

生活

“三分治，七分养”，会吃会保养，才能远离肝病，不再
伤身又烦人。

肝病

健康宜忌

佟燕玲 李亚琴 / 主编



吉林科学技术出版社

苏工业学院图书馆

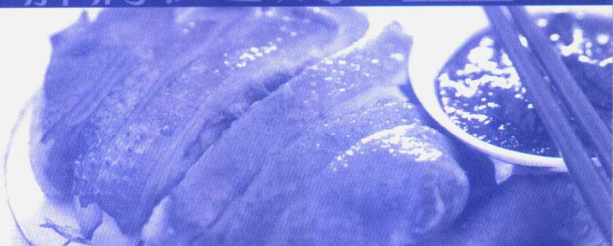
藏书健康宜忌

主编 / 佟燕玲 李亚琴

吉林科学技术出版社

肝病健康宜忌

健康宜忌 肝病



目录

饮食宜忌

忌

竹笋	2
韭菜	2
猪肥肉	3
羊肉	3
鹅肉	4
鸭蛋和蛋黄	4
沙丁鱼	5
虾	5
生姜	6
大蒜	6
胡椒	7
人参	7
纯糖类食品	8

食盐	8
浓茶	9
白酒	9
啤酒	10

宜

玉米	11
薏米	11
绿豆	12
赤小豆	12
番茄	13
洋葱	13
冬瓜	14
黄瓜	14
山药	15
藕	15

甘 薯	16	龙眼肉	25
胡萝卜	16	猕猴桃	25
银 耳	16	枣	26
大豆及豆制品	17	桑 葚	26
香 菇	17	葡 萄	27
枸 杞	17	牛 奶	28
鸡 肉	18	食 醋	29
鸭 肉	18	绿 茶	29
猪 血	19		
兔 肉	19		
鲤 鱼	20		
鲫 鱼	20		
泥 鳅	21		
龟、鳖肉	21		
蛤 蜊	22		
海 带	22		
西 瓜	23		
雪 梨	23		
山 楂	24		
乌 梅	24		

生活起居宜忌

忌

产后大补须谨慎	32
过分的节食减肥	32
脂肪肝患者忌限制饮食	33
营养摄入不足	34
过多服药	35
慎服“肝功能不全者慎用”药品 ..	36
不要滥用保肝药	37
得过甲肝不会再得肝炎吗	38





针灸应谨慎	38
肝硬化病人忌吃硬食	39
肝炎病人忌沿街吃喝	39
避免沾染不洁钱币	40
肝炎、胃下垂病人忌饭后散步 ..	40
肝炎恢复期病人忌长途跋涉	41
高原缺氧易患脂肪肝	42
脂肪肝患者不宜长时间看书、看 电视	43
脂肪肝患者不宜吸烟	44
乙肝疫苗不能保证孩子万事 大吉	45
肝炎患者的性生活	46

宜

肝炎病人多听音乐	47
保持充足的睡眠	48
脂肪肝患者要保持大便通畅	49
慢性肝炎患者可以接种流感 疫苗	50
脂肪肝患者应多摄取维生素	51
保持有规律的生活	52
乙肝病毒携带者家庭成员应注射 疫苗	53
选用天然滋补品	54

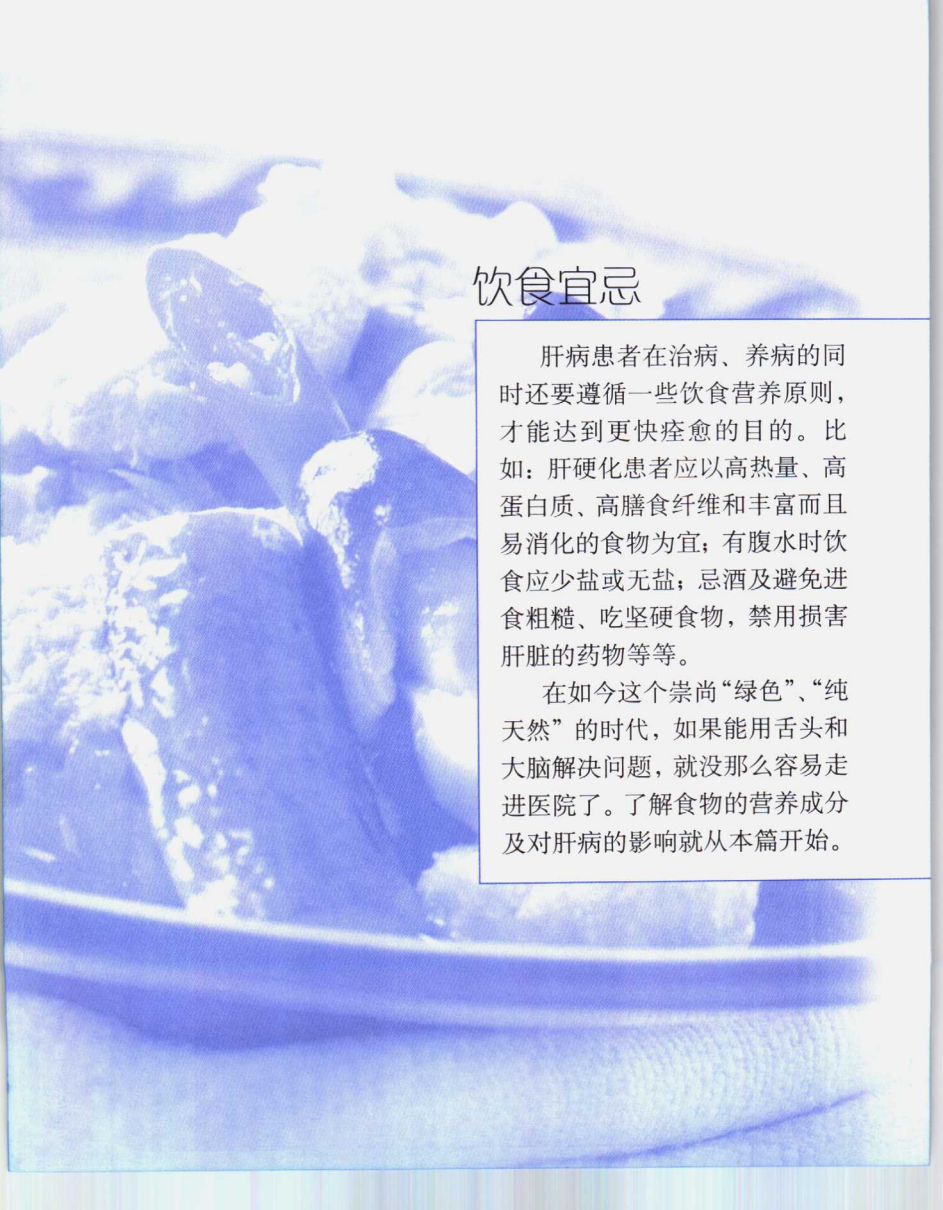
肝病 健康宜忌

病毒性肝炎患者家庭如何消毒 ...	55
小儿病毒性肝炎的调护	56
“乙肝妈妈”能生健康宝宝	57
颜色有利于治疗肝病	58
肝炎患者要保持心情舒畅	59
肝癌病人的心理表现及护理 对策	60
慢性肝病患者的长期治疗计划 ...	62
良好的婚姻有利于肝炎的康复 ...	63
肝硬化保健按摩法	64
慢性肝炎自我推拿	66
小儿也防脂肪肝	67
褥疮护理	68
澳抗携带者要注意劳逸结合	70
肝病患者食用扁豆须彻底做熟 ...	71
病毒性肝炎的饮食治疗	72
脂肪肝的自疗自养	73

附录

凉拌芹菜	76
四红益肝利湿汤	76
葫芦蜂蜜饮	77
红枣猪皮羹	78
鲤鱼茶叶羹	78
金针香菜汤	79
清蒸蒜头甲鱼	80
人参灵芝煲兔肉	81
山楂五味子茶	82
豆腐泥鳅	82
赤豆全鸭	83
西瓜皮煮猪肝	84
葫芦双皮汤	84
菠菜猪肝汤	85





饮食宜忌

肝病患者在治病、养病的同时还要遵循一些饮食营养原则，才能达到更快痊愈的目的。比如：肝硬化患者应以高热量、高蛋白质、高膳食纤维和丰富而且易消化的食物为宜；有腹水时饮食应少盐或无盐；忌酒及避免进食粗糙、吃坚硬食物，禁用损害肝脏的药物等等。

在如今这个崇尚“绿色”、“纯天然”的时代，如果能用舌头和大脑解决问题，就没那么容易走进医院了。了解食物的营养成分及对肝病的影响就从本篇开始。



竹笋

中国传统医学认为，竹笋难以消化，慢性肝病患者应该忌食。现代医学认为，竹笋中含有较多的膳食纤维，严重肝病或肝硬化患者，由于食道及胃底静脉曲张，大量的膳食纤维对病情不利，有诱发大出血的隐患。所以，肝病所致门静脉高压的患者不宜食用。

韭菜

熟食性温味甘，生食性热味辛。慢性肝炎、肝硬化多有阴虚内热的表现，应该忌食。现代医学认为，韭菜里含膳食纤维较多，而且比较坚韧，不易被胃肠消化吸收，对肝硬化所致胃气虚弱的患者极为不利，应谨慎食用。



／ 健康小知识 ／

肝

肝是人体内最大的腺体，也是人体最大的消化腺。我国成年男性肝的重量为1154～1447克，女性为1029～1379克，约占体重的1/50～1/40。胎儿和新生儿的肝相对较大，可占体重的1/20。



猪肥肉

与瘦肉相比较，猪肥肉含动物性脂肪高达90.8%，而蛋白质仅有2.2%。肝炎患者如果摄取过多的脂肪，会使肝病产生不同程度的恶化，最常见是出现“脂肪肝”。因此，肝炎患者营养要全面，猪肥肉应属禁忌之列。

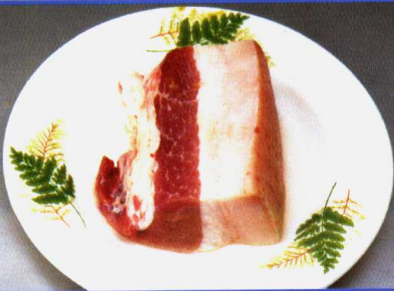
羊肉

肝炎患者应基本上忌食羊肉。这是因为，羊肉甘温大热，过多食用会促使一些病灶发展，加重病情。现代医学证明，较高的蛋白质和脂肪摄入后，肝炎病人的肝脏不能有效地完成全部氧化、分解、吸收等代谢功能，从而加重肝脏负担，导致发病。羊肉正是高蛋白、高脂肪食物，所以肝炎病人应少吃或禁吃为好。

／ 健康小知识 ／

肝的形态

肝的血液供应十分丰富，故活体的肝呈棕红色。肝质地柔软而脆弱，易受外力冲击而破裂，从而引起腹腔内大出血。肝略呈楔形，右端钝而厚，左端逐渐变窄而薄。中国人肝的长、宽、厚径约为 $258 \times 152 \times 58$ 毫米。



鹅肉

现代医学认为，鹅肉中含脂肪较多，达11.2%。中国传统医学认为鹅肉是“发物”，容易助湿生热，加重肝病的病情。所以急、慢性肝炎、脂肪肝和肝硬化的患者应忌食。

鸭蛋和蛋黄

鸭蛋及蛋黄是高脂肪、高胆固醇食品。据分析，每100克鸭蛋中含脂肪14.7克，而蛋白质只有13克，含胆固醇为634毫克，蛋黄胆固醇含量更是高达1522毫克。它们均需在肝脏内进行代谢，结果加重肝脏的负担，不利于肝功能的恢复，因此，肝炎和脂肪肝患者不宜吃。



／ 健康小知识 ／

肝的位置

肝大部分位于右季肋区和腹上区，小部分达左季肋区。肝的前面大部分被肋所掩盖，仅在腹上区的左、右肋弓之间，有一小部分露于剑突之下，直接与腹前外侧壁接触。当腹上区和右季肋区遭到暴力冲击或肋骨骨折时，肝可能被损伤而破裂。



沙丁鱼

消化道出血是肝硬化病人常见的并发症和死亡原因。食鱼又往往是诱发出血的因素之一。

有些鱼中含有一种叫二十碳五烯酸的物质，二十碳五烯酸的代谢产物之一前列腺素能够抑制血小板聚集。而肝硬化病人血小板数本来就较低，若进食含二十碳五烯酸多的鱼后，血小板凝集作用降低，就容易引起出血，出血后难以止住。二十碳五烯酸在不同鱼类中的含量大不相同。沙丁鱼、青花鱼、秋刀鱼和金枪鱼中的二十碳五烯酸含量较多。

虾

虾虽然能补肾壮阳，但同时又是“发物”食品；并且，虾是一种高胆固醇食物，患有急、慢性肝炎及肝硬化的人不宜多吃。



／ 健康小知识 ／

肝的功能

肝脏是人体内具有多种代谢功能的重要器官，它不仅和糖、脂类、蛋白质、维生素及激素等代谢有密切的关系，而且还具有分泌、排泄和生物转化等重要功能。

生姜

生姜的主要成分是挥发油、姜辣素、树脂和淀粉，变质的生姜还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素能使肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死以及间质组织增生、炎性浸润而使肝功能失常。肝炎病人食用生姜，不但不能使肝脏早日恢复健康，反而会使病情恶化。因此，肝炎病人不宜吃生姜。

大蒜

大蒜性温、味辛辣，具有行滞气、暖脾胃、解毒等药用功效，中医常用来治疗脘腹冷痛、泄泻、痢疾、百日咳、痈疽肿毒、白秃癣疮等病症。但大蒜中的挥发油可使血液中的红细胞、血红蛋白数量减少，严重时还会引起贫血，这对于脂肪肝、肝炎患者的治疗和康复是不利的。所以，肝病患者在患病期间应少食大蒜。

／健康小知识／

肝脏在蛋白质合成代谢中的作用（一）

肝脏的蛋白质代谢十分活跃。实验证明，肝脏具有极强的摄取氨基酸的能力，食物中的蛋白质经消化转变为氨基酸，被吸收入血液后，经门静脉入肝脏，大部分迅速被肝脏所摄取，其中一部分供肝脏合成蛋白质。肝脏除合成它本身的结构蛋白质外，还合成其他多种蛋白质分泌到血浆中而发挥不同的功能。



胡椒

胡椒属于辛辣刺激性调味品,《本草纲目》中记载胡椒是“大辛热,纯阳之物。辛走气,热助火,此物气味俱厚”。胡椒对急、慢性肝炎及肝硬化患者极为有害,切忌服用。

人参

是中国传统医学中强有力的补气强身食品,但有助火上热、耗阴动血等不利影响。当急、慢性肝炎或肝硬化患者表现出口干、便秘、低热、目赤潮红、手足心热、舌红少苔或无苔等阴虚火旺征候群时,切忌食用人参,以防上火出血,加重病情。



／ 健康小知识 ／

肝脏在蛋白质合成代谢中的作用 (二)

肝脏还能根据机体需要合成非必需氨基酸,并且调节氨基酸比例,将适用于其他器官的平衡的氨基酸混合物通过血液输送给相应器官。



纯糖类食品

过去主张肝炎病人要多吃纯糖（蔗糖、麦芽糖、蜂蜜等）以补充营养，认为纯糖对肝脏有保护作用，不会增加肝脏负担。这种看法是片面的。肝脏是各种营养物质代谢的场所，其中糖的代谢占重要地位。当肝脏受损时，许多酶类活动失常，糖代谢发生紊乱，糖耐量也降低，若再吃过多的糖会导致血糖增高，增大肝炎发展成为糖尿病的可能性。事实上过多的糖在肠道内会发酵产气，往往影响食欲。另外糖还可使血脂增高，加速肝脏中脂肪的贮存，形成脂肪肝，从而使人因此发胖，并引起血清转氨酶升高，加重肝病，甚至形成肝硬化。

食盐

肝硬化，尤其是伴有腹水症状的患者，切勿多食食盐。因为过量地食用食盐，会导致体内水、钠潴留，加重肝硬化腹水的病情。

／ 健康小知识 ／

肝脏在蛋白质分解代谢中的作用（一）

由于肝脏含有丰富的氨基酸分解代谢有关的酶类，所以肝脏的氨基酸分解也十分活跃，无论是从食物蛋白质消化吸收来的还是从组织蛋白质水解产生的氨基酸，很大一部分极迅速地被肝脏摄取，经过一系列生化作用转变为糖，或氧化分解供能。所以肝脏也是氨基酸分解代谢的重要器官。当肝功能障碍时，会引起血中多种氨基酸含量升高，甚至从尿中丢失。



浓茶

中医认为茶叶味苦、甘，性凉，入心、肺、胃，具有生津止渴、清热解毒、祛湿利尿、消食止泻、轻心提神的功能，可以治疗热毒下痢等疾病。但茶叶中含有大量鞣酸，能与蛋白质合成具有吸敛性的蛋白质，使肠道蠕动减慢，容易造成便秘，并且增加了有毒物质和致癌物质对肝脏的毒害作用，容易引起脂肪肝。

白酒

白酒的主要成分是酒精，它进入体内后，主要通过肝脏解毒、代谢而排出体外，可促进肝内脂肪的生成和蓄积，对肝脏有直接的损害作用。长期过量饮白酒的人，常常发生脂肪肝，对于原有肝炎的患者更易发生。



/ 健康小知识 /

肝脏在蛋白质分解代谢中的作用（二）

肝脏还是处理氨基酸代谢产物的重要器官。无论是肝脏本身或其他组织氨基酸代谢产生的氨，还是由肠道细菌作用产生并吸收入血的氨，都可经肝脏生化反应合成尿素，这是体内处理氨的主要方式。我们知道，体内进行这些生化反应有关的酶主要存在于肝细胞内，而且活性很强，所以肝细胞损伤时血中有关的酶活性都可增高，测定这些酶在血清中的活性也有助于肝脏疾病的诊断。

啤酒

啤酒素有“液体面包”之称,可使人获得丰富的维生素和酵母。饮用啤酒过量已经成为中青年人患脂肪肝的重要原因之一。尽管啤酒中酒精含量仅为2%~4%,但其90%以上要经肝脏代谢、解毒。过量饮用啤酒,会加重肝脏的负担并直接损害肝脏组织,导致肝内脂肪氧化减少,引发酒精性脂肪肝、动脉血管硬化和心脏病的发生。恢复期肝炎、慢性肝炎等患者,肝功能刚刚恢复,对乙醇代谢所需要的各种酶的活性还较低,分泌量也少。乙醇和乙酸代谢生成的乙醛,对肝细胞具有直接毒性,可导致肝细胞坏死或变性,同时也影响肝脏对蛋白质、糖原、脂质、胆红素、激素、药物等代谢的功能。



/ 健康小知识 /

肝脏在糖代谢中的作用

肝脏是维持血糖浓度恒定的重要器官。肝脏有较强的糖原合成与分解能力,在血糖浓度增高时(如大量糖类经消化吸收入血后),肝脏可大量合成糖原而贮存,肝糖原的贮存量可达肝重的5%~6%。反之,在血糖降低时(如饥饿),肝糖原又可迅速分解形成葡萄糖以补充血糖。



玉米

现代医学研究发现，玉米中所含的脂肪是不饱和脂肪，并含有丰富的钙、硒、卵磷脂、维生素E等，有助于人体内脂肪与胆固醇的正常代谢，对脂肪肝有一定的防治作用。所以，玉米适宜脂肪肝患者作为主食而长期食用。可以将玉米磨粉后烙饼或煮稀粥食用。

薏米

具有利水渗湿、清肺除热、健脾止泻的功效。薏米含蛋白质、脂肪、碳水化合物、少量维生素B、氨基酸等。急慢性肝炎、肝硬化伴食欲不振、大便稀薄的患者可与粳米煮粥佐餐；肝硬化腹水者，可与冬瓜皮、赤小豆各30克一同煎服，有利于消肿。



／健康小知识／

肝脏在脂类代谢中的作用

肝脏在脂类的消化、吸收、运输、分解与合成等过程中均起重要的作用，有利于能源储存。肝脏还能将胆固醇转化为胆汁酸，使其利于随胆汁排入肠道，这是肝脏的重要功能。胆汁酸盐有促进脂类消化、吸收的作用。此外，肝脏是酮体产生的重要器官。酮体可供肝外组织利用（氧化供能），是肝通过血液向脑、肌肉及心脏等供应能量的补充形式。