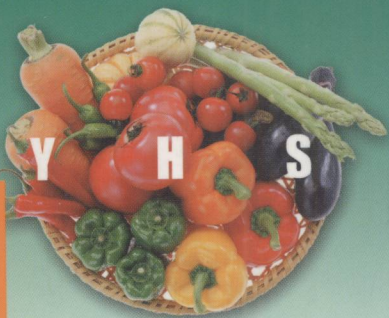


顾良伯 编著



肝病

的营养

和

食疗

和



Y H S L

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肝病的营养和食疗 / 顾良伯编著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2003.1

ISBN 7-5427-2297-2

I. 肝... II. 顾... III. ①肝疾病 食品营养②肝疾病—食物疗法 IV. R575.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 093523 号

责任编辑: 徐丽萍

肝病的营养和食疗

编 著: 顾良伯

出版发行: 上海科学普及出版社 (上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 上海译文印刷厂

开 本: 787×1092 1/32 印张: 12.125

字 数: 278000

版 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—7000

定 价: 16.80 元

书 号: ISBN 7-5427-2297-2/R-205

内 容 提 要

本书为肝病患者之普及读物。书中根据现代医学营养学和祖国传统医学对肝病患者最关心的营养和食疗及饮食宜忌等问题作了阐述。特别对肝病中常见的各类病毒性肝炎（如急、慢性，重症，瘀胆型）、门脉性肝硬化、脂肪肝和常见的临床症状等的饮食问题和家常食疗方按章分节加以细述。该书特点是患者可根据自己的临床症状，按中医辨证施食观点，选择适合自己的食疗配方。

本书内容丰富、通俗易懂、科学性、实用性较强，可供肝病患者和家属及有关医护人员阅读参考。

我院营养室顾良伯主管营养师长期从事肝脏疾病的营养与食疗并加以潜心研究，对各种肝病的营养配方和食疗方积累了丰富的实践经验，从医学、营养学和中医中药结合的角度，对广大肝病患者所关心的肝病营养、食疗和饮食宜忌等问题——作了阐述，这些方便、实用、有效且可在家庭中自行操作配制的大量营养和食疗方加以整理、出版。我想是有益于肝病患者及其家属和有关医护人员阅读参考的，特予推荐。

巫善明

2002 年 4 月

前 言

病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌是肝脏疾病中最为常见的疾病，其发病率及死亡率居高不下，特别是乙型病毒性肝炎，据统计我国现有乙型肝炎病毒携带者就有 13000 万左右，其中发病者约占三分之一（3000 万）。另外，每年新发生的急性肝炎和其他各型肝炎人数为百万以上。严重影响着人民的健康、生活工作和学习。由于目前临床上对肝炎病毒尚无有效的杀灭办法和特效药物，所以通过合理的营养和食疗的方法对肝病患者在治疗和康复中起着不可低估的作用。

本人从事肝病营养、药膳食疗将近 40 年，多次参加国际或全国性营养、药膳和食疗学术研讨会并进行学术交流。曾先后在上海电视台、上海东方广播电台《名医坐堂》节目介绍肝病的营养和食疗，还在上海《劳动报》、《家庭报》、《药膳食疗》、《东方食疗与保健》等报刊上发表文章 30 余篇，引起很大反响。现经过修改编写成书，以满足肝病患者和家属的需求。

在《肝病营养和食疗》一书的出版之际，我要感谢我国著名肝病专家、中国中西医结合学会肝病专业委员会副主任委员、中华医学会传染病学会委员、上海市食疗研究会副理事长兼肝病专业委员会主任委员、上海市传染病医院原院长——巫善明教授的精心培养和教诲，并为本书作了序。感谢我院现任

目 录

第一章 正常肝脏的组织结构和生理.....	1
第一节 肝脏的解剖	1
第二节 肝脏的组织结构	3
第三节 肝脏在三大营养素代谢中的作用	5
第二章 常见肝病的营养和食疗概述.....	9
第一节 营养和食疗的原则	10
第二节 营养和食疗的宜忌	12
第三章 营养的基础知识	19
第一节 营养、营养素	19
第二节 营养素的功用、来源及需要量	19
第四章 常用滋补品及食物功用介绍.....	30
第一节 滋补类	30
第二节 主食类	34
第三节 油类	38
第四节 调味类	39
第五节 动物类	41
第六节 蔬菜类	46
第七节 果品类	51
第五章 常见肝病的营养和食疗.....	55
第一节 急性肝炎的营养和食疗	55

第一章

正常肝脏的组织 结构和生理

第一节 肝脏的解剖

肝脏是人体最大的实质性脏器，也是最大的消化腺体。约占体重的 $1/50$ ，为 1200~1500 克左右，新生儿的肝相对较成人小，约占体重的 $1/20$ 。正常肝的左右径约为 25 厘米，前后径约为 15 厘米，上下径约为 6 厘米。肝脏位于腹腔上和右季肋区，只有一小部分在左季肋区，肝上缘右锁骨中线上，相当于第五肋间，下缘右侧不超出右侧肋弓的外侧部分，在前中线剑突下 3 厘米。当腹上部或右季肋部遭受暴力打击或肋骨骨折时，可导致肝破裂，引起致命性出血。正常情况下，右肋弓下缘不应该触及肝脏。在肝上界位置正常情况下，如在肋弓下触及，可认为是病理性肝肿大。

肝的形态结构：表面分为膈面和脏面。膈面又分为上、前、右、后四部，之间无明显界限。根据肝外形的沟裂，将肝分为左叶、右叶、尾状叶、方叶。根据外形，叶与叶之间或段与段之间存在明显的裂隙，据此，肝有三个叶间裂，三个段间裂，叶间裂包括肝中裂、左叶间裂、右叶间裂。段间裂有左外

一肝门。在肝实质内，肝门静脉、肝动脉和肝胆管的管道分布大体上相一致，且共同被包裹在 clisson 纤维鞘内，也称门静脉系统，另一个管道系统称为肝静脉系统，是肝血液流出管道，在肝后上方的静脉窝进入下腔静脉，此处也称第二肝门。

第二节 肝脏的组织结构

一、概述

肝是人体最大的腺体，肝细胞产生的许多物质直接释放入血，影响和调节机体的代谢生理活动，肝脏是新陈代谢最旺盛的器官，在肝内进行的生化反应达 500 种以上，如此多的代谢活动，主要是肝内含有数百种酶的作用。肝内还含有吞噬细胞，是机体防御系统的主要组成部分。

二、肝脏组织结构和功能

肝脏以肝实质细胞为主，约占 84%，其次为肝窦的内皮细胞和星状细胞等，占 14%，余下的胆管上皮细胞和成纤维细胞各占 1%。肝脏多种复杂的代谢功能主要由肝实质细胞完成。肝细胞由膜相结构（细胞膜、内质网、高尔基体、核膜、线粒体、溶酶体与微体）和非模相结构（核糖体、中心体、微丝、微管、细胞基质、核仁、染色体、核基质等）组成。

（一）肝细胞

肝脏的实质细胞是肝细胞，为组成肝脏的主要细胞，每个肝细胞的表面可分为肝窦（血窦）面，毛细胆管面和相邻的肝细胞面。

1. 细胞膜

成尿素使氨解毒，同时，肝脏中主要分解的是芳香族氨基酸（色氨酸、苯丙氨酸），当肝功能受损时，芳香族氨基酸分解减慢，肝脏中芳香氨基酸增高而支链氨基酸进入肌肉中加快，致使支/芳氨基酸比值失调（正常值支/芳比为 3~4:1），致肝昏迷。

进行预防和治疗，是世界各国和肝病患者共同关注的问题，到目前为止在肝炎治疗上尚无特效药物和方法，而通过合理的营养和食物疗法对肝病患者在治疗和康复中起着不可低估的作用。

肝炎是由肝炎病毒所引起的全身性急性传染病，由肝细胞急性发炎、肝细胞坏死为主要病理改变，检查血液可见谷丙转氨酶（SGPT）>40 单位，胆红素>18mmol/L。肝炎临床上分为急性肝炎（急性黄疸性肝炎、急性无黄疸性肝炎）、慢性肝炎（轻、中、重）、重型肝炎（急性亚急性、慢性重型肝炎），按病因可分为甲、乙、丙、丁、戊、庚六型病毒性肝炎。慢性肝炎有 20%左右可能转为肝硬化，甚至肝癌。无论被诊断为何型肝炎，其临床表现常为食欲减退、恶心、呕吐、腹胀、肝区隐痛、上腹部不适、乏力、足酸、肝功能损害，部分病员更有黄疸，出现尿黄、眼黄、周身皮肤发黄，发热、腹泻、多梦易怒、肝脾肿大等症状。严重者出现深度黄疸、腹水、出血、肝昏迷等危重症状。

第一节 营养和食疗的原则

饮食调理是肝胆病患者在药物治疗和其他治疗中的一个重要组成部分，饮食调理的目的是利用合理饮食调配，保护和促进肝脏功能的恢复，改善全身状况，防止和延缓病程向不良方向的转变。特别是吸收祖国医学食疗的理论和经验，有助于促进损伤的肝细胞修复和再生，增强抗体的产生，以提高机体抵抗力及肝脏功能，保证机体各器官组织的正常代谢，增强营养物质储存、运送与调节作用，减少毒物的形成或促进毒物分泌与排出，对于肝病的恢复颇有帮助。

二、祖国医学肝病饮食调理原则

用中医辨证病证相结合，权衡肝病标本缓急，用具有相同治疗作用的食物搭配，可增强其药理作用，结合每个具体病人，要因人、因地、因时地制定出对病人切实可行的饮食，治则可选用清热利湿、疏肝除郁、健脾理气、活血化瘀、散积利水等食物。

第二节 营养和食疗的宜忌

当病人在病中和病后恢复期，就会想起在饮食上要“忌口”的说法，祖国医学是重视饮食宜忌的，临床上确有现实意义。《金匱要略》指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得益则益体，害则成疾。”说明饮食宜忌对疾病的发生和恢复极其重要。有人认为患病后，饮食宜忌是中医看法，西医是不讲忌口的，我认为这种提法较为片面，很不完全，实际上现代医学营养学同样十分强调患病后选用的食物所含营养成分与疾病的关系，例如，肾病患者为减轻肾脏排泄负担，应限用或不用钠盐和豆类及其制品（其代谢产物为非蛋白氮）。所以说祖国医学和现代医学营养学对疾病“忌口”看法并不矛盾，完全可统一，下面用现代医学营养学和祖国医学对肝脏疾病患者的饮食宜忌作一简述。

一、现代医学营养学在肝脏疾病治疗中饮食宜忌原则

1. 根据不同人群制定合理的平衡膳食

营养无度、过剩可导致肥胖、糖尿病、高血压、脂肪肝、

胆结石，还可能成为某些肿瘤和多种疾病的诱因，严重影响健康，甚至缩短寿命。例如，肝病患者肝功能严重衰竭时大量摄入蛋白质，可导致血氨升高、肝昏迷。

若营养缺乏，影响更为复杂，可涉及优生优育、劳动能力、免疫功能、预期寿命等各个方面，对肝病患者来说若蛋白质缺乏，可导致低蛋白血症，易引起肝硬化、腹水等。

2. 调整营养素需要

肝脏病患者特别是肝病恢复期应供给适量热量和碳水化合物，若过量可导致肥胖，使脂肪蓄积，诱发脂肪肝。

3. 减轻某器官的工作量

肝病患者不宜摄入过多的糖，若摄入大量的糖，使血糖升高，肝脏将多余的血糖调节，合成肝糖元储存肝脏，但此功能可加重肝脏负担，不利于肝功能修复，故对原来认为肝病患者需高糖饮食，现在则不宜提倡，只是供给适量的糖。

4. 达到控制营养成分

肝病患者出现肝昏迷兆象或血氨升高时，就必须控制蛋白质的摄入量，重者需暂时禁食含蛋白质高的食物，若并发糖尿病者（俗称肝源性糖尿病）就需控制碳水化合物的摄入量。

5. 忌可引起肝脏损害的食物

如霉变的食物、腌制食品、变质的鱼、肉等食物。

二、祖国医学在肝脏疾病治疗中饮食宜忌原则

1. 中医食疗原则

“寒者热之，热者寒之，虚则补之，实则泻之。”辨证施食是中医食疗学的一条基本原则。

2. 饮食宜忌分类

祖国医学对饮食宜忌可分为食忌和药忌两类，病症的饮食宜忌是根据病症的寒、热、虚、实，阴阳偏胜，结合“食物”的四气五味升降、浮沉及归经等特性来加以确定。

例如肝病患者，中医认为属热症，宜食寒凉食物，忌食温燥伤阴食物，烟、酒、肥腻、油炸食物用后，等于火上加油生湿助火，对病不利。

服药宜忌，肝病在服药期间对某些食物禁忌，前人称为服药禁忌，也常称为“忌口”，除了个别中药，如人参忌萝卜、芥子，薄荷忌鳖肉，麦冬忌鲫鱼等有特殊要求外，一般均无需忌口。

3. 肝脏病患者不宜进食的“发物”

“发物”顾名思义就是某些可使病情加重或使旧病复发以及降低药物疗效的食物，故不宜服用，对肝病患者来说常被认为“发物”的大致有海货类、笋和辛辣刺激类及鸡头、猪头，牛肉、羊肉、鸡等。实际上忌“发物”应该因病而异，因人而异，正确地针对自己的疾病，确定应注意的饮食宜忌，否则就会降低食欲，使必要的营养素摄入不足，不利于病体的康复。

4. 肝脏病患者宜进食物

肝病患者宜选用有利于修复受损的肝细胞和恢复肝功能，并且具有抗纤维化作用（防止肝硬化）的食物，如含蛋白质高、氨基酸种类多（特别是必需氨基酸），碳水化合物，维生素、无机盐及微量元素丰富的营养物质。

根据中医辨证施食和寒热、虚实、表里及阴阳情况，针对性按照食物属性选择食物。食物同中药一样，具有其本身的属性，其中之一就是四气五味，所谓四气（也称四性）即温、

热、寒、凉四种“食物”，此外还有平性，五味是指酸、辛、甘、苦、咸五种不同的味道。五味开始时是以食物的真实的味道来阐明食物的性质，而后发现其味不能完全反映该食物的功能和作用，甚至不相一致。后来发展成味即代表某种功能和作用与其实味的味不相一致。酸味：入肝，有开胃、收敛、固湿作用；辛味：入肺，有散寒、活血、行气、助阳作用；甘味：入脾，有补益、解毒、开胃、生津作用；苦味：入心，有泻下、清热、燥湿作用；咸味：入肾，有祛痰、软坚、补肾作用。

根据食物的四气五味属性，就可按身体的各种状况和不同的病症用适体的和能治疗疾病的食物，即“热者寒之，寒者热之”，阳病用阴药、阴病用阳药的原则，与病相宜则食，与病相悖则禁，由此而产生食物相对于病体的宜忌。

5. 食物的性味

温热食物：作用祛寒、助阳、生热、温中、通络，适用于寒症、虚症的肝病患者服用。如羊肉、牛肉、黄鳝、鸡、海鳗、麻雀、鹌鹑、海参、虾米、刀豆、韭菜、蚕豆、黄豆、油菜、洋葱、芥菜、南瓜、糯米、面粉、荔枝、桂圆、黑枣、核桃等。

寒凉食物：其作用为清热、泻火、解毒、滋阴、生津，适用于热症、实症的肝病患者服用。如鸭肉、兔肉、鹅肉、鳖、蟹、黑鱼、冬瓜、茄子、芹菜、苦瓜、竹笋、菠菜、白菜、豆芽菜、苋菜、萝卜、大麦、小麦、粟米、绿豆、西瓜、柚子、甜橙、菱、藕、香蕉、柿子、百合等。

平性食物：作用健脾、开胃、补肾、补益身体，适用于各型肝病患者服用，如：青鱼、鲤鱼、鲫鱼、鸽子、野鸡、猪肉、丝瓜、黄瓜、青菜、芥菜、卷心菜、芋艿、扁豆、豇豆、

- 供给热量——每1克蛋白质可供热16.7焦耳，它虽可供热量，但不是经济的。因为蛋白质的经济价值较高，如用足够的糖与脂肪来供给热量，则体内蛋白质就不消耗为热量，而供给构成新组织之用。这种作用称为“蛋白质的庇护作用”。
- 增加抵抗力——人体内的抗体，是血液中球蛋白的一部分，因此，缺乏蛋白质的人体内抗体减少，易感染疾病。
- 调节渗透压——血液中的血浆蛋白质，有调节渗透压力功用。如果血浆蛋白过低，会产生营养性水肿。

2. 蛋白质来源

- 动物性的来源：瘦肉类、内脏、蛋类、鱼虾类、乳类。
- 植物性的来源：干豆类、硬果类、五谷类。

3. 蛋白质的需要量

- 成人每日每千克体重1~1.5克。
- 生长期儿童每日每千克体重2~4克，孕妇、乳母每日每千克体重约1.5~2.5克，病人需要量较正常人多。

二、脂肪

1. 脂肪在体内的功用

- 脂肪是最丰富的热量来源，当膳食中糖及蛋白质进食充足时，摄入的脂肪被储存为身体的脂肪组织，只有少量被氧化以供热量。但当膳食中缺乏蛋白质与糖时，脂肪大部分被氧化供给热量。每1克脂肪供热36.7焦耳。
- 构成体组织重要成分：人体细胞内的原生质、细胞膜、脑细胞、神经细胞都含有一定量的脂肪。

理机能，使心脏正常跳动，帮助血液凝固。

钙的需量 成人每日需钙1克，儿童在生长期需钙较成人多，每人每日1~1.5克。

钙的来源 动物来源：乳与乳制品为钙质最好的来源。其他如贝壳类、骨粉等。植物来源：豆制品在制作过程中加入钙盐，因而增加了钙量。其他如硬果类、绿叶蔬菜等也含有钙。

钙的吸收与肠液的酸碱度有关。酸性肠液有利于钙的吸收。此外，维生素D也有促进钙、磷吸收的功用。

缺钙影响 儿童生长期缺乏钙质，骨骼发育不健全，会出现腿骨弯曲等畸形现象。成人骨质疏松症，轻者可产生手足抽筋的现象。

2. 磷

磷的功用 磷与钙质共同构成骨骼，也是牙齿的重要材料，并为组成神经细胞的重要成分且能溶于体液，调节生理机能。

磷的需量 是钙的1~2倍。

磷的来源 硬果类、鱼类、蛋类、粗粮、干豆、蔬菜等。它在自然界中分布很广，因此在膳食中不易缺乏。

缺磷影响 骨骼发育不健全。

3. 铁

铁的功用 为组成红血球中血色素的重要成分。血色素能将肺部的氧气带到身体各部去。并将组织中的二氧化碳带回肺部，完成全身的呼吸作用。

铁的需量 成人每人每日12毫克，儿童每人每日20毫克。

铁的来源 动物的肝脏含铁量最丰富（每100克猪肝含铁25毫克），其次是内脏和红色瘦肉中、干果、绿叶蔬菜、木耳等。

硒的需量 每日需要 30~50 微克。

硒的来源 海产品、肉、大米等。

缺硒影响 缺硒地区的食管癌、胃癌、直肠癌的死亡率较高。克山病，儿童恶性营养不良可能与缺硒有关。

(7) 钠

钠的功用 调节酸碱平衡，维持渗透，保持水平衡。维持神经肌肉应激性，能加强神经肌肉的兴奋性。

钠的需量 成人约为 6 克/天，儿童约为 3 克/天。

钠的来源 除食盐、味精等调味品外，各发酵食品及产气饮料（碳酸氢钠）。

缺钠影响 可出现食欲不振、恶心、倦怠、头痛眩晕、心率加快、血压降低、肌肉无力或痉挛，严重缺钠可导致呼吸衰竭虚脱。

膳食中的酸碱平衡 膳食中所含的无机盐，对于体内酸碱平衡的维持有极大的关系，某些碱性元素与酸性元素在食物中结合成中性盐类，经过身体和氧化作用，有的变成酸性产物，有的变成碱性产物。

凡食物中含有氯、硫、磷等酸性元素总量较高，即产生酸性产物。如鱼、肉、家禽、蛋、乳酪、硬果中的花生、核桃、水果中的李子、梅子、黑枣。凡食物中含有钙、钾、钠、镁等碱性元素的总量较高，即产生碱性产物。如大部分的水果、蔬菜、牛奶、豆类。凡食物在体内氧化后呈中性产物的有黄油、奶油、烹调淀粉及糖，为了维持身体的酸碱平衡，必须纠正偏食的习惯，而采用适宜的平衡膳食。