医学博士后，教授，博士研究生导师

中华医学会肝病专业委员会脂肪肝和酒精性肝病专业学组委员

副主编◎张 川

首都医科大学北京同仁医院消化内科主任  
主任医师

## 肝好命就好！

排毒素、抗衰老、人长寿

### 宜



### 忌



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

咪咕阅读

# 展玉涛:

# 养肝

## 饮食 宜忌

主 编◎展玉涛

首都医科大学北京同仁医院消化内科主任医师  
医学博士后, 教授, 博士研究生导师  
中华医学会肝病专业委员会脂肪肝和酒精性肝病专业学组委员

副主编◎张 川

首都医科大学北京同仁医院消化内科主任  
主任医师

编 委◎陈 婧 姜佳丽 李 莉  
屈 静 王 凝 徐 喆



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

展玉涛: 养肝饮食宜忌 / 展玉涛主编. — 北京:  
中国轻工业出版社, 2016.9  
ISBN 978-7-5184-1049-1

I. ①展… II. ①展… III. ①柔肝—食物疗法 IV.  
①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 179128 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁      策划编辑: 翟 燕      责任终审: 张乃柬  
整体设计: 悦然文化      责任校对: 燕 杰      责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 280 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1049-1 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

151027S2X101ZBW

## P R E F A C E 前言

肝脏担负着人体的解毒工作，它默默为人体工作，同时也需要被关怀才能维持健康。肝好的女人面色好，肝好的男人精力旺盛，肝好的老人更长寿……肝不好，衰老、疾病就会找上你，生活质量严重下降。

养肝涉及方方面面，而饮食是有效又可控的一个环节，本书立足于此，揭开了日常食材中的养肝秘密，告诉你哪些食材有出奇的养肝功效，哪种做法能让这种功效发挥得淋漓尽致；哪些不良的饮食习惯是肝脏所不能接受的，哪些食材是应该避之不及的。本书还介绍了不同人群和不同肝病患者的饮食调理方法，便于读者对号入座，为自己、为家人寻找最佳的食疗经。

饮食是本书的立足点，但是我们更乐意给读者多一点健康叮咛，在此特别提醒你，常说的“怒大伤肝”蕴含着一定的养生哲学，肝主情志，暴怒伤肝，呵护肝脏健康就要学会调节自己的情绪，保持宽容大度、平和乐观的心态，不仅能让生活更从容，也对健康有益。

## 绪论

## 肝脏从不主动喊痛，你要主动关怀

|             |    |             |    |
|-------------|----|-------------|----|
| 准确说出肝脏的位置   | 10 | 千方百计养好肝     | 14 |
| 肝脏的位置描述     | 10 | 肝养好了，五脏才能安好 | 14 |
| 肝脏的左邻右舍     | 11 | 生活小细节，养肝大智慧 | 17 |
| 肝脏的大小       | 11 | 你的肝脏还好吗     | 18 |
| 肝脏的构造       | 11 | 注意肝病的这些信号   | 18 |
| 肝脏对人体的重要作用  | 12 | 哪些生活习惯最伤肝   | 20 |
| 人体的排毒工厂     | 12 |             |    |
| 代谢功能和储存糖原功能 | 13 |             |    |
| 制造胆汁和凝血因子   | 13 |             |    |
| 强大的再生能力     | 13 |             |    |

## Part

# 1

## 营养素宜忌

### 从根源上守护肝脏健康

## 宜

- ✔蛋白质 修复受损的肝脏，促进肝细胞再生 22
- ✔“好脂肪” 保证肝脏正常代谢 23
- ✔碳水化合物 抑制体内毒素对肝细胞的损害 24
- ✔维生素A 抑制肝癌的发生 25



- ✓ 维生素 B<sub>1</sub> 维持肝脏的代谢功能 26
- ✓ 维生素 B<sub>2</sub> 促进脂肪代谢 27
- ✓ 维生素 C 帮助肝脏排毒, 促进  
肝糖原合成 28
- ✓ 维生素 E 防止肝组织老化 29
- ✓ 膳食纤维 预防脂肪肝 30
- ✓ 硒 保护肝细胞免受自由基损伤 31



## 忌

- ✗ 饱和脂肪酸 引发脂肪肝、肝硬  
化等 32
- ✗ 高碳水化合物 引发脂肪肝 32

## Part 2 饮食细节宜忌

### 养成良好的饮食习惯

## 宜

- ✓ 食物多样化, 营养要均衡 34
- ✓ 一日三餐有规律 35
- ✓ 绿色食物入肝, 可适当多吃 36
- ✓ 常吃酸, 肝平安 36
- ✓ 多摄取有抗氧化功效的食物 37
- ✓ 少盐 38

## 忌

- ✗ 饮酒不加控制 40
- ✗ 过多的食品添加剂 42
- ✗ 过食高脂食物 42
- ✗ 过食高糖食物 42
- ✗ 过度节食 43
- ✗ 随便吃补药 43
- ✗ 过食冷饮 44
- ✗ 常吃生鲜 44



## 宜

## 谷豆类

- ✓玉米 强化肝功能，预防脂肪肝 46
- ✓薏米 防止湿气对肝脏的影响 48
- ✓小米 养脾护肝 50
- ✓大米 提供热量，维持肝功能 52
- ✓绿豆 抗病毒，去肝火 54
- ✓黑豆 养肝补肾 56
- ✓黄豆 促进受损肝细胞的修复和再生 58
- ✓燕麦 减少肝脏脂肪堆积 60
- ✓西蓝花 帮助肝脏解毒 72
- ✓莴笋 养肝利水，增进食欲 74
- ✓黄瓜 保护肝脏，预防酒精中毒 76
- ✓苦瓜 促进肝脏脂肪代谢 78
- ✓冬瓜 减少并抑制肝脏脂肪的堆积 80
- ✓洋葱 降低胆固醇，减轻肝脏负担 82
- ✓茄子 降低胆固醇，保护肝脏 84

## 蔬菜、菌藻

- ✓菠菜 滋阴平肝 62
- ✓韭菜 疏肝理气，温补肝肾 65
- ✓白菜 促进肝脏的排毒功能 68
- ✓荠菜 清肝利胆 70
- ✓番茄 凉血平肝，护肝养肝 86
- ✓胡萝卜 养肝明目 88
- ✓莲藕 补脾养肝 90
- ✓红薯 降低胆固醇，排毒养肝 92
- ✓山药 防止脂肪沉积，调节免疫力 94
- ✓木耳 补血养肝，提高肝脏解毒能力 96
- ✓海带 祛脂护肝 98

## 水果类

- ✓苹果 清肝养肝，降胆固醇 100
- ✓西瓜 清肝利水，除烦止渴 102
- ✓木瓜 平肝和胃，润肤养颜 104
- ✓橘子 平肝利胆 106
- ✓葡萄 补肝肾，益气血 108
- ✓山楂 降血脂，降血压 110
- ✓梨 清肝火，降血压 112





## 肉类及水产

- ✓猪瘦肉 保护肝细胞, 改善贫血 114
- ✓牛肉 养肝补脾的“肉中骄子” 116
- ✓乌鸡 促进血液循环, 保肝护肝 118
- ✓兔肉 强肝健体, 明目益智 120
- ✓鲫鱼 平补肝脏, 开胃健脾 122
- ✓带鱼 促进肝细胞修复, 预防  
肝癌 124
- ✓鲤鱼 利水消肿 126
- ✓草鱼 提高免疫力, 辅治脂肪肝 128
- ✓泥鳅 滋补肝脏, 改善肝腹水  
等症 130
- ✓虾 强骨益肝 132
- ✓牡蛎 促进肝细胞修复 134



## 其他类

- ✓红枣 减轻肝损伤 136
- ✓核桃 补肾强肝 138
- ✓花生 促进肝细胞再生和修复 140
- ✓芝麻 补肝益肾 142
- ✓大蒜 解毒, 预防肝癌和脂肪肝 144
- ✓魔芋 降脂通便, 预防脂肪肝 146
- ✓酸奶 减少毒素对肝脏的损伤 148
- ✓醋 增强肝脏解毒能力, 促食欲 150

## 忌

- ✗油条等油炸食物 增加肝脏负担 152
- ✗蛋糕等高糖食物 容易引发  
脂肪肝 152
- ✗含防腐剂的食物 增加肝脏毒素  
堆积 153
- ✗隔夜菜 易诱发肝癌 153
- ✗刚腌制的蔬菜 含亚硝酸盐 154
- ✗松花蛋 易致铅中毒 154

Part

# 4

## 药食两用中药材 养护肝脏有奇效

## 宜

- ✓枸杞子 养肝明目, 增强免疫力 156
- ✓菊花 疏肝解郁, 清热解毒 158
- ✓决明子 清肝明目, 降血压 160
- ✓当归 养肝补血, 调经止痛 162

- ✓玫瑰花 疏肝解郁 164
- ✓桑叶 疏风散热, 清肝益肺 166
- ✓阿胶 补血养肝, 提高免疫力 168

## Part 5 人群饮食宜忌

### 养肝因人而异

|              |     |                |     |
|--------------|-----|----------------|-----|
| 儿童 保护肝脏，预防为主 | 172 | 男人 避免酒精伤肝      | 184 |
| 饮食重点         | 172 | 饮食重点           | 184 |
| 女人 滋补肝血最重要   | 178 | 老人 减少药物等对肝脏的损害 | 190 |
| 女性肝不好有哪些表现   | 178 | 饮食重点           | 190 |
| 饮食重点         | 178 |                |     |

## Part 6 常见肝病饮食宜忌

### 将病情牢牢控制

|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 脂肪肝 重在减少肝脏脂肪堆积 | 196 | 专题 乙肝          | 214 |
| 饮食重点           | 196 | 肝硬化 积极提高肝功能    | 219 |
| 避免肥胖的饮食要点      | 197 | 饮食重点           | 219 |
| 酒精性肝病 戒酒与营养双行  | 202 | 肝硬化腹水的饮食重点     | 221 |
| 饮食重点           | 202 | 肝癌 预防原发病，增强抗癌力 | 226 |
| 肝炎 积极修复受损肝细胞   | 208 | 饮食重点           | 226 |
| 饮食重点           | 208 |                |     |

## Part 7 养护肝脏

### 不同季节各有奇招

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 春季 温补肝阳    | 232 | 秋季 降低秋燥伤害  | 240 |
| 饮食重点       | 232 | 饮食重点       | 240 |
| 夏季 清热利湿来养肝 | 236 | 冬季 养肝血，固肾阳 | 244 |
| 饮食重点       | 236 | 饮食重点       | 244 |

附录一 常用的养肝中成药 248

附录二 养肝护肝简易按摩 250

附录三 养肝护肝小偏方 255

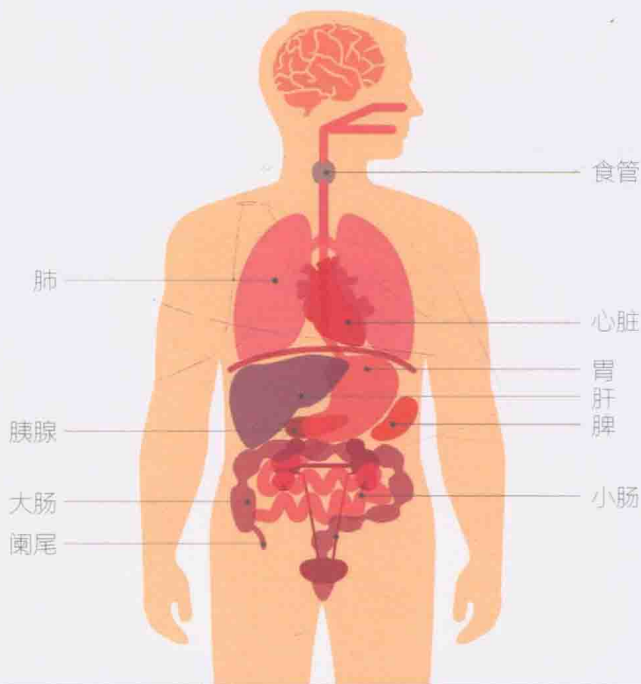
绪论

肝脏从不主动  
喊痛，  
你要主动关怀

# 准确说出肝脏的位置

## 肝脏的位置描述

说起肝脏具体在哪儿，可能很多人都描述不清楚。肝脏呈楔形，位于人体腹腔的右上部，几乎占据了全部的右季肋区、大部分腹上区和小部分左季肋区。也可以描述为在右乳头下方4~5厘米处，也就是第四、五、六肋骨的后面。因为有肋骨保护，因此我们用手是摸不到的。



### 特别提醒

呼吸时，肝脏的位置一般会发生2~3厘米的改变，站立和吸气时微微下降，仰卧和呼气时微微上升，所以医生在给患者做肝脏触诊检查时，常要患者配合呼吸来触摸肝脏，就是这个原因。

一般来说，肋弓下是触不到肝脏的。如果在肋弓下触及肝脏，则多为病理性肝肿大。

## 肝脏的左邻右舍

肝脏右叶上方与右胸膜和右肺底相邻；肝脏左叶上方与心脏相连，小部分与腹前壁相邻；肝脏右叶前面部分与结肠相邻，后叶与右肾上腺和右肾相邻；肝脏左叶下方与胃相邻。

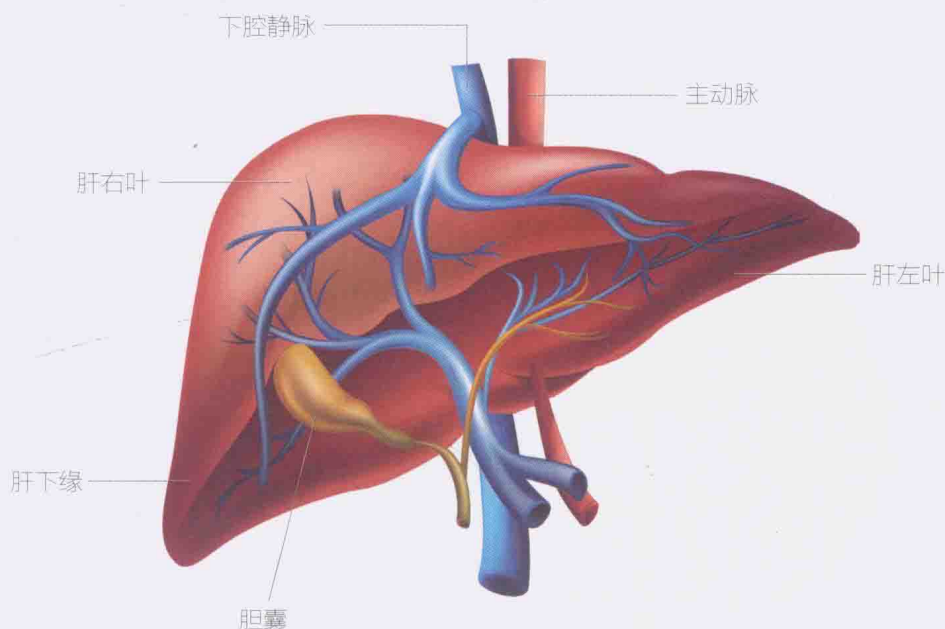
一旦肝脏受损，这些毗邻器官也易受影响，而当这些脏腑受损时，同样会波及肝脏。因此，养好肝也是养好五脏。

## 肝脏的大小

胎儿和新生儿的肝脏重量为体重的  $1/20 \sim 1/18$ ，成人的肝脏重量占体重的  $1/50 \sim 1/40$ 。成人肝脏平均重达 1.5 千克。

## 肝脏的构造

肝脏有丰富的血液供应，呈棕红色，由左右两叶组成，右叶圆钝厚重，左叶则窄薄而小。

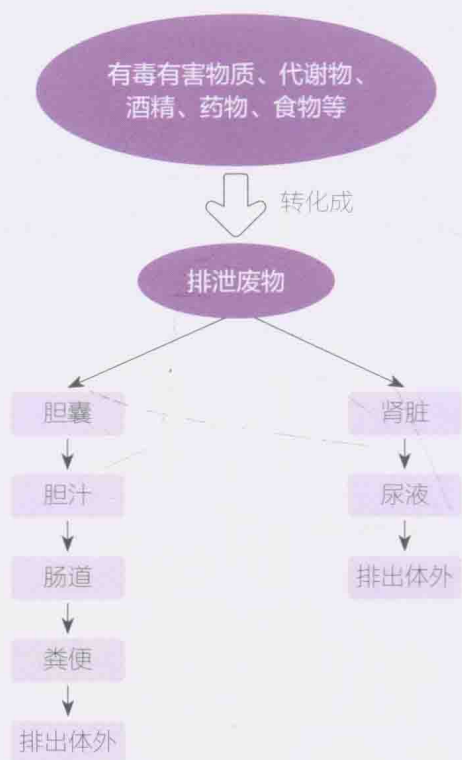


肝脏各部分名称

# 肝脏对人体的重要作用

## 人体的排毒工厂

肝脏是人体最大的解毒器官，人体在物质代谢过程中所产生的一些有害废物及外来的毒物、毒素等，都是通过肝脏分解代谢排出体外。



### 特别提醒

#### 肝脏的排毒时间

按照中医理论，每天晚上11时至凌晨1时是肝经运行的时间，肝的排毒需在熟睡中进行，因此，这个时间段不宜熬夜，最好处于安睡状态，以促进肝脏排毒。

## 代谢功能和储存糖原功能

肝脏承担着重要的代谢功能，即将人体从食物中获取的三大营养素——蛋白质、碳水化合物（糖类）、脂肪分解、合成、储藏为身体必需的物质。

当葡萄糖、果糖、乳糖等进入人体后，会被吸收入肝，肝脏将其大部分转化为糖原储存起来，当机体需要时，便可分解成葡萄糖，转化为热量。

肝脏在代谢的同时需要大量的维生素，因此肝脏也是临时储存维生素的仓库。

## 制造胆汁和凝血因子

胆红素的摄取、结合和排泄，以及胆汁酸的生成和排泄都是由肝脏承担，肝细胞制造、分泌的胆汁由胆管输送到胆囊，经胆囊浓缩后排放至小肠，帮助脂肪的消化和吸收。

此外，几乎所有的凝血因子都是肝细胞制造的，肝脏在凝血和抗凝方面有着重要的调节作用。

## 强大的再生能力

肝脏能自行更新失去和受损的组织，比如某种原因造成的肝叶切除一半手术后，剩余的肝脏可以再生成为一个完整的肝脏。

肝脏在胎儿发育到 3~6 个月时为主要的造血器官，随后肝脏的造血功能停止，由骨髓造血取代肝脏造血



# 千方百计养好肝

## 肝养好了，五脏才能安好

肝藏血，可以滋养体内五脏六腑，维持各脏腑器官的正常功能活动。如果肝血充盈，各脏腑器官得以充分滋养，机体就会保持健康。如果肝脏受损，五脏六腑也会受牵连。因此说，要养生，就先养肝；养好肝，五脏六腑才能和谐，机体才能健康，生命活动才能正常进行。

肝脏能够分泌胆汁，以帮助脂肪消化，该功能是否正常和肾的健康关系很密切。中医理论有“肝肾同源”的说法，其中肝藏血，而肾藏精，精血间能够相互化生、相互为用。如果肝血亏虚、肝失疏泄，就会影响肾藏精的功能。





## 肝血足心才安

肝脏所藏的血液经由心脏输送到全身各处，维持五脏的正常活动。心脏行血功能正常，血流顺畅，肝脏才有所藏。肝脏藏血充盈，能够自如调节血量，心脏才有所主。



## 清肝肺自安

肺在五脏中位置最高，其气以下行清肃为顺。肝气主升发，肺气主肃降。肝升肺才能降，肺降肝才能升，肝肺安和，升降得宜，人体气机的正常运行才能得以保证。



## 肝脾相连

脾为人体气血生化之源，脾的运化离不开肝的疏泄，肝的藏血又需要脾化生的气血来供养。只有脾气健旺、生血有源，肝血才会充足。肝血充足便可以正常疏泄，能够促进脾气运化，发挥脾统血的功效。



## 肝肾同源

肝藏血，肾藏精，精能生血，血能化精。肝血有赖于肾精的资助，肾精足则肝血旺，肾精亦赖肝血的滋养，肝血旺则肾精充。

# 食物推荐表

| 功效 | 养肝又补脾的食物                   | 养肝又补肺的食物        | 养肝又补肾的食物        | 养心又补肝的食物              |                                                                                      |
|----|----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 谷物 | 糯米<br>黑米<br>高粱<br>燕麦       | 糯米<br>大米<br>薏米  | 黑米<br>黑豆<br>黑芝麻 | 黑米<br>黑豆<br>黑芝麻       |    |
| 蔬菜 | 韭菜<br>大蒜<br>芥菜<br>洋葱<br>香菜 | 木耳<br>百合<br>鲜藕  | 韭菜<br>胡萝卜       | 番茄<br>菠菜<br>胡萝卜<br>洋葱 |    |
| 水果 | 芒果<br>猕猴桃<br>柑橘            | 猕猴桃<br>梨<br>香蕉  | 桑葚<br>荔枝<br>葡萄  | 苹果<br>西瓜<br>桂圆<br>山楂  |   |
| 肉类 | 猪肝<br>猪瘦肉<br>鸭肉<br>牛肉      | 猪肺<br>鸡肉<br>鸭肉  | 牛肉<br>羊肉<br>鸭肉  | 猪肉<br>猪血              |  |
| 水产 | 鲫鱼<br>鲤鱼<br>鲈鱼<br>草鱼<br>鳊鱼 | 带鱼<br>鲤鱼<br>鲈鱼  | 虾<br>海参         | 鲫鱼<br>带鱼              |  |
| 其他 | 枸杞子<br>决明子<br>桑葚           | 枸杞子<br>玉竹<br>百合 | 枸杞子<br>何首乌      | 枸杞子<br>百合<br>蜂蜜       |  |