

国防大学出版社

肝病饮食指南



● 王永怡 主 编
● 张玲霞

前 言

当今，我国已有一亿多同胞是乙型肝炎病毒的慢性携带者。由于乙肝病毒可以通过母传子、子传孙垂直感染或性接触传播，中国人目前的每十个家庭中，至少就有一个家庭成员被乙肝病毒侵害，其中约有半数的肝脏存在着慢性病理改变。在近年肯定的甲、乙、丙、丁、戊五型病毒性肝炎中，又发现了丁型和丙型肝炎病毒的慢性带毒患者，加上每年新发病的各种肝炎以及由急转慢累积的迁慢性肝炎、多因素引起的脂肪肝、肝硬变及肝肿瘤，还有药物性、妊娠性、遗传性、代谢及内分泌性、肝血管性、肉芽肿性、色素性肝病和肝畸形的患者……人们已认识到“肝病”是中国的“国害”。因此防治肝病和辅助肝病患者驱除病毒和有关病因，提高人群机

体免疫水平,恢复身心健康,同享生活乐趣,是时代赋予中国医务工作者的一项既重要又特殊的任务。由于所有肝病目前均无特效药物,绝大多数肝病的治疗和康复,还必须依靠饮食调养。实践证明,在肝病的药疗、体疗、心理治疗时,都离不开饮食治疗这个物质基础。所有肝病患者都十分需要了解饮食治疗的有关知识。这就是多年来我们筹措编写该书的目的。

饮食治疗是我国传统医学在康复医疗和无特效治疗疾病方面的一颗明珠。特别以食药同源为基本理论的中医食疗,在我国起源很早,历史悠久,内容丰富。但明确针对肝病饮食治疗方面的记载则很零乱,亦极分散,有的则是珠目相混,甚至还有迷信谬误。我们在浏览扫描,挖掘积累,整理继承祖国医学和民间食疗理论和经验的基础上,致力于在实践中尝试应用,探索考证,还尽可能用现代营养学、医药学的有关原理和知识给予科学的分析阐释,弃其糟粕、取其精华。试图在中西医结合的肝病食疗方面,整理编写出符合现代医学临床和实际生活所需的科普指导读物。

本书阐述了现代肝病饮食调养的新观念;在肝病饮食忌宜中重点推荐了鱼、蛋、动植物皮、燕麦、豆制品、花卉、花粉、海带、发菜、野菜、黄瓜、茶叶等家常饮食对肝脏病的食疗价值和作用;强调了肝病忌酒的必要性;指导肝病患者的选食要懂科学道理,相宜之品进食量要适当控制的要诀;结合肝病自我疗养,从饮食内容和烹调方法上指导不同类食品巧妙搭配的模式,以符合均衡膳食的科学要求。本书还对肝病患者的四季饮食调养、平素清肝滋补调养、不同病期辩证调治、老幼调理和防癌保养的饮食取舍以及护肝药膳和肝病兼症兼病的食疗分别作了介绍,旨在便于读者有针对性地参

目 录

一、肝病饮食调养的基本知识

- 1、食疗在肝病自我疗养中起什么作用? (1)
- 2、肝病饮食疗养时应明确哪些基本观念? (3)
- 3、对肝病饮食疗法的现代观念是什么? (4)
- 4、肝病饮食也应讲究文化观念吗? (5)
- 5、为什么说食品选用与保健密切相关? (6)
- 6、如何从饮食中“吃出”健康长寿来? (7)
- 7、什么是均衡饮食金字塔? (9)
- 8、何谓食物的“性”? (10)
- 9、食物的五味对人体有何

- 影响? (12)
- 10、香味能增进食欲, 消除疲劳吗? (12)
- 11、为什么要提倡荤素食搭配着吃? (13)
- 12、荤素食物搭配有什么新观念? (14)
- 13、酸性和碱性食物如何搭配? (15)
- 14、如何注意食物间的相克作用? (17)
- 15、为提高肝病患者的营养素的利用率, 烹调上应注意些什么? (18)
- 16、烹饪蔬菜如何才能色香味美又确保营养? (19)
- 17、肝病患者运动前后应注意哪些饮食卫生? (21)
- 18、一般肝病患者在旅途中应讲究哪些饮食? (22)
- 19、肝病患者为何要少吃油腻煎炸之品? (23)
- 20、肝病后为何不宜暴饮暴食? (24)
- 21、为何肝病患者饮食不宜过饱? (25)
- 22、为何不宜经常吃过烫的食物? (26)
- 23、促进肝病小儿多进食, 为什么不能强迫? (27)
- 24、保肝食疗中如何防止维生素丢失? (28)
- 25、提倡肝病患者喝“纯水”吗? (30)
- 26、没有冰箱时, 如何能延长常吃食品的保鲜期? ... (31)
- 27、为什么面包不宜存放在冰箱中? (32)
- 28、禽类、畜肉、鱼类如何选购? (33)
- 29、选购特殊营养食品时如何辨别真伪? (34)
- 30、食品保质期有什么新规定? (35)
- 31、木质菜板如何消毒, 才能防病? (35)
- 32、常用食物的热量怎样计算? (36)
- 33、常用食品如何按同热量等值交换? (38)

二、肝病饮食的忌宜、选用和组配

- 1、病毒性肝炎患者应怎样补充蛋白质食品？ (40)
- 2、肝炎病人应常吃哪些食物来补充维生素？ (42)
- 3、肝病及肝炎康复期患者主要选用哪些食物
以补充糖、脂肪和蛋白质？ (42)
- 4、动物肝脏对肝病有哪些食疗作用？ (43)
- 5、肝病患者适当多吃点鱼有什么好处？ (45)
- 6、肝炎病人吃鸡蛋不能吃蛋黄吗？ (46)
- 7、为预防病毒性肝炎食用甲壳类水产品应注
意什么？ (47)
- 8、巧作动植物的皮当菜肴，是养生保健之
品吗？ (48)
- 9、肝病患者如何合理食用大豆及豆制品？ (49)
- 10、肝病需吃碱性食品时为何首选海带？ (50)
- 11、燕麦是预防治疗脂肪肝的良好食品吗？ (51)
- 12、常食花卉米粥有什么好处？ (52)
- 13、花粉可作为肝病患者的养生食品吗？ (53)
- 14、发菜为什么是肝病患者的食疗佳品？ (54)
- 15、适当吃点野菜对肝病有好处吗？ (55)
- 16、黄瓜是肝病的佳蔬良药吗？ (55)
- 17、水果对肝病有何食疗作用？ (56)
- 18、如何使瓜果蔬菜洗得干净，吃得放心？ (58)
- 19、肝病患者如何妙用茶疗？ (59)

- 20、肝病患者如何合理食醋? (60)
- 21、肝炎病人为什么不宜大量吃糖? (61)
- 22、肝炎病人及其恢复期后为什么都应禁忌饮酒? (62)
- 23、肝炎病人怎样饮用牛奶? (62)
- 24、为何要宣传用玻璃奶锅煮牛奶? (63)
- 25、肝病长期食用味精有害吗? (64)
- 26、病毒性肝炎病人应经常吃哪些能促进钙吸收和利用的食品? (65)
- 27、病毒性肝炎病人应经常吃点水果,为什么不能吃得太多? (66)
- 28、肝病患者可吃但不宜多吃哪些食物? (66)
- 29、食物与药食配伍有禁忌吗? (68)
- 30、如何正确选吃药膳? (69)
- 31、肝病患者每天的膳食怎样调理? (70)
- 32、肝病患者如何对肉、禽、鱼、蛋择优而食? (71)
- 33、肝病以鱼为主的均衡膳食应如何组合? (73)
- 34、肝病以肉为主的均衡膳食应如何组合? (74)
- 35、肝病以豆制品及豆类为主的均衡膳食如何搭配? (78)
- 36、以牛奶和乳制品为主,如何组合肝病患者的均衡膳食? (82)
- 37、以深绿色蔬菜为主的肝病均衡膳食应如何组配? (86)

三、肝病饮食的调治、保养、防 癌及未来

- 1、肝病患者如何注意四时饮食调养? (90)
- 2、肝病患者如何注意伏暑的饮食调理? (92)
- 3、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? (94)
- 4、冬春季节如何注意饮食调摄? (95)
- 5、什么是肝病四季保安汤? (96)
- 6、肝病患者如何选用营养滋补食品? (97)
- 7、肝病常用的补气食品有哪些? (98)
- 8、肝病患者主要的补血食品有哪些? (99)
- 9、肝病宜常食哪些补阴食品? (100)
- 10、肝病有阳虚证者主要选用哪些补阳食品? (103)
- 11、肝病最常用的清热解毒,消导食品有哪些? (104)
- 12、病毒性肝炎的饮食治疗要点是什么? 请以
急性肝炎为例计算其饮食营养素。..... (105)
- 13、青少年学生“澳抗”阳性者如何合理膳食? (107)
- 14、“澳抗”阳性者在饮食和吃药上应注意些
什么? (109)
- 15、肝病小儿患厌食症有何预防措施? (110)
- 16、肝病血锌低的儿童用食补还是药补好? (111)
- 17、“澳抗”阳性小儿长期疳积面黄肌瘦可用哪
些食疗? (112)
- 18、为什么说“人老肝也老”? 老年人应如

- 何保肝? (115)
- 19、老年肝病患者应如何补充含锰食物? (116)
- 20、容易发脾气的肝病患者,经常吃点保肝健
脑食品对吗? (117)
- 21、肝炎及其恢复期患儿应有怎样的饮食习惯? (118)
- 22、肝病恢复期吃鸡肉补,还是喝鸡汤补? (119)
- 23、猪肚四神汤是慢性肝病的养生佳品吗? (120)
- 24、慢性肝病又有胃肠炎的病人自身饮食应如
何注意? (121)
- 25、病毒性肝炎后肝硬变的病人饮食上应注意
些什么? (122)
- 26、肝硬化患者的饮食治疗要点如何? (123)
- 27、肝硬化患者在家吃些什么好? (123)
- 28、为什么说肝炎,肝硬化患者宜经常吃点鲜
梨? (125)
- 29、肝硬化的高蛋白低钠饮食如何配膳? (125)
- 30、肝病患者饮食中如何注意防癌? (127)
- 31、经常吃果菜能预防肝癌发生吗? (128)
- 32、饮食习惯如何改变才有助于防癌? (129)
- 33、为什么富含纤维的食物具抗癌功效? (130)
- 34、病毒性肝炎合并脂肪肝怎么办? (131)
- 35、脂肪肝病人在动静结合、减低体重的原则
下如何食疗? (132)
- 36、护肝保眼应注意哪些营养和饮食? (134)
- 37、肝病患者好发口腔溃疡时可用哪些药膳调
治? (134)

- 38、经常便秘对肝脏病人有害吗？如何防犯？…………… (136)
- 39、肝昏迷患者的饮食治疗要点是什么？…………… (136)
- 40、肝昏迷患者每天应供给多少营养素？…………… (138)
- 41、肝昏迷无氮鼻饲流质如何配制？…………… (139)
- 42、核酸疗法适合于肝病患者吗？…………… (139)
- 43、传统食疗的发展前景如何？…………… (140)
- 44、肝病患者未来的食品将是怎么样的？…………… (141)

四、护肝药膳的食疗方集锦

- 1、各型黄疸肝炎的食疗方主要有哪些…………… (144)
- 2、各型无黄疸急慢肝炎，肝硬变及“澳抗”
阳性长期携带者的食疗方主要有哪些？…………… (147)
- 3、各种原因所致肝硬变、慢性活动性肝炎、
重症肝炎及其恢复期的食疗方有哪些？…………… (153)
- 4、病毒性肝炎兼有其它或并发病症的食疗方
主要有哪些？…………… (162)

五、肝病兼症兼病时的饮食治疗

- 1、肝病患者风寒头痛应如何食疗？…………… (172)
- 2、肝病患者发生咳嗽、支气管炎时，可用食
疗吗？…………… (173)
- 3、肝病患者伴发慢性咳嗽时，可用哪些食疗
方？…………… (175)
- 4、肝病出现鼻衄者可用什么食疗？…………… (179)

- 5、肝症患者经常伴发胃痛者常可用哪些食疗? …… (180)
- 6、肝病伴经常性便秘如何食疗? …… (183)
- 7、肝病兼有急慢性腹泻者如何食疗? …… (185)
- 8、肝病兼有贫血的患者该用什么食疗? …… (186)
- 9、肝病兼有血小板减少症用什么食疗? …… (188)
- 10、肝病兼有白细胞减少者有食疗方吗? …… (189)
- 11、肝病兼有痔疮出血时可用哪些食疗? …… (189)
- 12、肝病兼有高血压者可用哪些食疗调治? …… (190)
- 13、肝病患者经常失眠可用哪些食疗方? …… (194)
- 14、肝病伴有肾虚腰痛者可选用哪些食疗方? …… (196)
- 15、肝病兼有水肿者的食疗方请举例? …… (199)
- 16、肝病兼患慢性疖疮、湿疹, 有食疗方吗? …… (202)
- 17、肝病女患者兼有经闭时, 可用什么食疗? …… (203)
- 18、肝病兼有糖尿病, 可用哪些食疗? …… (205)

1、食疗在肝病自我疗养中起什么作用？

食疗可以排内邪、安脏腑、清神志、资血气。根据祖国医学理论，结合现代医学观点，可以认为食疗是人体自我调理最基本的措施。

(1) 食疗是人体生命活动的物质基础。

中医认为：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。现代观点则认为，如能针对自身疾病和营养情况选择补充食品，往往胜过吃药。如吃麦麸、蚕蛹能防治脚气病；吃海带、昆布防治甲状腺肿；吃水果、新鲜蔬菜防治坏血病；吃动物肝脏防治夜盲症。

(2) 食疗可改善人体各器官的功能。

中医有“以脏养脏”、“以类补类”的治疗方法。如用猪血、羊肝治贫血；猪肾治肾虚腰痛；猪骨髓补脑益智；胎盘粉增强人体抵抗能力。而米面果菜更是人体日常生活所必需，并对人体的某些器官发挥一定的作用。如米面均有补脾、和胃之功；黑芝麻有补血、生津、润肠、乌发等作用；荔枝能补气养血、益人颜色、增强神经系统的功能等。

(3) 饮食得当则可维持生理平衡。

食物有酸、苦、甘、辛、咸五味，寒、热、温、凉四气。热性疾病可用梨汁、藕叶、西瓜汁来清热并利尿；腹胀、咽喉痛可用萝卜、甘草来防治；一切虚寒之体可用葱、姜、红糖汤温中散寒；用辣椒、生姜温中健胃；胡椒、茴香治胃寒腹痛。一般认为：米、面、肉、蛋多属酸性食物，蔬菜水果以碱性居多，适当调理有利于人体代谢的酸碱平衡。

(4) 用食品来调整有病的机体。

肝病患者或肝病兼有高血压、动脉硬化、肥胖的人应少食动物脂肪，食用肉类时宜用瘦肉；平素兼有脾胃虚弱的人可多吃白扁豆和豆制品。因为这些食品暖脾胃，除湿热且富含蛋白质，可调节并增强消化系统功能。又如鲭鱼中含鲭鱼素 A 和鲭鱼素 B，这两种物质可使血糖恢复正常，使高血糖患者血糖下降，低血糖患者血糖上升，中医认为它能“补五脏、疗虚损”。

了解每种食品的基本营养成分和性味作用，进行食疗，是自我疗养中的好办法。

2、肝病饮食疗养时应明确哪些基本观念？

(1) 食疗历史悠久，但专治肝病的食疗调养尚不多。

食疗在西周时代是专为帝王配膳而用。长沙马王堆出土的十四种西汉医学方书中已有药粥治病之方。唐代《千金要方》中有《食治篇》专门论述米谷、蔬菜、果食、鸟兽四个门类的治疗作用。《本草纲目》中收录的食疗药物不下数百种，仅药粥一项就有六十二方。近代许多名医对食疗皆有创见，但专治肝病的方药比较零星，本书就将有关肝病食疗的基本知识、不同类肝病及其兼症者的食疗、常用食物的营养情况以及护肝药膳 100 方加以整理，供医生、患者参考使用。

(2) 调节饮食结构、适时适量进食，是肝病保健食疗的基本思想。

食物有五谷、五果、五畜、五菜，主副荤素之不同。人赖饮食为生，肝病以饮食为养，饮食调养时必须注意：一不偏食。即五味贵和、不可偏胜。一日三餐，食物品类尽可能多样化，才能获得保肝健身较全面的必需营养和要素物质。二不过量。对食物摄取要有节制和自控能力，“饮食自倍，肠胃乃伤”。肝病时消化功能的基础薄弱，过饱，特别过食糖类、高脂食物，不仅使消化道难于忍受吸收，而且会酿成心脑血管系统疾病。即使可口喜爱的高蛋白类饮食，亦要求适时、适量，自我调控食用。贪嘴、过食是患肝炎后转脂肪肝的基础，如不加节制还会导致肝硬化，甚至更严重后果。

(3) 食药同源、食药同用，一定要注意针对性。

生活中很多食品，本身就是药品。如大蒜含有蛋白质、维

生素C、钙、磷和大蒜素，是调味食品和素菜，而且又是药物。特别是大蒜素有极强的杀菌力，对真菌、病毒亦有抑制作用。肝病患者经常吃点大蒜，不仅对口腔有消毒杀菌的功能，对清理肠道，防治腹泻都是有益无害的；经常吃的萝卜、南瓜、豆芽等蔬菜中不仅含有某些酶类，能破坏亚硝酸胺致肝癌的作用，还能有效增加皮肤的润滑弹性，改善慢性肝病黝黑的容颜。但是食物与药物一样有寒热温凉属性，有甜、酸、苦、辣、咸五味之不同。所谓“五味之入口，各有所入，各治所病”。一般寒凉食物对火热阳胜者宜，温热性药物对虚寒阴胜者为宜。寒者应热之，热者宜寒之。说明任何食物，对不同人体可能有利，亦可能有弊，用之得当，针对性强，就能祛病强身；用之失当，胡乱瞎吃，则可引起新的疾病，甚至影响寿命。肝病患者，只有讲究饮食宜忌者，才能达到用食疗防病治病之目的。

(4) 食疗不能完全代替药疗。

食疗在肝病的预防保健和康复过程中应占主要地位，但在肝病的急性波动、发作期只能作为一种辅助疗法。这一点唐代的孙思邈早就有认识：“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药”。说明食疗与药疗是不同的，不要一味追求食物疗法，而放弃必要的药物治疗。

3、对肝病饮食疗法的现代观念是什么？

肝脏病患者，尤其是常见的慢性“澳抗”长期携带者、各型慢性肝炎、肝硬变的治疗，除精神、药物和动静结合的体疗外，最基本的需要则是饮食疗法。1948年以前，肝病饮食

疗法以保护受损肝脏为目的，主张高糖、低蛋白、低脂肪饮食。而近 30 多年来，肝病的饮食疗法基本上是按美国巴蒂克博士的三高一低即高蛋白、高糖、高维生素和低脂肪设计的。利用这种疗法对减少肝硬化腹水，协助肝细胞修复，延长生存期均起一定作用。但肝病后发胖，引起脂肪肝的患者不在少数，当今修正的观念则是给患者过多的糖和蛋白质，还不如给他们每天提供多样化的饮食类别，尽量减少不必要的额外食品。而且要使饮食内容、烹调技术要求尽可能适应个体化的需要，让肝病患者了解基本营养知识，加强自我调理。最重要的观念则是让肝病患者保持旺盛的食欲，理智地把饮食热量控制在 7536~9211 千焦耳（1800~2200 千卡）之间。根据自己的食量稍带二分饥饿，持之以恒地根据家常食品 and 我国丰富多彩的药膳等进行搭配、调整，自我疗养。

4、肝病饮食也应讲究文化观念吗？

饮食不仅是人类赖以生存的物质需求，而且也是人类有文明以来的一种社会行为。因此肝病以后，一日三餐不仅要和正常人一样吃，而且要选择吃什么？怎样吃？在饮食五味、饮食寒热温凉、饮食的选材、加工，饮食与四季及周围环境的关系以及饮食心态、饮食品格等多方面都有讲究。从现代医学观点看问题，则更注意饮食的营养和合理的调治，所以饮食本身就有文化的内涵。本书介绍肝病饮食，既有对我国传统饮食的发掘；又有对中医药食同源，讲究性味归经和辨证调治理论的继承，对采用现代科学方法的总结和弘扬；更有作者实践中的经验体会。在介绍国内外最新的饮食营养和

治病观念时，不仅有优秀遗产的保存、改进，还有调治肝病的现代食谱和药膳。所以我们认为本书向肝病患者介绍的，确是“文化”。

毛泽东同志曾经说过：剔除古文化中封建性糟粕，吸取其民主性的精华，是发展新文化提高民族自信心的必要条件。说实在话，我们反对从“宫廷宴”、“王府席”中寻找皇家气派、王者享受，这些“古文化”以珍奇名贵去哗众取宠，追求的是饮食丰盛、豪华、奢糜、淫逸，缺乏“食德饮和”。

本书的饮食与药膳中，绝大多数介绍的是来自民间、家常最普通或就地时令平凡的取材。用普通的肉禽蔬果通过烹饪技术，以味调和、搭配，加工成色香皆美、保肝养生的佳肴美食，促进肝病患者早日康复。这种在平凡中防治肝病的饮食技艺和知识，才是我国真正的、传统的、神奇的“饮食文化”和应该弘扬的饮食文化观。

5、为什么说食品选用与保健密切相关？

每种食品都具有一定的营养。健康人生必须从外界吸取养料以谋求滋养身体，提供生长、发育和劳动力所需的养份。每种食品的营养价值是以食物中各种营养素含量多少及其被机体消化、吸收和利用程度高低的相对指标来衡量的。食物富含某一种或几种营养素，且易被机体消化、吸收和利用，这种食物就具有较高的营养价值。每人每天为维持机体正常生理功能和劳动能力，所需的各种营养素量，受年龄、性别、疾病和健康状况、怀孕、哺乳、劳动强度、工种等因素的影响。如长期食用单调食品，食物配伍或处理不当，对某些营养素