

常见病症精选食疗系列

CHANGJIAN BINGZHENG

JINGXUAN SHILIAO XILIE

脂 肪 肝 患 者 天 然 食 物 养 生 方

本书编写组 编写

江西科学技术出版社

常见病症精选食疗系列

脂肪肝患者

天然食物养生方

本书编写组

杨瑞珍 李德康 后盾 曾珊 戴择英 等

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝患者天然食物养生方/《常见病症精选食疗系列》编写组编. —南昌:
江西科学技术出版社, 2004. 12

(常见病症精选食疗系列)

ISBN 7-5390-2582-4

I. 脂… II. 常… III. 脂肪肝—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139993 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

脂肪肝患者天然食物养生方 《常见病症精选食疗系列》编写组编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	江西科佳图书印装有限责任公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	150千字
印张	6
印数	4000册
版次	2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2582-4/R·634
定价	10.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

目 录

一、脂肪肝知识 ABC	(1)
(一)症状	(1)
☞ 脂肪肝有无症状	(1)
☞ 导致脂肪肝的原因主要有哪些	(3)
☞ 脂肪肝有那些类型	(5)
☞ 脂肪肝可使患者寿命缩短	(7)
☞ 哪些人易患脂肪肝	(8)
(二)诊断	(10)
☞ 如何诊断脂肪肝	(10)
☞ 脂肪肝易误诊	(11)
(三)护理	(12)
☞ 脂肪肝患者如何自我护理	(12)
(四)防治问答	(13)
☞ 防治脂肪肝有何措施	(13)
☞ 如何让运动为肝脏减脂	(15)
☞ 如何用药物辅助治疗脂肪肝	(16)
☞ 为什么脂肪肝患者不能盲目用药	(17)
☞ 脂肪肝对心理健康有何危害	(18)
☞ 脂肪肝患者如何进行心理及行为修正治疗	(18)
☞ 肥胖性脂肪肝如何进行心理治疗	(19)
☞ 酒精性脂肪肝如何进行心理治疗	(23)
☞ 脂肪肝防治有何误区	(23)
☞ 为什么说脂肪肝的食疗很重要	(27)

 脂肪肝的饮食治疗原则是什么	(27)
 脂肪肝患者吃哪些食物为宜	(28)
 脂肪肝患者不宜吃哪些食物	(29)
二、防治脂肪肝茶饮方	(30)
参叶茶	(30)
蚕豆壳茶	(30)
陈葫芦茶	(30)
陈皮决明子茶	(31)
虫草银杏叶茶	(31)
大黄绿豆饮	(31)
大黄蜜茶	(32)
丹参黄精蜜饮	(32)
丹参山楂麦冬茶	(32)
当归郁金楂橘饮	(32)
地骨皮玉米须饮	(33)
丁香茉莉茶	(33)
二皮茶	(33)
二叶茶	(33)
二子降脂茶	(34)
番泻叶泽泻茶	(34)
海带蒲黄红枣饮	(34)
海带山楂茶	(35)
何首乌饮	(35)
荷叶茶	(35)
荷叶橘皮饮	(35)
荷叶山楂茶	(36)
黑豆山楂杞子饮	(36)
红花陈皮茶	(36)
槐花山楂茶	(37)
槐角首乌乌龙茶	(37)
槐菊茶	(37)
黄芪荷叶山楂饮	(37)
黄芪郁金灵芝饮	(38)
黄芝泽香饮	(38)
姜黄陈皮茶	(38)
降压减肥茶	(38)
绞股蓝山楂茶	(39)
绞股蓝银杏叶茶	(39)
绞胶蓝决明槐花饮	(39)
金橘萝卜饮	(40)
金橘叶茶	(40)
金银花夏枯草饮	(40)
橘核饮	(40)
橘皮山楂饮	(41)
决明降脂茶	(41)
决明子茶	(41)
苦菊饮	(42)
绿豆大黄饮	(42)
绿豆菊花饮	(42)
罗汉果菊花普洱茶	(43)

螺旋藻橘皮饮····· (43)	山楂双花茶····· (48)
马齿苋绿豆饮····· (43)	山楂泽泻饮····· (48)
麦麸大枣茶····· (43)	首乌决明楂泻饮····· (49)
麦麸杞子蒲黄饮····· (44)	双根玉米须饮····· (49)
麦麸玉竹茶····· (44)	双子首乌茶····· (49)
青皮红花茶····· (44)	乌龙茶····· (49)
人参叶茶····· (45)	西瓜皮荷叶茶····· (50)
三七茶····· (45)	夏枯草丝瓜络茶····· (50)
三子降脂饮····· (45)	香菇茶····· (50)
桑枝饮····· (46)	香菇蒲黄茶····· (51)
山药决明荷叶茶····· (46)	茵陈降脂茶····· (51)
山楂茶····· (46)	银杏叶饮····· (51)
山楂荷叶薏苡仁饮·····	郁金清肝茶····· (52)
····· (46)	泽泻虎杖茶····· (52)
山楂槐花荷叶饮····· (47)	泽泻首乌决明饮····· (52)
山楂黄芪荷叶茶····· (47)	泽泻乌龙茶····· (52)
山楂菊花茶····· (47)	楂菊决明饮····· (53)
山楂决明姜菊茶····· (48)	楂麻五味子饮····· (53)
山楂决明子饮····· (48)	芝麻糊茶····· (53)

三、防治脂肪肝粥疗方····· (54)

陈皮枸杞粟米粥····· (54)	冬瓜薏苡仁粥····· (56)
赤小豆补脾粥····· (54)	冬瓜玉米粥····· (57)
赤小豆高粱米粥····· (54)	冬瓜粥····· (57)
赤小豆山药粥····· (55)	甘菊粥····· (57)
虫草粟米粥····· (55)	枸杞子粥····· (57)
大黄大枣粟米粥····· (55)	海带黑豆大枣粥····· (58)
大蒜粥····· (56)	何首乌粥····· (58)
冬虫夏草粥····· (56)	荷叶粥····· (58)

黑豆枸杞粟米粥····· (59)	芹菜首乌瘦肉粥····· (65)
红花粥····· (59)	人参枸杞粟米粥····· (65)
花生大枣粥····· (59)	人参黄精扁豆粥····· (65)
黄豆粥····· (60)	三七山楂粥····· (66)
绞股蓝粥····· (60)	三仙粥····· (66)
金橘粥····· (60)	山楂粥····· (66)
决明菊花粥····· (61)	生晒参黄精扁豆粥·····
决明山楂粥····· (61)	····· (66)
绿豆大枣粟米粥····· (61)	桃仁山楂贝母粥····· (67)
绿豆海带粥····· (62)	香菇粥····· (67)
绿豆银耳粥····· (62)	燕麦赤豆粥····· (67)
螺旋藻粟米粥····· (62)	薏苡仁赤豆粥····· (67)
马齿苋蒲黄粥····· (63)	薏苡仁黑豆粥····· (68)
麦麸陈皮粟米粥····· (63)	茵陈莱菔子粥····· (68)
米糠粥····· (63)	银杏叶粥····· (68)
牛奶大枣粟米粥····· (64)	银鱼粟米粥····· (69)
蒲黄沙苑子粥····· (64)	玉米山楂粥····· (69)
芹菜陈皮粥····· (64)	泽泻山楂粥····· (69)

四、防治脂肪肝汤羹方····· (70)

扁豆大枣白芍汤····· (70)	海带决明子汤····· (73)
菠菜蛋汤····· (70)	海带首乌羹····· (73)
赤小豆鲤鱼汤····· (70)	海鲜黄瓜汤····· (73)
赤小豆鸭汤····· (71)	核桃芝麻葛根羹····· (74)
莼菜豆腐汤····· (71)	黑鱼冬瓜汤····· (74)
冬瓜三豆汤····· (71)	花生山楂核桃羹····· (74)
番茄山楂陈皮羹····· (72)	脊骨海带汤····· (75)
桂花甜橙羹····· (72)	金针菇参麦汤····· (75)
海带冬瓜汤····· (72)	橘楂醒酒汤····· (75)

绿豆冬瓜汤·····	(75)	首乌鲤鱼汤·····	(81)
绿豆蒲黄奶羹·····	(76)	首乌牛肉汤·····	(81)
牡蛎冬瓜汤·····	(76)	瘦肉海藻汤·····	(81)
木耳大枣羹·····	(77)	双菇竹荪汤·····	(82)
女贞旱莲草猪肝汤·····		丝瓜油豆腐汤·····	(82)
·····	(77)	豌豆奶羹·····	(83)
平菇枸杞茯苓汤·····	(77)	香菇汤·····	(83)
苹果山楂首乌羹·····	(77)	雪球鱼汤·····	(83)
苹果玉米羹·····	(78)	薏苡仁鸭肉冬瓜汤·····	
人参核桃羹·····	(78)	·····	(84)
山药豆腐汤·····	(78)	银耳羹·····	(84)
山药绿豆羹·····	(79)	玉翠羹·····	(84)
山楂葛根茯苓羹·····	(79)	玉米须冬葵子赤豆汤·····	
山楂莲子汤·····	(80)	·····	(85)
什锦鸭梨果羹·····	(80)	竹荪海螺汤·····	(85)
首乌大枣牛肉汤·····	(80)	竹荪银耳汤·····	(85)

五、防治脂肪肝菜肴方····· (87)

白菜心拌豆腐干·····	(87)	陈皮豆腐干·····	(91)
白术枣·····	(87)	陈皮牛肉·····	(91)
拌虎杖芽·····	(87)	陈皮蒸牛肉饼·····	(91)
拌芹菜木耳·····	(88)	橙子烧鸡块·····	(92)
拌莴苣·····	(88)	赤小豆焖鲤鱼·····	(92)
拌洋葱·····	(88)	虫草香菇烧豆腐·····	(93)
鲍鱼炖豆腐·····	(89)	春笋豌豆·····	(93)
炒黄瓜片·····	(89)	葱油黄瓜卷·····	(93)
炒双菇·····	(89)	翠皮香蕉·····	(94)
炒四鲜·····	(90)	大蒜拌马齿苋·····	(94)
炒豌豆·····	(90)	蛋丁拌黄瓜·····	(95)

豆豉炒苦瓜····· (95)	荔枝烧带鱼····· (107)
豆豉蒸鳊鱼····· (96)	荔枝西瓜盅····· (107)
番茄荸荠····· (96)	荔枝煮香蕉菠萝····· (108)
番茄丝瓜····· (96)	莲蓬豆腐····· (108)
番茄鱼片····· (97)	凉拌黄瓜丝····· (109)
翡翠金钩····· (97)	凉拌芹菜····· (109)
翡翠竹荪····· (98)	凉拌四丝····· (109)
茯苓豆腐····· (98)	灵芝河蚌····· (110)
腐竹拌芹菜····· (98)	绿豆芽炒三丝····· (110)
腐竹包鸭块····· (99)	马兰头拌豆腐····· (110)
腐竹菠菜····· (99)	玫瑰糕····· (111)
腐竹鲜蘑····· (100)	蘑菇炖豆腐····· (111)
果味黄瓜····· (100)	蘑菇烧冬瓜····· (112)
海带炖鸭····· (101)	蘑菇烧萝卜····· (112)
海米发菜····· (101)	蘑菇烧笋尖····· (112)
红烧冬瓜····· (101)	木耳豆腐····· (113)
滑炒腐竹瓜片····· (102)	苕蓿烩豆腐····· (113)
黄瓜拌腐竹····· (102)	藕夹山楂····· (113)
黄瓜酿肉····· (102)	杞笋炒鱼丝····· (114)
鸡鱼嫩玉米····· (103)	芹菜拌豆干····· (114)
煎藕肉饼····· (104)	青蒜烧豆腐····· (115)
茭白炒毛豆····· (104)	清蒸酿黄瓜····· (115)
金钱草砂仁鱼····· (104)	群英会····· (115)
橘皮豆腐干····· (105)	肉丁炒黄瓜····· (116)
决明茄子····· (105)	肉馅黄瓜····· (116)
苦瓜马齿苋泥····· (106)	三七百合煨兔肉····· (117)
腊梅冬笋雪里蕻····· (106)	三鲜菜卷····· (117)
荔苡炖鸭····· (106)	山药泥····· (117)

山楂海带丝	(118)	香菇素鸡	(127)
山楂鸡蛋糕	(118)	香酥鳗鱼	(128)
山楂鲤鱼	(119)	杏仁豆腐	(128)
山楂肉条	(119)	洋葱炒河蚌	(129)
山楂苔干	(119)	洋葱炒蘑菇	(129)
双菇烧竹荪	(120)	银丝白菜	(129)
素烧油豆腐	(120)	鱼片煨豆腐	(130)
酸辣黄瓜	(121)	鱼茸卷	(130)
蒜泥海带	(121)	鱼香黄瓜	(131)
笋干丝黄豆	(121)	炸荔枝	(131)
糖醋海带	(122)	炸魔芋片	(132)
糖醋海鳗	(122)	炸山楂香蕉	(132)
糖醋黄瓜	(123)	芝麻梨	(132)
糖醋酥豌豆	(123)	竹荪菜心	(133)
兔肉煨山药	(123)	竹荪海参	(133)
豌豆茭白	(124)	竹荪烧三球	(134)
豌豆烧豆腐	(124)	竹荪豌豆苗	(134)
虾茸竹荪	(124)	竹荪香菇菜心	(135)
鲜汁春笋	(125)	竹荪香菇炒里脊	(135)
香脆芹叶	(125)	竹荪蟹肉	(136)
香干拌芹菜叶	(126)	竹荪银耳蛋糊	(136)
香菇菜花	(126)	竹荪猪肝	(137)
香菇芹菜	(127)	竹荪猪腰	(137)
香菇烧菠菜	(127)		

六、防治脂肪肝主食方..... (139)

扁豆赤豆糕	(139)	赤豆沙佛手饺	(140)
蚕豆糕	(140)	大麦菜饭	(140)

冬瓜猪肉蒸饺	(141)	荞麦韭菜饼	(150)
豆粉鸡蛋饼	(141)	三河粟米饺	(151)
豆腐蛋花汤面	(142)	山楂消食饼	(151)
豆素卷	(142)	山楂元宵	(152)
豆渣糕	(142)	什锦素包	(152)
番茄炒面	(143)	什锦杂粮饭	(153)
麸肉汤圆	(143)	粟米发糕	(153)
菇笋白菜蒸饺	(144)	豌豆肉丁面	(153)
桂花糯米豆沙糕	(144)	鲜桃糕	(154)
海米紫菜荞麦面	(145)	香拌荞麦面	(154)
黑木耳豆面饼	(145)	香菇菜饭	(155)
家常磨菇面	(146)	香菇油菜鸡丝面	(155)
萝卜丝饼	(146)	燕麦五香饼	(155)
麦麸山楂茯苓糕	(147)	银芽肉丝春卷	(156)
鳗鱼饺	(147)	鱼肉凉拌面	(156)
蜜饯山楂糕	(148)	鱼香炒面	(157)
糯米豆沙糕	(148)	玉米面饼	(157)
荠菜荞麦饼	(149)	玉米面窝头	(158)
荞麦葱油饼	(149)	玉米首乌饼	(158)
荞麦荷叶饼	(150)	煮食珍珠米	(158)

七、防治脂肪肝饮料方

冰镇草莓豆浆	(160)	黄豆姜橘米粉	(162)
陈皮茯苓粉	(160)	苹果酸奶	(162)
番茄酸奶	(160)	奶茶	(162)
海带二粉糊	(161)	山楂酸奶饮	(163)
核桃仁酸奶	(161)	蒜蜜奶	(163)
花生山楂核桃糊	(161)	玉米奶茶	(163)

八、防治脂肪肝果菜汁..... (164)

- | | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 菠萝鸡蛋汁 | (164) | 苹果萝卜芹菜汁 ... | (165) |
| 大蒜生萝卜汁 | (164) | 苹果萝卜汁 | (165) |
| 姜汁黄瓜 | (164) | 芹菜汁 | (166) |
| 梨蛋白汁 | (165) | 香蕉胚芽汁 | (166) |
| 萝卜汁 | (165) | | |

九、防治脂肪肝的天然食物..... (167)

- | | | | |
|-----------|-------|------------|-------|
| 大蒜 | (167) | 大豆 | (174) |
| 洋葱 | (167) | 绿豆 | (175) |
| 萝卜 | (168) | 麦麸 | (175) |
| 芹菜 | (168) | 玉米 | (175) |
| 黄瓜 | (168) | 燕麦 | (176) |
| 冬瓜 | (169) | 魔芋 | (176) |
| 莴苣 | (169) | 红薯 | (177) |
| 茭白 | (169) | 山药 | (177) |
| 黑木耳 | (169) | 竹笋 | (178) |
| 香菇 | (170) | 牛奶 | (178) |
| 蘑菇 | (170) | 茶叶 | (178) |
| 海带 | (171) | 花粉 | (179) |
| 海藻 | (171) | 生姜 | (179) |
| 紫菜 | (172) | 冬虫夏草 | (180) |
| 荷叶 | (172) | 灵芝 | (180) |
| 山楂 | (172) | 枸杞子 | (180) |
| 苹果 | (173) | 玉米须 | (181) |
| 红枣 | (173) | 酸枣仁 | (181) |
| 花生 | (173) | | |

一、脂肪肝知识 ABC

肝脏是一个复杂而特别的器官,它没有痛觉神经,对一些“小毛病”没有明显的疼痛感觉,所以肝脏被称为“沉默的器官”。一旦感到肝区疼痛,那就是肝脏发生肿大后牵动了周围的组织和肝的外膜所致。此外,肝脏的代偿能力很强,只要还有 30% 的肝组织在起作用,仍然可以维持日常生活,所以肝脏又被称为“顽强的器官”。然而,这种“沉默”与“顽强”又常会导致人们麻痹大意,使人们不太重视肝脏的疾病,脂肪肝无疑是其中较典型的一种。脂肪肝一词源自病理学,系指肝脏弥漫性脂肪浸润,根据是否伴有炎症、坏死和纤维化,分为单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎及脂肪性肝硬化。脂肪性肝病则是临床概念,可根据有无过量饮酒史分为酒精性和非酒精性脂肪性肝病,后者主要与肥胖、糖尿病和高脂血症有关。

(一) 症状

脂肪肝有无症状

肝脏是脂类合成、转运和利用的场所,但并不大量贮存脂肪。正常人肝脏脂类总量约占肝脏湿重的 3% ~ 5%,其中半数以上为磷脂,三酰甘油和胆固醇仅占少量。当肝内脂肪的合成与分解失去平衡,或运行发生障碍,脂肪(主要是三酰甘油和脂肪酸)就会在肝实质细胞内过量积聚。如其总量超过正常量的一倍,或组织学

上肝实质脂肪浸润超过 30% ~ 50% 时,称为脂肪肝。

肝脂肪变性是肝脏对多种损害因子的一种非特异性反应,也可能是某些疾病的病理表现,据有关资料分析,以肥胖、糖尿病、高脂血症、肝炎而引起的脂肪肝较多,其他类型的脂肪肝如乙醇性脂肪肝、妊娠急性脂肪肝、药物中毒及营养不良性脂肪肝则相对少见。不同病因引起的脂肪肝机理各异,也可能几种因素同时起作用。促使脂肪肝形成的主要因素有:进入肝脏的脂肪酸过多;肝内形成三酰甘油增多或氧化减少;脂蛋白质合成减少或释放障碍等。

脂肪肝的临床表现多样,轻度脂肪肝多无临床症状,易被忽视。有的仅有疲乏感,而多数脂肪肝患者较胖,故更难发现轻微的自觉症状。因此目前脂肪肝病人多于体检时偶然发现。中重度脂肪肝有类似慢性肝炎的表现,可有食欲不振、疲倦乏力、恶心、呕吐、体重减轻、肝区或右上腹隐痛等。肝脏轻度肿大可有触痛,质地稍韧、边缘钝、表面光滑,少数病人可有脾肿大和肝掌。当肝内脂肪沉积过多时,可使肝被膜膨胀、肝韧带牵拉,而引起右上腹剧烈疼痛或压痛、发热、白细胞增多,易误诊为急腹症而做剖腹手术。脂肪囊泡破裂时,脂肪颗粒进入血液也可引起脑、肺血管脂肪栓塞而突然死亡。若肝细胞脂肪堆积压迫肝窦或小胆管时,门静脉血流及胆汁排泄受阻,出现门静脉高压及胆汁淤积。因急性化学物品中毒、药物中毒或急性妊娠期脂肪肝,其临床表现多呈急性或亚急性肝坏死的表现,易与重症肝炎相混淆。此外,脂肪肝病人也常有舌炎、口角炎、皮肤淤斑、四肢麻木、四肢感觉异常等末梢神经炎的改变。少数病人也可有消化道出血、牙龈出血、鼻衄等。重度脂肪肝患者可以有腹水和下肢水肿、电解质紊乱如低钠、低钾血症等,脂肪肝表现多样,遇有诊断困难时,可做肝活检确诊。

临床上,不同病因所引起的脂肪肝,其表现随原发病而异。有 48% ~ 100% 的脂肪肝病人无任何临床症状。少部分病人可出现肝区不适、疲倦,并因血清转氨酶升高就诊。体检时可发现部分病

人肝肿大,甚至出现肝硬化的表现。患者血清丙氨酸氨基转移酶和门冬氨酸氨基转移酶常高于正常值上限的1~3倍,约50%的病人血清碱性磷酸酶活性升高,但血清胆红素升高者少见。血清白蛋白和凝血酶原活动度大多正常。部分病例有食欲不振、乏力、腹胀、上腹部疼痛。肝脏可触及,质软或韧,边缘圆钝,表面有充实感。一般无压痛或仅有轻度压痛。病程长的病例可有脾肿大或肝掌。重症病例因肝功能严重受损,出现低蛋白血症、腹水、浮肿、电解质紊乱等,如进一步发展,可发生肝细胞坏死、肝细胞纤维性变、肝硬化等。少数病例可有黄疸、胆红素增多或有蜘蛛痣和门静脉高压。不少病例伴有不同程度的维生素缺乏症。

导致脂肪肝的原因主要有哪些

脂肪肝也不是一种独立的疾病,是由诸多原因造成的后果。脂肪肝的发病机制至今尚未明确,下列因素可能起一定的作用。

(1)脂肪代谢异常:①游离脂肪酸送入肝脏增多;②肝合成游离脂肪酸或由糖类合成三酰甘油增加;③脂肪酸在肝线粒体中的氧化减少;④极低密度脂蛋白合成分泌减少,三酰甘油转运障碍。

(2)激素影响:雌激素、皮质醇、生长激素、胰高糖素、胰岛素及胰岛素样生长因子等,可能通过改变能量代谢来源而诱发脂肪肝形成。

(3)环境因素:饮食、营养状态、食物污染及肝炎病毒感染等因素与脂肪肝及其并发脂肪性肝炎、肝硬化有关。

(4)遗传因素:无论是酒精性或非酒精性,都存在一定的遗传发病因素。

(5)氧应激及脂质过氧化损伤:促氧化物增多和抗氧化物减少的氧应激,可致来自分子氧的游离基或反应性氧产生增加,反应性氧与多价不饱和脂肪酸起脂质过氧化反应生成过氧化脂质。



(6)免疫反应:新抗原表达、淋巴细胞表型改变、体液抗体及细胞因子出现与免疫反应有关。

(7)肝筛改变:肝窦内皮细胞层呈筛孔状结构(即肝筛),其对脂质代谢具有选择性,以维持肝脏结构的正常;肝筛结构和功能的变化可引起脂质代谢障碍导致脂肪肝、肝纤维化和肝硬化。

(8)游离脂肪酸的作用:肝脏脂肪氧化磷酸化和脂肪酸的氧化受损在脂肪性肝疾患的形成过程中起着关键作用。

(9)缺氧和肝微循环障碍:长期严重的脂肪肝可因肝内代谢严重紊乱或者脂变的肝细胞压迫肝窦,引起肝细胞缺血坏死,从而诱发肝纤维化肝硬化。酒精性和非酒精性脂肪肝发生肝硬化的进程和机率不同,可能与两者引起肝微循环障碍及缺氧的程度不同有关。

(10)长期酗酒。酒精是损害肝脏的第一杀手。这是因为酒精进入人体后,主要在肝脏进行分解代谢,酒精对肝细胞的毒性使肝细胞对脂肪酸的分解和代谢发生障碍,引起肝内脂肪沉积而造成脂肪肝。饮酒越多,脂肪肝也就越严重,还可诱发肝纤维化,进而引起肝硬化。

(11)营养过剩。长期摄入过多的动物脂肪、植物油、蛋白质和糖类,这些食物在体内不能被充分利用,过剩的营养物质便转化为脂肪储存起来,导致肥胖、高血脂和脂肪肝。

(12)营养不良。临床研究发现,当营养摄入不能满足机体需要时,便会影响脱辅基蛋白及磷脂的合成,致使脂蛋白生成不足。与此同时,糖皮质类固醇分泌增多,大量游离脂肪释放到血液中,超过脂蛋白转运能力而沉积于肝内,就会引发营养不良性脂肪肝。这种疾病同其他病因导致的脂肪肝一样,轻者无症状,中、重症者则会转为慢性肝病。许多爱美的女士采用节食的方法减肥,许多儿童喜欢挑食偏食,这都会给营养不良埋下祸根,从而逐步引发脂肪肝。因此,纠正不良的饮食习惯,合理地吸取膳食营养是改变营

养不良、预防脂肪肝的关键。

(13)糖尿病、肝炎、甲亢、重度贫血等慢性疾病。糖尿病患者由于胰岛素不足,身体对葡萄糖的利用减少,为了补充能量,体内脂肪酸显著增加,这些脂肪酸不能被充分利用,就会使肝脏的脂肪合成亢进,从而引起脂肪肝。60%肥胖患者会发生糖尿病,他们发生脂肪肝的比率较无糖尿病者要多2倍。

(14)高脂血症。高胆固醇血症与脂肪肝关系密切,其中以高三酰甘油血症关系最为密切,绝大多数常伴有肥胖、糖尿病和酒精中毒。

(15)药物性肝损害。药物性肝损害占成人肝炎的1/10,脂肪肝是常见类型。有数十种药物与脂肪肝有关,如大剂量四环素可抑制肝内载脂蛋白合成,使肝内三酰甘油升高,若四环素每天剂量超过2克有可能发生脂肪肝。乙酰水杨酸、糖皮质类固醇、合成雌激素、胺碘酮、硝苯地平、某些抗肿瘤药及降脂药等,都可以导致脂肪在肝内积聚。此外,多种有机化合物及无机化合物,如四氯化碳、氯仿、重金属等可抑制蛋白质合成,导致脂肪肝。细菌产生的内毒素也可引起肝脂肪变性。

(16)感染:如结核病、慢性溃疡性结肠炎、慢性支气管炎、慢性肝、胆、肾脏疾病常可伴发脂肪肝。

(17)慢性缺氧:如重度贫血、心血管及呼吸系统疾病及高空、高原作业等,常常因为严重缺氧,影响肝脏的脂肪代谢功能,从而发生脂肪肝。

(18)其他:不爱运动、长期坐着工作的人等也可能发生脂肪肝。

脂肪肝有那些类型

脂肪肝是指由各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积,是一种常见的临床现象。正常肝脏的脂肪含量约占肝湿重的5%。当肝内

