

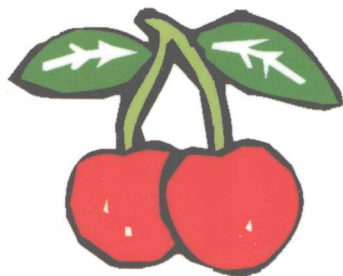


营养保健师谈

防病养生 YINGYANG BAOJIANSHI TAN
FANGBING YANGSHENG

脂肪肝

孙静 编著



丛书内容深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。

中华医学会会长 钟南山
中国工程院院士



化学工业出版社
生物·医药出版分社

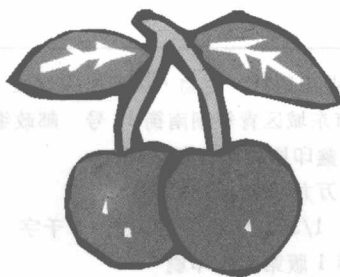


营养保健师谈

防病养生 YINGYANG BAOJIANSHI TAN
FANGBING YANGSHENG

脂肪肝

孙静 编著



化学工业出版社
生物·医药出版分社
·北京·

内 容 提 要

本书作者为从业多年的营养保健专业人员，针对脂肪肝患者所关注的问题，从营养保健师的角度提出一些简单易行的关于饮食保健、运动锻炼和疾病防治等方面的综合建议，并针对脂肪肝特征推荐了专门的食谱、药膳方，使广大患者享受到营养保健师的贴身服务，对于病患家属也提供了有益的指导建议，同时本书也适合营养保健师参考阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝/孙静编著. —北京: 化学工业出版社, 2007. 11

(营养保健师谈防病养生)

ISBN 978-7-122-01438-2

I. 脂… II. 孙… III. 脂肪肝-防治 IV. R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167373 号

责任编辑: 李丽 蔡红
责任校对: 李林

封面设计: 3A 艺术设计工作室

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 7 字数 101 千字

2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 15.90 元

版权所有 违者必究

《营养保健师谈防病养生》

丛书编委会名单

- 主任** 马 静 中山大学公共卫生学院营养学系
教授 博士生导师
- 编委** (以姓氏汉语拼音为序)
- 卞华伟 中山大学第三附属医院营养科
副主任医师 硕士
- 冯 翔 中山大学公共卫生学院营养学系
副教授 博士
- 侯孟君 中山大学公共卫生学院中心实验
室 助理研究员 博士
- 李 燕 广州市疾病预防控制中心 医师 博士
- 林忠宁 中山大学公共卫生学院预防医学
系 副教授 博士
- 马 静 中山大学公共卫生学院营养学系
教授 博士生导师
- 孙 静 南方医科大学附属珠江医院营养
科 医师 硕士
- 唐志红 中山大学公共卫生学院营养学系
副教授 硕士
- 赵 婷 广东省仲凯农学院 讲师 博士

《脂肪肝》编写人员

编著者 孙 静

序

俗话说“民以食为天”。随着我国国民经济的发展，人民生活水平不断提高，食物供应越来越丰富，可供选择的范围也越来越大，但是怎样吃得更合理，怎样通过合理饮食来防病治病、延年益寿，却包含着很多学问。被马克思称为现代实验科学真正始祖的培根在《论健康》一书中曾经说过：“人怎样才能长寿，并非完全取决于医学，人对生理卫生知识的了解，也是最好的‘保健药品’。”基于人体生理的合理营养不但对于维持身体健康是必需的，而且在面临疾病时，合理的饮食也有助于减缓疾病的发生和发展、减少并发症、减少用药、缩短病程、降低医疗费用。因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。从营养保健的角度向人民群众宣传普及科学养生和防病知识，既体现了现代医学宗旨由单纯“救死扶伤、治病救人”到“延长寿命、提高生命质量和健康促进”的发展，同时也是每一个营养医学工作者义不容辞的责任。

目前肥胖、心血管病、肿瘤、糖尿病、高血压、骨质疏松症等疾病的发病率在我国不断上升，而这些疾病与饮食营养的关系又极为密切。但是由于每一个奋战在

医疗第一线的医生都非常忙碌，一天要接诊众多患者，不可能在有限的就诊时间内就合理饮食与养生保健的相关问题给我们做很详细的解答，更不可能详细地告诉我们什么病需要吃什么、什么食物对某种疾病来说是禁忌的、怎么搭配饮食更有利于健康。所以，对于广大读者尤其是慢性病患者来说，需要掌握一些疾病治疗和饮食保健知识，这样才能有效地促进健康、延长寿命、提高生活质量。本丛书编写出版的意义正是在于告诉读者如何通过合理的饮食和生活方式来预防和辅助治疗这些疾病。

丛书的编写者都是受过正规教育的具有博士或硕士学位的营养专业人员，他们将日常生活中人们提出的各种咨询问题编写到书中，并给出了具体的饮食及保健建议，深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。

张希山

2007. 10. 18

前 言

“民以食为天”。现代营养学提出，平衡膳食为机体防病治病的“良方”之一。因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。

目前肥胖、心血管病、癌症、糖尿病、骨质疏松症等疾病的发病率在我国不断上升，而这些疾病与饮食营养的关系又极为密切。脂肪肝的形成原因更是与生活方式紧密相关。

临床医生一天要接诊众多患者，他们不可能在有限的就诊时间内给患者很详细的解答，尤其是什么病需要吃什么、怎么搭配饮食更为合理等。所以作为临床营养保健师，我们组织编写了本书，为患者们提供了针对脂肪肝预防治疗的饮食保健知识，以期能帮助读者建立正确的营养防病观念，对读者的健康生活产生积极的影响。

本书的编写者都是营养专业人员，他们将工作中人们经常提出的各种咨询问题编写到书中，并给出了具体的饮食保健建议，深入浅出，切合实际，通俗易懂，便于操作，希望广大读者能从中受益。

编著者

2007年10月

目 录

认识肝脏

肝脏的“形象”	3
肝脏的“工作”	3
1. 营养加工厂	4
2. 解毒高手	6
3. 止血好帮手	7
4. 生产和排泄胆汁的器官	7
肝脏也会生病	8

认识脂肪肝

脂肪肝发病率上升——4个白领1个脂肪肝	11
脂肪肝——不知不觉就患上了	13
脂肪肝病因逐个数	14
1. 长期酗酒	15
2. 肥胖、营养过剩	15
3. 营养不良	16
4. 糖尿病	18
5. 药物性、化学性损伤	18
6. 血脂紊乱	19

脂肪肝引发的一些常见病症	20
1. 肝脏病变	20
2. 消化系统疾病	20
3. 心脑血管疾病	21
4. 性功能异常	21
5. 视力异常	22

去除病因是治疗脂肪肝的关键

控制脂肪肝,根本就是控制肥胖	25
1. 认识自己的胖瘦程度	25
2. 明白减肥的硬道理	27
3. 有的放矢,节制饮食	29
4. 减肥瘦身从均衡营养开始	38
5. 小小习惯帮你轻松减肥	54
6. 尽量不要这样来减肥	56
7. 脂肪也有好与坏	58
8. 看不见的脂肪才可怕	59
9. 减肥食物及制作	60
10. 简单的苗条食谱举例	65

治疗高血脂,也是治疗脂肪肝

1. 头晕头痛、手脚迟钝罪在高血脂	69
2. 胆固醇的作用	72
3. 各种脂肪酸的介绍	73
4. 选好炒菜的油,让你开胃不厌油	75
5. 几种新开发的富含不饱和脂肪酸植物油	79
6. 降脂饮食原则	82

987. 既要吃得饱，又要血脂不升高	85
988. 一些降血脂的食物	89
989. 让你神清气爽的食谱建议	96
9810. 消脂减肥茶是生力军	98

控制血糖，帮助肝脏

101. 血糖高的饮食原则	109
2. 利用食物交换表设计食谱	114

食物功效

1. 用优质的动植物蛋白质运走肝内脂肪	127
2. 用丰富的维生素和矿物质消耗肝内脂肪	131
3. 抗肝内脂肪的日常食物	137
4. 抗肝脂的特殊食品和营养品	138

认识加工方法对食物功效的影响

1. 不同加工方法对食物营养素的影响	153
2. 正确加工和烹调以减少食物的营养损失	155
3. 推荐可取的烹调方法	159

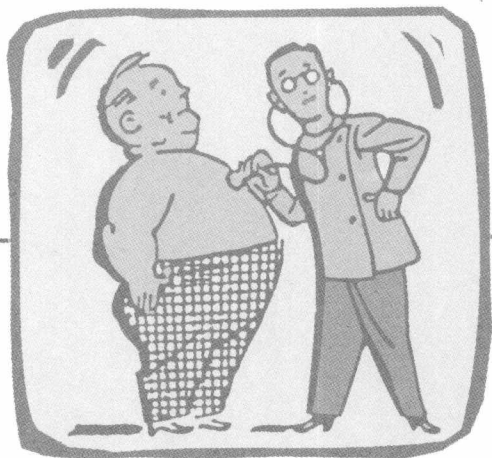
脂肪肝的营养药膳

1. 中药的抗脂肪肝作用	163
2. 几款营养药膳	169
3. 抓住养肝护肝的好时机	179

健康的生活方式，为你的肝脏减负

1. 动起来，跟脂肪肝说再见	187
----------------------	-----

2. 运动防治脂肪肝有讲究	188
3. 运动减肥无效的原因	191
4. 熬夜——加速肝细胞的死亡	195
5. 别以为抽烟不伤肝	197
6. 酗酒——脂肪肝的“元凶”	198
7. 积极开朗，赶快去掉“脂肪肝”的帽子	202
8. 合理服用降脂药、护肝药	205



认识肝脏

肝脏的“形象”

人们对肝脏并不陌生，但如果具体问一问肝脏到底在人体什么位置？有多大？就没有几个人能说得很好了，将位置说的偏低、偏高还算好的，有些人居然还会将左右搞反了。

肝脏是人体中最大的腺体器官，质量为 1200~1500 克。它位于人体右上腹部的横膈膜之下，大概的位置是右乳头下方 4~5 厘米，也就是第四、五、六肋骨的后面，因为有肋骨保护，通常我们是摸不到肝脏的。只有当肝脏发生某些疾病而肿大的时候，才可以在肋骨缘以下摸得到。肝脏的右端较厚，有一点圆，左端扁扁的，很薄，颜色呈红褐色。肝脏分为左右两叶，正常时，左叶肝的位置不超过人体的正中line。

肝脏的“工作”

机器转动需要能源，如石油、煤、天然气和太阳能

等。人体活动也需要能源，这就是我们吃进去的食物，它们含有糖类、蛋白质和脂肪。这些营养物质的代谢过程，主要是在肝脏内进行的。在肝脏里，通过十分复杂的生物化学反应，来完成上述任务。肝脏是人体内一个巨大的“化工厂”，并有以下特征。

1. 营养加工厂



糖代谢

糖类是人体产生热量的主要来源。五谷杂粮中大部分成分是糖类，其中主要是淀粉，淀粉就是多糖中的一种。多糖进入消化道以后，经过消化、水解为葡萄糖以后，才能吸收至肝脏，然后被人体所利用。葡萄糖被吸收至肝脏后，少部分在肝脏内合成为“糖原”储存起来，以备日后利用；大部分葡萄糖进入了血液循环，成为血糖，供给人体的组织细胞利用。当人在空腹的时候，或者在剧烈运动的情况下，肝脏便将储藏的“肝糖原”分解为葡萄糖，供人体急需。



蛋白质代谢

在肝脏内，蛋白质的代谢也极为活跃。蛋白质是构

造身体的重要原材料。肝脏除了能合成其本身所需要的各种蛋白质以外，还能合成大部分血浆蛋白。当肝脏有病的时候，血浆蛋白减少，就会出现水肿或腹水。而且肝脏是人体合成清蛋白的唯一器官； γ 球蛋白以外的球蛋白、酶蛋白的生成、维持及调节都要肝脏参与；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。



脂肪代谢

储存在身体脂肪组织中的脂肪，在使用前必须先送到肝脏，由肝脏转换成热量加以使用。胆固醇与磷脂的合成、脂蛋白合成和运输等也在肝脏内进行。胆固醇对我们也比较重要，没有它，某些激素如雌激素就合成不了。磷脂是细胞膜上很重要的成分，没有它，细胞膜就没有保护作用 and 与外界交换物质的功能了。脂蛋白就像船只一样，运载各种物质如胆固醇、甘油三酯（三酰甘油）出入肝脏。



维生素代谢

许多维生素如维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D 和维生素 K 的合成与储存均与肝脏密切相关。肝脏明显受损时，维生素代谢就会出问题。

所以，我们的“心肝宝贝”，在我们没有感觉到它存在的情况下，默默地工作，把我们吃进去的食物，很好地消化、吸收，合成我们需要的各种氨基酸、蛋白质、脂肪、糖类和其他一些微量元素如维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 以及某些激素，这些物质可以提供身体成长、防御以及紧急状况时的需要，有些还可以转变成可被人体利用的能量，而多余的营养物质又可以储存起来，如果肝脏不能合成这些物质，我们的生命就会受到威胁。

2. 解毒高手

肝脏是人体解毒的总机关，具有化解细菌、酒精（乙醇）和其他毒素的功能。

我们吃进去的食物，都会从胃肠道吸收进入门静脉，集中到肝脏。血中存在一些具有有毒的物质，如有害的微生物、药物、一些化学物质，以及蛋白质分解所产生的毒物——氨。肝细胞可通过氧化、还原、分解等化学作用，将它们转变成无毒性的物质，如氨转变成尿素，最后由肾脏排出，或者把有毒的物质与氨基酸等结合变成无毒物质。