

杨明等编著

肝病饮食 调养150问

(第2版)



金盾出版社

内容提要

本书在《肝病饮食调养 150 问》的基础上进行了修改和补充,系统介绍了肝病饮食调养一般知识、常见肝病的饮食安排、肝移植患者的饮食调养、护肝药膳、住院患者的营养治疗及膳食管理。其内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,疗效显著,适合广大肝病患者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

肝病饮食调养 150 问/杨明等编著. -- 2 版. -- 北京:金盾出版社,2010.9

ISBN 978-7-5082-6240-6

I. ①肝… II. ①杨… III. ①肝疾病—食物疗法—问答
IV. ①R247.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 033950 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京三木印刷有限公司

装订:北京三木印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:257 千字

2010 年 9 月第 2 版第 12 次印刷

印数:174 001~184 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



第2版前言

饮食对人体健康的重要作用早已为人类所认识。追溯到三千余年前,祖国的医学家们就已制订“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的膳食调配原则,并提出“药食同源”的医学指导思想,立食医为医术的四科之一,对医学中的营养学颇多建树。至唐代,又有专门论述饮食疗法的书籍出版,从理论上对历代医学家的论述和民间的传颂加以总结,编纂成集用以传荫子孙后代。

在人体生命活动过程中,由正常生理到病理改变是机体与周围环境失去正常平衡的结果。这种变化往往是可以复原的,而食物在机体与外界环境的密切接触中是主要和最原始的联系。因此,正确的选择食物,合理调配饮食,不断改善和协调机体与外界关系的平衡,不仅可以增强机体免疫功能,提高人体健康水平,防止疾病发生,使神经生化过程正常化,而且有利于病变的逆转,如肝脏疾病等,其主要治疗手段莫不在于饮食的调养。

为加强和促进临床营养的建设和发展,总后卫生部于1990年委托解放军第三〇二医院举办了“全军首届临床营养专修班”,在此后又多次举办了临床营养训练班,在所编的教材基础上,结合我院40年的临床实践,总结编写了《肝病饮食调养150问》一书。本书自1995年出版以来,先后印刷11次,共计17.4万册,深受广大读者的青睐。随着医学科学技术的发展,肝病诊治水平有了很大提高,同种原位肝移植已成为急性、慢性终末期肝病的有效治疗手段。20世纪80年代前后,免疫抑制药环孢素的问世,彻底改变了肝移植徘徊不前的局面,至1984年已形成一整套较为成熟的技术程度。外科手术的快速发展,进一步提高了肝移植的生存率,UW

保存液的研究成功,使供肝保存时间延长和保存质量提高,以及危重医学的发展,从而肝移植给了许多垂危患者的第二次生命。

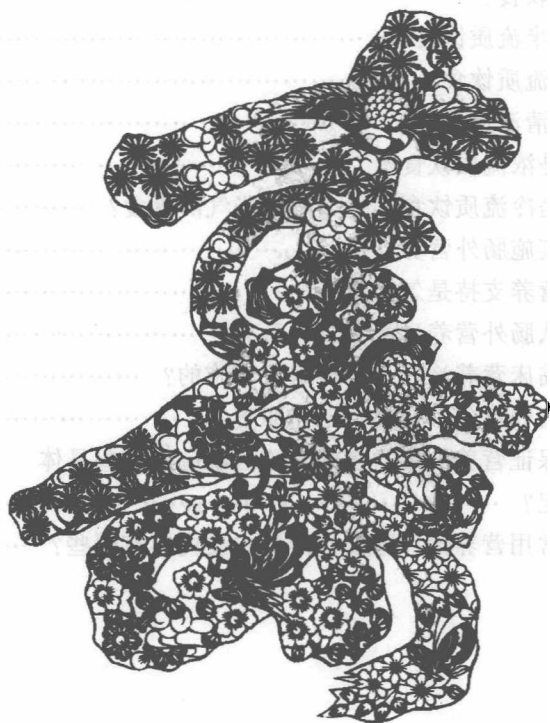
为了使肝病患者在药物治疗的同时,更科学地进行饮食调养,能及时反映与体现近年来营养疗法的最新成果,我们对本书进行了修订,增加肝移植、脂肪肝等饮食调养的内容,并对全书结构做了调整,将原书的三大部分调整为肝病饮食调养一般知识、常见肝病的饮食安排、肝移植患者的饮食调养、护肝药膳、住院患者的营养治疗及膳食管理五大部分内容,以养成科学的饮食习惯,使本书内容更丰富,结构更合理,科学性、实用性更强。

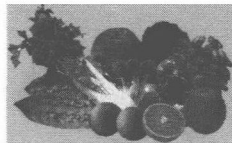
时代在前进,新事物不断出现,由于作者编撰水平有限,疏漏错误之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

杨 明



肝病饮食调养150问





CONTENTS



录

一、肝病饮食调养一般知识

1. 肝脏处在人体中什么部位？有些什么解剖学特点？	1
2. 肝脏在组织学上有什么特点？肝小叶的主要结构是什么？	1
3. 肝细胞内的重要细胞器和细胞核具有什么样的结构和功能？	2
4. 肝脏在人体中起什么作用？	4
5. 肝炎患者经常抽血主要检查什么？	5
6. 肝病时的血清酶学检查中哪些是最常做的？有什么临床意义？	6
7. 乙肝病毒的血清学标志有哪些？有什么诊断意义？	7
8. 乙肝检查又添什么新指标？	8
9. 先天性代谢性疾病有哪些？	9
10. 何谓布-加综合征？	12
11. 肝癌的外科治疗方法有哪些？	14
12. 食疗在人体自我调养中起什么作用？	15
13. 进行肝病食疗时应明确哪些基本概念？	16
14. 对肝病饮食疗法的现代观念是什么？	17
15. 食物的选用与肝病保健有什么密切相关？	17
16. 肝炎都传染吗？肝病饮食的要点是什么？	18
17. 病毒性肝炎患者应怎样补充蛋白质食物？	19





肝病饮食调养150问

18. 什么是均衡饮食金字塔? 20
19. 为什么要提倡荤素搭配? 21
20. 酸性和碱性食物如何搭配? 22
21. 肝病患者为何要少吃油腻煎炸的食品? 23
22. 肝病后为何不宜暴饮暴食? 24
23. 肝病患者为何饮食不宜过饱? 24
24. 肝病患者如何注意夏天的饮食调理? 25
25. 肝病患者秋令时节的饮食为何要以清淡滋润为宜?
 哪些是适合秋季特点的饮食? 27
26. 肝病患者冬春季节应如何注意饮食调养? 28
27. 肝病饮食怎样才能厨房中合理烹调不让营养
 流失? 29
28. 肝炎患者为什么宜吃花生? 32
29. 水果对肝病有何食疗作用? 33
30. 动物肝脏对肝病有哪些食疗作用? 34
31. 为什么缓解便秘要多吃“三薯”? 36
32. 肝病患者如何妙用茶疗? 36
33. 肝病患者如何合理食醋? 37
34. 肝病患者怎样饮用牛奶? 38
35. 肝病患者常食花卉米粥有什么好处? 39
36. 为预防病毒性肝炎食用甲壳类水产品应注意什么? 39
37. 肝病患者如何选用营养滋补品? 40
38. 什么是餐桌上的“降脂三菜”? 41
39. 肝炎患者为什么要吃些可抗抑郁的食物? 42
40. 什么是肝病四季保安汤? 42
41. 猪肚四神汤是慢性肝病患者的养生佳品吗? 43
42. 肝病恢复期吃鸡肉补还是喝鸡汤补? 44
43. 肝病患者适当多吃点鱼有什么好处? 44



44. 肝炎患者吃鸡蛋不能吃蛋黄吗？	45
45. 巧用动植物的皮当菜肴是否为养生保健佳品？	46
46. 肝病患者为什么秋吃南瓜好处多？	47
47. 肝病患者如何合理食用大豆及豆制品？	48
48. 花粉可作为肝病患者的养生食物吗？	49
49. 适当吃点野菜对肝病有什么好处？	50
50. 肝病患者怎样吃三春荠菜？	50
51. 发菜为什么是肝病患者的食疗佳品？	51
52. 肝病患者长期食用味精有害吗？	52
53. 为什么说微量元素硒是守护肝脏的“卫士”？	52
54. 为什么容易发脾气的肝病患者经常吃点保肝健脑 食物？	54
55. 肝病患者运动前后应注意哪些饮食卫生？	54
56. 眼睛保健应采用哪些护肝明目食物？	55
57. 食物的五味对人体有何影响？	55
58. 香味能增进食欲、消除疲劳吗？	56
59. 儿童肝病血液锌含量低用食补好还是用药补好？	57
60. 哪些食物肝病患者可吃但不宜多吃？	58
61. 病毒性肝炎患者为什么应经常吃点水果但不能多吃？ ...	59
62. 饮食习惯如何改变才有助于防癌？	59
63. 肝病患者饮食中如何注意防癌？	60
64. 为什么富含纤维的食物具有抗癌功效？	62
65. 燕麦是预防和治疗脂肪肝的良好食物吗？	63
66. 一般肝病患者在旅途中应讲究哪些饮食？	64
67. 为什么说人老肝也老？老年人应如何保肝？	65
68. 经常便秘对肝脏患者有害吗？	65
69. 核酸疗法适合于肝病患者吗？	66
70. 为何要宣传用玻璃奶锅煮牛奶？	67



肝病饮食调养150问

71. 木质菜板如何消毒才能防病? 67
72. 黄瓜是肝病患者的佳蔬良药吗? 68
73. 肝病患者未来的食品将是怎么样的? 69
74. 如何从饮食中吃出健康长寿来? 70
75. 如何注意食物间的相克作用? 71
76. 吃西式蔬菜沙拉有益健康吗? 72
77. 如何选购禽类、畜肉、鱼类? 烹饪要注意哪些? 73
78. 没有电时,肝病患者如何能常吃到保鲜期内的优质食品? 75
79. 为什么面包不宜存放在冰箱中? 77
80. 怎样才能使肝病患者睡得香、食欲好? 77
81. 哪三款药粥能治疗肝病患者失眠? 80
82. 为什么嚼口香糖代替不了刷牙? 80
83. 为什么锻炼之前要喝水? 81
84. 如何预防肝硬化出血? 82
85. 香蕉有哪些功效? 82
86. 肝病患者为什么发热后可以吃点鸭蛋、鹅蛋? 84
87. 为什么天然竹笋宜为肝病患者的美味佳肴又有禁忌? 84
88. 中老年人吃点蒜好处多吗? 85
89. 肝病患者为什么多吃“苦味食物”而不上火? 86
90. 肝病患者在秋季时可多吃哪“三样”? 87
91. 肝病患者为什么可以吃葡萄? 88
92. 肝病患者怎样吃西红柿才科学? 89
93. 肝病患者、老年人体胖是否多吃空心菜? 90
94. 肝病患者吃素食怎样保证营养? 91
95. 为什么一定要养成每餐最好 20 分钟吃完饭的好习惯? 92





96. 辨别奶粉有哪些窍门?	93
97. 肝病患者能否饮用啤酒? 为什么啤酒要用糖度来表示?	95
98. 春季怎样合理饮食防范血压升高?	96

二、常见肝病的饮食安排

1. 病毒性肝炎患者有哪些病理和临床特点? 为什么要饮食调养?	97
2. 病毒性肝炎患者的饮食调养原则是什么?	97
3. 肝病患者为什么要采用低脂肪饮食?	98
4. 肝炎患者为什么不宜大量吃糖及高热能饮食?	98
5. 为什么主张肝病患者要高蛋白饮食?	99
6. 患病毒性肝炎是否多吃富含支链氨基酸的食物?	99
7. 肝病患者如何保证充足的维生素?	100
8. 新生儿为什么不宜用牛奶喂养?	100
9. 病毒性肝炎患者的一日食谱和一周食谱应如何安排? ...	101
10. 什么是合理的肝病患者平衡饮食?	103
11. 乙型肝炎表面抗原阳性者的饮食应如何调养?	104
12. 青少年学生乙型肝炎表面抗原阳性者如何合理安排膳食?	104
13. 乙型肝炎表面抗原阳性者在用药和饮食上应注意些什么?	105
14. 乙型肝炎表面抗原阳性者的一日食谱和一周食谱应如何安排?	106
15. 夏季多吃生姜为什么好处多?	107
16. 肝炎及其康复期患者主要选用哪些食物来供给糖类、脂肪和蛋白质?	108
17. 肝炎患者为什么禁止饮酒?	109



18. 病毒性肝炎患者应经常吃哪些食物能促进钙吸收和利用? 109
19. 重症肝炎患者有哪些临床特征? 110
20. 重症肝炎患者每日热能以多少为宜? 110
21. 重症肝炎患者昏迷阶段应如何进行饮食调养? 111
22. 肝性脑病患者为何要严格控制蛋白质? 112
23. 重症肝炎患者饮食调养中应注意些什么? 112
24. 重症肝炎患者一日食谱应如何安排? 113
25. 肝病患者饮食可以改变药效吗? 114
26. 为什么不可忽视脂肪肝? 116
27. 有哪七种因素引发脂肪肝应予重视? 117
28. 多吃柑橘能够预防酒精性脂肪肝吗? 117
29. 肥胖性脂肪肝患者如何减肥? 118
30. 如何预防脂肪肝? 119
31. 脂肪肝患者的饮食调理有哪些方法? 121
32. 怎样做降脂效果好? 121
33. 有哪十种药品、食品不宜同时服用? 123
34. 为什么肝病患者食用蔬菜以浅色生吃、深色熟吃的营养效果好? 124
35. 病毒性肝炎合并脂肪肝患者的饮食调养原则是什么? 125
36. 病毒性肝炎合并脂肪肝的患者每日热能与营养素以多少为好? 125
37. 病毒性肝炎合并脂肪肝患者一日食谱和一周食谱应如何安排? 126
38. 应怎样注意生活细节来防治脂肪肝? 127
39. 血脂类型、高低与疾病有何关系? 128
40. 不吃肥肉咋也得了脂肪肝? 130
41. 儿童病毒性肝炎有哪些临床特点? 131



42. 儿童病毒性肝炎的饮食调养原则是什么?	131
43. 儿童肝病饮食中应注意些什么?	132
44. 儿童肝病缺钙、锌、铁时应如何纠正?	133
45. 儿童病毒性肝炎一日食谱和一周食谱应如何安排?	134
46. 肝炎及其恢复期患儿应有怎样的饮食习惯?	135
47. 老年人肝炎的主要临床特点有哪些?	136
48. 老年肝炎患者的饮食调养原则是什么?	137
49. 老年肝炎患者一日食谱应如何安排?	138
50. 老年肝炎患者应如何补充含锰食物?	139
51. 为什么老年肝炎患者饭后或服铁剂时不要喝浓茶?	140
52. 做肝穿刺安全吗?	140
53. 医学上对肝穿刺的认识如何?	141
54. 肝病患者在控制“三高症”中应怎样吃?	141
55. 肝硬化有哪些临床特点与病理改变?	142
56. 肝硬化患者的饮食调养原则是什么?	143
57. 肝硬化患者饮食调养中应注意些什么?	144
58. 肝硬化患者一日食谱和一周食谱应如何安排?	145
59. 为什么说肝炎、肝硬化患者宜经常吃点梨?	147
60. 为什么肝病患者食用猪肝要与豆制品一起炒?	147
61. 肝硬化顽固性腹水患者食疗的目的是什么?	148
62. 肝硬化顽固性腹水患者每日摄入的热能以多少 为宜?	148
63. 肝硬化顽固性腹水患者每日多吃哪些食物为好?	149
64. 肝硬化顽固性腹水患者一日食谱应如何安排?	149
65. 妊娠合并肝炎有哪些临床特点?	150
66. 妊娠合并肝炎患者的饮食调养原则有哪些?	151
67. 妊娠肝病患者每日热能、蛋白质的供给量以多少 为宜?	152





肝病饮食调养150问

68. 妊娠肝病患者一日食谱应如何安排? 152
69. 为什么肝病患者要定期检查血糖? 153
70. 肝炎合并糖尿病患者应如何避免血糖波动? 154
71. 肝炎合并糖尿病患者的饮食控制目的是什么? 155
72. 肝炎合并糖尿病患者有哪些饮食调养原则? 156
73. 肝炎合并糖尿病患者每日热能供给以多少为宜? 156
74. 肝炎合并糖尿病患者每日应进餐多少次? 157
75. 肝性糖尿病患者对食物应做何选择? 158
76. 依赖型肝性糖尿病患者一日食谱应如何安排? 158
77. 非依赖型肝性糖尿病患者一日食谱应如何安排? 160
78. 糖尿病患者应如何进行食物等值交换? 161
79. 喝粗粮豆类粥有利于控制血糖吗? 164
80. 肝炎患者为什么不宜吃泡菜? 但可在冬季吃点
凉菜? 165
81. 植物蛋白肉能否替代动物肉? 166
82. 肝病合并肠功能紊乱患者的饮食调养原则是什么? 167
83. 肝病合并肠功能紊乱患者的每日热能以多少为宜? 168
84. 病毒性肝炎合并肠功能紊乱患者一日食谱应如何
安排? 168
85. 慢性肝病合并胃肠炎患者的饮食应如何自我
调理? 169
86. 肝炎合并冠心病患者的饮食调养原则是什么? 169
87. 肝炎合并冠心病患者应多吃些什么食物? 171
88. 肝炎合并冠心病患者的清热利湿药膳有哪些? 171
89. 慢性肝炎合并冠心病中医分哪几型予以药膳治疗? 172
90. 肝炎合并冠心病患者一日食谱和一周食谱应如何
安排? 173
91. 肝炎合并高血压患者的饮食调养原则是什么? 175

目 录



92. 肝炎合并高血压患者为什么要多吃富含钾、镁、碘和锌的食物? 175
93. 肝炎合并高血压患者常用的药膳有哪些? 176
94. 肝炎合并高血压患者一日食谱和一周食谱应如何安排? 179
95. 肝炎合并慢性肾炎患者的饮食调养原则是什么? 180
96. 肝炎合并肾衰竭患者的饮食调养应注意什么? 181
97. 肝炎合并肾脏病患者应多吃哪些食物? 182
98. 肝炎合并慢性肾炎患者一日食谱应如何安排? 183
99. 肝炎合并肾衰竭患者一日食谱应如何安排? 184
100. 肝炎合并胃溃疡患者的饮食调养原则是什么? 185
101. 肝炎合并胃溃疡患者不宜吃哪些食物? 186
102. 肝炎合并胃溃疡患者一日食谱应如何安排? 187
103. 有哪四款药膳治疗肝炎合并胃溃疡? 188
104. 肝炎合并结核病患者有哪些临床特征? 饮食调养原则是什么? 189
105. 肝炎合并结核病患者一日食谱应如何安排? 190

三、肝移植患者的饮食调养

1. 肝移植术的问题是怎样提出来与发展的? 192
2. 肝移植的适应证、手术指征、禁忌证及并发症有哪些? ... 193
3. 肝移植后营养代谢有哪些特点? 194
4. 肝移植患者为什么必须应用免疫抑制药? 对其营养有何影响? 195
5. 肝移植营养治疗有哪些重要性? 其饮食调养原则有哪些? 196
6. 肝移植术后患者的食物应怎样选择? 197
7. 肝移植前后怎样进行营养支持? 200



肝病饮食调养150问

8. 肝移植后怎样补充营养素? 203
9. 肝移植术后前期清流一周食谱怎样安排? 207
10. 肝移植术后前期流质一周食谱怎样安排? 208
11. 肝移植后成年人患者肝病外科软食一日食谱和一周
 食谱应如何安排? 210
12. 肝移植患者为什么要安排四季饮食调养食谱? 212
13. 肝移植患者的春季食谱应怎样安排? 212
14. 肝移植患者的夏季食谱应怎样安排? 218
15. 肝移植患者的秋季食谱应怎样安排? 227
16. 肝移植患者的冬季食谱应怎样安排? 237

四、护肝药膳

1. 药膳禁忌有哪些? 249
2. 如何才能正确选食药膳? 250
3. 何谓不同体质与食物的“性”? 251
4. 药膳进补谨防有哪些毒物? 254
5. 传统食疗的发展前景如何? 255
6. 各型黄疸型肝炎药膳方主要有哪些? 256
7. 各型无黄疸型急慢性肝炎、肝硬化及乙型肝炎表面抗原
 长期阳性者的药膳方主要有哪些? 258
8. 各种原因所致肝硬化、慢性活动性肝炎、重症肝炎及其
 恢复期的药膳方有哪些? 263
9. 肝病兼有其他疾病或并发症的药膳方主要有哪些? 269
10. 护肝药膳方的特点是什么? 276

五、住院患者的营养治疗与膳食管理

1. 患者的营养治疗主要包括哪些内容? 277
2. 患者营养治疗的目的是什么? 277



3. 患者营养治疗的原则是怎样的？	278
4. 什么是肠内营养？什么是肠外营养？	278
5. 什么叫普通饮食？	278
6. 什么叫软食？	280
7. 什么是半流质饮食？	280
8. 什么是流质饮食？	281
9. 什么是清流质饮食？	282
10. 什么是浓流质饮食？	282
11. 什么是冷流质饮食？什么是不胀气的流食？	282
12. 怎样实施肠外营养支持？	282
13. 肠内营养支持是怎样实施的？	287
14. 怎样从肠外营养过渡到肠内营养？	290
15. 医院临床营养治疗是怎样组织实施的？	291
16. 医院营养科(室)有哪些工作职责？	293
17. 为了保证营养治疗饮食的实施医院应做哪些具体 规定？	294
18. 医院常用营养治疗膳食标准的主要内容有哪些？	298



一、肝病饮食调养一般知识

1. 肝脏处在人体中什么部位？有什么解剖学特点？

人的肝脏大部分位于腹腔右上部，小部分在左上部，是人体最大的实质性脏器，一般重量为 1 200~1 600 克。在成年人，肝脏的重量为体重的 1/50~1/40，在小儿，肝脏的重量约占其体重的 1/20。正常肝脏外观呈红褐色，质软而脆。肝上界与膈穹的位置一致，约在右第五肋间（相当于叩诊的相对浊音界），肝脏有一定的活动度，可随体位的改变和呼吸而上下移动。肝下界一般不超出右侧肋弓。正常情况下在右肋缘下触摸不到，而在小儿右肋缘下多可触及。

肝脏被镰状韧带分为左、右两叶。右叶大而厚，左叶小而薄。按新分叶法可将肝脏分成左内叶、左外叶、右前叶、右后叶及尾状叶。肝脏下面有连成“H”形的两条竖行沟和一条横行沟。横行沟为肝门，是门静脉、肝动脉和肝管，以及神经、淋巴管的出入处；右竖行沟前方为胆囊，后方为下腔静脉；左竖行沟前方为圆韧带，后方为静脉韧带及静脉导管的遗迹。

2. 肝脏在组织学上有什么特点？肝小叶的主要结构是什么？

肝脏的表面有一薄层致密的结缔组织构成的被膜。被膜深入肝内形成网状支架，将肝实质分隔为许多具有相似形态和相同功能的基本单位，称为肝小叶。人类肝脏约有 50 万个肝小叶。肝小