

肝病患者如何食养去病



肝病 怎么吃

如何不因饮食有损健康?



上海科学技术文献出版社



肝病 怎么吃

刘培英 / 编著

上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

肝病怎么吃/刘培英编著—上海：上海科学技术文献出版社，2011.8

ISBN 978-7-5439-4956-0

I. ①肝… II. ①刘… III. ①肝病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据 (2011) 第162527号

责任编辑：忻静芬

肝病怎么吃

刘培英 编著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路746号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：北京佳明伟业印务有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：20

字 数：300 000

版 次：2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

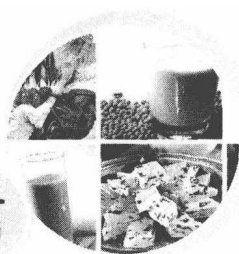
书 号：ISBN 978-7-5439-4956-0

定 价：29.80元

<http://www.sstlp.com>

P R E F A C E

前言



肝病是一种危害性极大的常见病。据最新统计，我国现有乙肝病毒感染者1亿多人，各类病毒性肝炎患者和携带者已经超过人口总数的14%。与如此庞大的患病群体相比较，目前最高疗效的干扰素也只能达到10%的真正治愈。

据有关专家介绍，肝炎的成因和我们生活中的不良习惯有着密切联系，急性甲肝和戊肝都是由于饮食、饮水不洁，生食肉食或是生猛海鲜造成的，而酒精肝、脂肪肝不用深究，只看名字就知道其元凶是什么。

对于普通人群来说，最好的应对办法就是养成正确的饮食习惯，通过控制饮食来避免本不应该发生的肝病。而一旦患上肝病也不用过于焦虑，俗话说“药补不如食补”，肝病患者和携带者同样也可以通过控制饮食来改善病情。当然，控制饮食并非单一的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，有针对性地选择最适合肝病患者的食物。让患者通过不懈的坚持，逐步改变饮食习惯，使自己的饮食结构更加合理。

本书根据肝病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容上，本书从肝病患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为肝病患者提供了饮食材料详单、介绍了食材的护肝功效、还有食材其他功效、食用宜忌以及利于控制病情的健康小贴士等，可以说是一本关于肝病患者日常饮食的实用宝典。

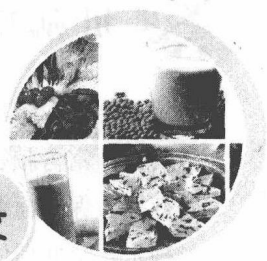
我们衷心希望本书能为肝病患者及其家属提供一份帮助，为您的康复尽一份心意。

编者

2011年4月

C O N T E N T S

目 录



第一章 肝病患者必知的护肝饮食指南

为什么肝病患者更应重视食疗·····	002
肝病的营养误区与食疗原则·····	003
肝病患者应遵循的科学饮食习惯·····	004
慢性肝病患者的饮食指南·····	005
肝硬化患者的食疗指南·····	007
肝病患者吃水果的6个方法·····	010
饮食过饱对肝病患者有哪些危害·····	011
肝病患者不宜食用的10种食物·····	012
肝病患者为什么要绝对忌酒·····	014
肝病患者进补注意事项·····	014



第二章 主食，肝病患者应这样吃

薏苡仁，化湿热抗病毒作用显著·····	018
荞麦，可增强肝脏解毒能力·····	019
燕麦，益肝和胃，预防常见病·····	021
玉米，理想的抗肝病、抗肝癌食物·····	022
红豆，利于治疗肝腹水·····	024
黄豆，富含护肝的卵磷脂·····	025



绿豆，强力解毒，保护肝脏·····	027
豌豆，富含赖氨酸，增强免疫力·····	028
红薯，保持血管弹性，防止肝肾萎缩·····	030
粳米，全面提供肝病患者必需营养·····	031



第三章 副食，护肝选择花样多

豆浆，清热利尿改善肝功能的常见饮品·····	034
花生，养胃又护肝的“长寿果”·····	035
核桃，保护肝脏、净化血液的补养品·····	037
猪血，解毒清肠又补血·····	039
蚕蛹，补肾养肝，延长肝癌患者生存期·····	040
蜂蜜，修复肝细胞的再生能力·····	042
豆腐，降血脂、护血管更护肝·····	043
兔肉，肝病患者的理想肉食·····	045
鸡肉，肝病恢复期的食疗佳品·····	047
鸡蛋，富含可修复肝脏细胞的蛋白质·····	049
酸奶，平衡益生菌，减少肝负担·····	050
牛奶，适合长期饮用的全面营养品·····	052
海参，有利于“三阳”转阴的海洋食物·····	054
带鱼，养肝补血泽肤养发·····	055
鱿鱼，促进肝脏解毒，预防肝功能损害·····	057
牡蛎，护肝解毒，提高肝功能·····	058
虾皮，适合慢性肝炎的补钙食品·····	059
泥鳅，减轻肝腹水的健康肉食·····	061
鲫鱼，和胃健脾的护肝佳品·····	063

第四章 蔬菜，这样吃肝脏更健康

银耳，改善肝功能，增强免疫力·····	066
黑木耳，益气强身，预防脂肪肝·····	067
西红柿，健脾开胃保肝护心·····	069
胡萝卜，补肝明目促进肝细胞修复·····	071
黄瓜，富含维生素C提高肝细胞抵抗力·····	073
茄子，预防脂肪肝，延缓衰老·····	075
竹笋，能降低转氨酶的食物·····	077
南瓜，增强肝肾细胞的修复能力·····	078
冬瓜，营养全面的食疗佳品·····	080
豆角，调和脏腑，安神益气·····	082
芦笋，有效改善肝功能异常·····	083
香菇，高蛋白低脂肪的护肝食品·····	085
金针菇，利肝脏益肠胃的佳品·····	087
蘑菇，肝病患者补硒的首选蔬菜·····	088
猴头菇，提供利于肝病康复的铜·····	090
卷心菜，防治脂肪肝的天然良药·····	091
魔芋，防止脂肪肝的低热食品·····	093
韭菜，温补肝肾、助阳固精·····	094
山药，补脾益肾养阴生津的良品·····	095
海带，减少肝内脂肪存积的碱性食品·····	097
苦菜，杀菌消炎，护肝防癌·····	099
大白菜，润肠排毒，预防肠癌·····	100
洋葱，护心又降脂的保肝“良药”·····	101
萝卜，疏肝理气的佳品·····	103
菠菜，止烦渴助消化清热毒的常见菜·····	104
西葫芦，有效防肝、肾病变·····	106
黄豆芽，富含氨基酸的护肝食品·····	107



绿豆芽，排毒又减肥的高维生素C菜品	109
荸荠，凉血解毒、保肝护肝	111
生菜，保护肝脏、清除血液垃圾	112
马兰，促进肝炎病毒抗原转阴	113
蒲公英，广谱抗菌利胆护肝	115
莲藕，舒肝健脾，益血生肌	116



第五章 水果，餐后零食的挑选门道

大枣，家常养肝首推佳品	120
木瓜，富含多种氨基酸的水果	121
越橘，保肝护眼的健康食品	122
西瓜，肝炎食疗的天然“良药”	123
葡萄，富含护肝的天然活性物质	124
苹果，醒酒平肝生津解毒的水果	125
猕猴桃，丰富维生素C保护肝脏	126
梨，清心润肺护肝脏	127
橘子，可减少肝病转化为肝癌的概率	128
香蕉，能减轻肝抑郁的“开心水果”	130



第六章 药膳，亦食亦药的护肝佳肴

中毒性肝炎食疗药膳方	134
急性病毒性肝炎的食疗药膳方	139
慢性病毒性肝炎的食疗药膳方	163
脂肪肝患者食疗药膳方	201
肝硬化食疗药膳方	217
肝癌食疗药膳方	237



第七章 中草药，不可忽视的传统护肝秘方

冬虫夏草，补肾益肺护肝·····	258
车前子，清肝明目·····	259
何首乌，补益精血、解毒通便·····	260
枸杞子，滋补肝肾、益精明目·····	261
垂盆草，迅速持久降低转氨酶·····	262
白茅根，抗乙肝病毒·····	263
五味子，降低转氨酶·····	264
山楂，消食化积、治疗肝炎·····	266
茯苓，健脾宁心又护肝·····	267
女贞子，滋补肝肾、乌须明目·····	268
珍珠，安神定惊、清肝明目·····	269
柴胡，疏肝解郁、抗肝损伤·····	270
虎杖，利湿清热、解毒退黄·····	272
红花，活血祛淤、通经止痛·····	273
决明子，清泄肝火、平抑肝阳·····	274
泽兰，活血调经、利水消肿·····	275
当归，活血止痛、润肠通便·····	276
丹参，抗肝纤维化、肝硬化·····	277
黄芪，减少肝细胞坏死·····	278
三七，改善肝脏微循环·····	279
大黄，清热泻火、凉血解毒·····	280
赤芍，清肝火治目赤·····	282
芦荟，解毒护肝、修复肝细胞·····	283
罗汉果，清肺利咽、预防肝炎水肿·····	284
白芍，柔肝止痛、平抑肝阳·····	285
茵陈，解热保肝、利湿退黄·····	286



甘草, 抑制肝炎病毒·····	287
川芎, 降低血清转氨酶·····	288
人参, 安神益智、大补元气·····	289
猪苓, 治疗慢性乙肝·····	291
姜黄, 活血行气、抗肝纤维化·····	292
灵芝, 保护肝功能、减轻脂肪肝·····	293
紫草, 抗肝细胞损伤·····	294
珍珠草, 对乙肝有较好疗效·····	295
龟甲, 补肾养血、滋养肝阴·····	296
鳖甲, 滋养肝肾之阴·····	297
芡实, 益肾固精、健脾止泻·····	298
商陆, 泻下逐水、消肿散结·····	299
佛手, 疏肝解郁、理气和中·····	301
阿胶, 滋阴补血、润肺止血·····	302
玉米须, 利湿退黄·····	303
麦芽, 疏肝解郁、健胃消食·····	304
侧柏叶, 凉血止血、生发乌发·····	305
蒲公英, 清肝明目、清热解毒·····	306
白菊花, 平抑肝阳、清肝明目·····	307
苦参, 清热燥湿治黄疸·····	309



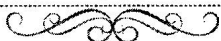
1

C 第一章 Chapter one

肝病患者必知的护肝饮食指南



为什么肝病患者更应重视食疗



肝病患者若长期选择食用过于单调或处理不当的食物，或由于挑食、偏食、忌食等不良的饮食习惯而使某些营养素的摄入不足，机体罹患肝病却没有经积极治疗而导致食欲不振；过多服用滋补药品或乱用药物而导致食物消化吸收不良，都会加重肝病病情；若蛋白质供给不足或吸收不良，会使肝细胞代谢缓慢，易导致肝硬化、腹水症；患肝病又缺乏维生素D和钙、磷的婴儿，可兼患佝偻病或骨骼畸形；老年人则会引起骨质疏松，易发生病理性骨折等。反之，肝病患者进食量超过身体需要量太多，在引起肥胖病的同时还会出现脂肪肝，也可能并发高血压、冠心病等疾病，给肝病的治疗带来不利影响。

在现实生活中，常可碰到不少因饮食不当而造成肝炎复发或病情加重甚至危及生命的例子。例如有的人饮酒（尤其酗酒）后发生急性重型肝炎而亡命；有的晚期肝硬化患者因一时贪嘴，一顿大鱼大肉后，结果诱发肝性脑病；有的处在急性肝炎或慢性肝炎活动期，因乱用如人参、鹿茸等滋补壮阳之品而使肝功能异常加重或血清氨基转移酶迟迟不降；有的患者随着肝炎病情的恢复，食欲大增，结果体重增加过快而产生脂肪肝；还有的慢性肝炎和肝硬化患者本来病情已恢复或稳定，但因进食了一些海虾、螃蟹等“发物”后又使旧病复发等。

由此可见，肝病的饮食调理的确很重要，如饮食得当，就能促进肝病患者病情的恢复；如饮食不当，则不利于肝病的恢复，反而会使病情加重，严重者甚至危及生命。那么，究竟什么是食疗呢？

食疗是以食物或食物与中药配膳供患者食用以达到防病和治病的目的。首先，通过饮食疗法可为肝病患者提供病情恢复所需的各种营养物质；其次，某些食物和中药本身具有一定的药理作用，因此对肝病有治疗作用；再者，饮食疗法取材简单，应用方便，效果颇佳，无明显毒副作用，集营养与药疗于一体。因此，深受人们和肝病患者的欢迎。

肝病的营养误区与食疗原则

肝病患者常常有以下饮食营养误区。

(1) 追求高营养。认为得了肝病后营养摄取不足，于是摄入过多的糖和蛋白质，这样会加重肝脏的负担，还有可能会诱发肝炎后脂肪肝。

(2) 怕营养。认为有营养的食物会生湿热，一点油腻的食物也不敢吃。其实这样也不好，脂肪是人体重要的能量来源，脂肪过低则不能满足患者机体的需要，还会造成肝脏营养不良，一样对人体有影响。对肝病患者发病早期给予易消化、适合患者口味的清淡饮食，但应注意含有适量的热量、蛋白质、维生素C和B族维生素等。疾病后期，食欲好转后，应给予较多的蛋白质、碳水化合物及适量脂肪的饮食，不强调高糖低脂饮食。

(3) 不吃鸡、鱼。不少患者认为患肝炎后需禁食鸡、鱼等食品，因它们被认为是“发物”，会加重病情。其实，为促进肝功能恢复，肝炎患者饮食宜以营养价值高的鸡肉、奶类、瘦肉、鱼类等动物蛋白为主。每天保证蛋白质60克以上。腹胀时，减少产气食物如牛奶、甜食的摄入。当然，狗肉（热性大、会加重病情）、虾、蟹、咸菜、咸鱼等还是少吃或不吃为妙。

肝炎是肝脏受到损害，出现肝功能异常的肝脏炎症性疾病。以病毒性肝炎最常见，而肝炎与营养的关系也密不可分。肝炎临床表现以恶心、厌食、厌油、食欲下降最常见，而它的食疗在急性期和慢性期是各有特点的。

肝炎急性期的食疗原则为：低脂肪、高维生素、高糖。应饮食清淡，少食多餐，选用富含营养、易消化吸收的流质或半流质。注意品种多样化和果蔬的供给，采用素油烹调。

肝炎慢性期的食疗原则为：低脂肪、高蛋白、多维生素。首先必须维持热量平衡，即保证患者自身胖瘦均匀，根据身高、性别等计算出理想体重，然后务必使体重与理想体重保持一致。糖类应该占总热量的60%~70%，由主食供应为主。蛋白质应该占总热量的15%，其中优质蛋白质应占50%或以上，而脂肪则应占总热量的20%~25%。此阶段依然应采用素油烹调且需少食多餐，限制肉汤、鸡汤等含氮浸出物高的食品。



肝病患者应遵循的科学饮食习惯

肝病患者饮食习惯三要点：

- (1) 定时进餐。使胃肠的功能协调正常。
- (2) 饮食定量。每餐不宜过饱，以达到平时饭量的七八成为准。
- (3) 不偏食。过食油腻或滋补之品不仅不会对身体有益，还可以加重湿浊之邪，使疾病加重。

具体来说，在日常饮食中，应注意以下几点：

(1) 保证充足的热量供给。一般每天以8 400~10 500千焦(2 000~2 500千卡)比较适宜，基本保持正常的饮食即可，如果饮食少，或食欲差就需要增加热量高的食物以弥补。

(2) 碳水化合物，一般可占总热量的60%~70%。过去采用的高糖饮食也要纠正，因为高糖饮食，尤其是过多的葡萄糖、果糖、蔗糖会影响患者食欲，加重胃肠胀气，使体内脂肪贮存增加，易致肥胖和脂肪肝。碳水化合物供给主要应通过主食。

(3) 增加蛋白质供给。为促进肝细胞的修复与再生应增加蛋白质供给，一般应占总量能的15%，特别应保证一定数量优质蛋白质，如动物性蛋白质、豆制品等的供给。

(4) 脂肪摄入一般可不加限制。因肝炎患者多有厌油及食欲不振等症状，通常情况下，不会出现脂肪摄入过多的问题。但是脂肪肝患者就应限制脂肪的摄入，以免加重脂肪肝。

(5) 保证维生素供给。维生素B₁、维生素B₂、烟酸等B族维生素以及维生素C，对于改善症状有重要作用。可口服多种维生素制剂。要多食蔬菜、水果，以补充足够的维生素和纤维素，也有助于促进消化功能。

慢性肝病患者的饮食指南

肝病患者宜提倡荤素搭配，饮食平衡、科学饮食。荤食多指畜、禽、鱼、蛋、奶，素食多指粮谷、豆类、薯类、蔬菜、水果、菌藻类。荤食含人体必需的氨基酸和优质蛋白质，并利于身体的消化、吸收和利用，也能促进肝细胞的修复和维护健康。荤食含丰富的钙、磷、铁，且钙、磷易消化吸收，同时含脂肪和胆固醇及必需脂肪酸，有利于脂溶性维生素A、维生素D的吸收，有利于患肝病的小儿生长发育，也可使患肝病的老人减少骨质疏松及眼疾的发生。素食是我国居民的主食及热量的主要来源，充足的热量可以减少体蛋白的分解，同时提供丰富的B族维生素，增加糖的代谢，供给维生素C，增强肝脏的解毒功能，促进铁的吸收。素食含丰富的膳食纤维，可以增强胆固醇的代谢，减少冠心病、高脂血症、脂肪肝的发生，膳食纤维还可以促进肠的蠕动，减少便秘及便秘引起肝病的毒性反应。另一方面，荤食可使体液偏酸性，使血管壁脂肪沉积，血管变硬、变脆，易患高血压、心脏病、脂肪肝，素食可使体液偏碱性，易出现低蛋白性营养不良，不利于肝病的恢复。最好的办法是荤食、素食搭配食用，使体液保持在pH值7.4左右，达到酸碱平衡；荤素共吃，动植物蛋白质相互补充，使蛋白质充分利用，达到蛋白质的平衡。

总之，荤食、素食各有所长，又各有所短。肝脏患者应注意荤素搭配，取长补短，达到平衡，才有利于肝病的康复。

一般饮食烹调的营养要求，也同样适用于肝病患者，是肝病患者饭菜合理烹调的基本原则。

(1) 肝病患者烹调肉类时可尽量采用急火快炒的方法，这样可以较多地保留其中的营养成分。

(2) 蔬菜要先洗后切，切后尽快下锅，同样用急火快炒，炒时加些肉汤或淀粉，对蔬菜中的维生素C具有稳定作用。用骨头做汤时，设法敲碎并加少许醋，可促进钙、磷的吸收。

(3) 淘米不要搓洗。在做主食时，淘米搓洗可使大米中的B族维生素损失25%。



(4) 煮稀饭不要加碱，否则可使B族维生素全部破坏。

(5) 用75%玉米面加25%黄豆面蒸窝窝头，可减少维生素B₁、维生素B₂的损失。

另外，提倡肝病患者多喝汤，因为菜汤、面条汤、饺子汤中含有30%~40%的水溶性维生素，但不要喝太多肉汤。

慢性肝炎患者的一周食谱举例

配餐遵循：

(1) 高蛋白低脂肪。

(2) 适量的碳水化合物，不要食糖过多，因过多可以导致脂肪肝的发生。

(3) 应该补充丰富的维生素。

星期一

早餐：小米粥，花卷，蒸鸡蛋，咸菜。

加餐：牛奶。

午餐：大米饭，酱肝片，拌香干，黄瓜，西红柿，豆腐汤。

加餐：西瓜。

晚餐：麻酱蒸饼，小米粥，红烧牛肉，虾皮冬瓜汤。

星期二

早餐：枣饼，酱肝片，豆干丝。

加餐：豆浆。

午餐：包子（猪肉白菜馅），绿豆粥，蒸鸡蛋，糖醋黄瓜。

加餐：蜜桃。

晚餐：大米饭，红烧丸子，胡萝卜，虾皮白菜汤。

星期三

早餐：大米粥，豆沙包，花生米。

加餐：牛奶。

午餐：大米饭，红烧鳊鱼，香菜萝卜汤。

加餐：橘子。

晚餐：花卷，瘦肉丝炒芹菜，西红柿鸡蛋汤。

星期四

早餐：大米粥，肉包，茶叶蛋。

加餐：豆浆。

午餐：发面饼，肉丝炒茄子，鸡块冬瓜汤。

加餐：西瓜。

晚餐：大米饭，冬瓜排骨汤，葱花拌豆腐。

星期五

早餐：红枣米粥，菜包，香干拌芹菜。

加餐：牛奶。

午餐：水饺（猪肉，冬瓜馅），肚丝，黄瓜丝凉拌。

加餐：香蕉。

晚餐：大米饭，馒头，红烧鸡块，大白菜豆腐汤。

星期六

早餐：大米粥，菜包，鸡蛋。

加餐：豆浆。

午餐：大米饭，牛肉丝炒黄瓜，虾皮冬瓜汤。

加餐：苹果。

晚餐：面条（肉片，鸡蛋，木耳，西红柿）

星期天

早餐：玉米面粥，豆馅饼，煮花生米。

加餐：牛奶。

午餐：大米粥，蒸饺，糖醋排骨。

加餐：煮蜜枣。

晚餐：大米饭，炒腰花，木耳，花椒油炒白菜。

肝硬化患者的食疗指南

肝硬化食疗原则可归结为“两高两适”：适宜热量、高蛋白、高维生素、适量脂肪。肝硬化患者进食应该维持热量平衡，根据病情、年龄、劳动强度随时调整。蛋白质原则上维持氮平衡可以促进肝细胞再生，脂肪以占热量25%为宜，此时胆汁合成和分泌减少，脂肪的消化和吸收功能减退，过多则沉积于肝内并影响