

国家行动·倡导全民健康生活方式

健康膳食·健康肝脏

肝病

饮食养生堂

中国保健协会/主编



饮食的神奇力量，战胜肝病很容易

图书在版编目(CIP)数据

肝病饮食养生堂 / 中国保健协会主编. — 济南: 山东省地图出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-80754-322-0

I. 肝… II. 中… III. 肝疾病—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第226406号

责任编辑: 代凯军

全民健康生活方式科普丛书 肝病饮食养生堂

出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712-611 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 720×1000mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2010年1月第1版

2010年9月第3次印刷

定 价: 21.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)

国家行动·倡导全民健康生活方式

🍴 健康膳食 · 健康肝脏 🍴

肝病

饮食养生堂

中国保健协会/主编

山东省地图出版社

序

由中国保健协会组织编写的全民健康生活方式科普丛书是中国保健协会为贯彻落实卫生部《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》《全国公民健康素养促进工作方案（2008-2010年）》以及“关于开展全民健康生活方式行动的通知”精神的一项重要举措，也是协会实施“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，不断提高为大众服务的能力，推进保健产业健康成长的一项重要工作。

在全面建设小康社会的过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。不良生活方式引发的疾病已经成为影响我国人民健康素质的大敌。为贯彻落实上述《纲要》《方案》和《通知》精神，积极响应卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心共同发起的，以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动。中国保健协会决定在保健行业开展全民健康生活方式系列活动，组织各分支、代表机构、会员单位、全国保健协会联席单位等保健行业内的企事业单位，利用各自得优势，开展不同形式的活动，旨在积极倡导健康生活方式、传播科学保健知识，为实现卫生部提出的“提高全民健康意识和健康生活方式的行为能力创造长期可持续的支持环境。提高全民综合素养，促进人与社会和谐发展”的目标共同努力。

健康是福，但是有相当的人难以享受到健康带来的幸福与和谐。这些人群中有很很大一部分缘于健康知识的匮乏，由于不懂得健康知识，亚健康的人因生活方式的放纵转变成疾病患者；由于不懂得健康知识，原本可以治愈的疾病因延误造成残疾或死亡甚至因病返贫。由此可见，没有健康知识的普及就没有真正健康的



中国人。全民健康生活方式倡议书中指出：“追求健康，学习健康，管理健康，把健康投资作为最大回报。”而实现这一举措的前提和基础就是健康知识的普及。

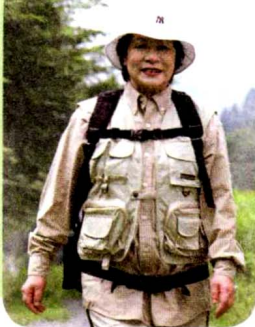
长期以来，我们的健康科普工作存在着一个误区。一方面，健康教育存在着缺少用群众容易理解和接受的通俗语言，去阐述健康知识的问题。另一方面，健康领域的个别企业为了商业利益利用健康教育以各种方式向消费者宣传以其产品为核心的带有片面性的健康理念，影响健康教育的效果，这样就形成了一种现象，那就是广大民众渴求健康却得不到正确有效的健康教育。同时也造成了一种需求，那就是全社会呼唤健康科普教育，而这套全民健康生活方式科普丛书及时的满足了社会的健康需求。

全民健康生活方式科普丛书是中国保健协会组织众多健康科普专家精心编撰而成。内容涵盖了人们日常生活方式的各个方面。这套丛书最大的特点就是站在科学的角度，以通俗易懂的语言向群众阐述人体的健康机理和应该遵循的有利于健康的生活方式。致力于向民众宣传正确的健康理念，提高他们的健康意识，指导他们进行科学的健康管理和健康投资，进而提升整个中华民族的健康形象。作为健康产业的从业人员，也可以从中汲取适应消费者需求的健康知识，生产和销售具有市场前景的健康产品，满足群众对健康的需求。

中国保健协会作为保健行业的社团组织，以编写全民健康生活方式科普丛书为契机，开展形式多样的科普教育活动，目的是为了树立保健行业积极健康的社会形象，弘扬行业的社会职责，引领行业企业诚信经营，健康发展。真诚地希望这套丛书能够唤起民众尊重科学、关注健康的意识，以积极健康的生活方式，实现自己的健康需求，塑造健康、向上的国民形象。

中国保健协会理事长 张凤培

合理饮食修复你的肝



肝脏是一个很神奇的人体器官，它就像一个精妙的解毒工厂，将体内的各种毒素分解后清除出去，为我们的身体健康立下了不可磨灭的功劳，然而，与此同时肝脏又是一个及其忍辱负重的脏器，就算出了大毛病，也可能不会表现出明显的症状，因而极容易被人忽视。

因为肝脏上没有分布神经，所以很少会有痛感等症状，很多患者即使得了急性肝炎甚至发生肝癌也没有察觉到。所以一旦有明显的肝病症状出现，病情也往往已经到晚期了，这无疑给诊治带来了不少困难，因此，在日常生活中我们应多加注意，要有防治肝病的意识。

肝病的防治并非一朝一夕的事情，而且有些常见肝病如乙肝等的根治目前尚有一定困难，因此日常的养肝护肝就变得尤为重要，这主要依靠饮食调养来进行，俗话说：民以食为天，肝病患者更是离不开饮食这片天，饮食调养对肝脏的养护和肝病的恢复起着十分重要的作用。

肝病的发生、发展与饮食习惯、饮食结构以及饮食卫生等有着密切的关系，饮食调养不仅直接关系到肝脏的营养和肝功能的



恢复，而且还影响着全身的营养状况。因此，如何做到合理、健康地饮食，如何适当地供给营养素等均是肝病患者需要积极对待的问题。

然而，饮食是一件贯穿着人一生的每一天的事情，因此难免会让我们觉得有些琐碎和无头无绪，不仅是对于肝病患者来说，即使是针对一个普通人，要在短时间内合理地掌握和分配每天的饮食也会存在许多盲点和误区，一个人要掌握饮食这种博大精深的文化内容确实是非常之难，更别说精确掌握了，但是，这并不表示饮食调养是难以进行的，相反，进行饮食调养其实也可以很简单，只要有接受知识的能力，饮食调养就可以在家中继续下去。事实上，每个肝病患者其实都可以通过饮食调养来达到应有的疗效。

本书的目的是通过介绍饮食调养方法，矫正患者不良的饮食习惯，而又不会局限于本书中有限的内容，力图让肝病患者读出滋味，吃出健康，希望对于患者能有真实的帮助。

编 者



目录

CONTENTS



GANBING YINSHI YANGSHENG TANG

PART 1

肝病常识全面了解



认识肝脏

14

- 肝脏在哪里····· 14
- 肝脏什么样····· 14
- 西医对肝脏功能的认识····· 15
- 中医对肝脏功能的认识····· 17

养肝、护肝、防病须知

18

- 为什么要保护好肝脏····· 18
- 养肝需要注意什么····· 19
- 内调情志以护肝····· 19
- 芳香疗法疏肝解郁····· 20
- 疏通胆经养护肝脏····· 21

- 护肝需养肝血····· 22
- 容易造成肝损伤的生活细节····· 22
- 导致肝脏患病的原因····· 23

认识肝病，及早发现肝病

26

- 常见的肝病有哪些····· 26
- 西医对肝病的认识····· 27
- 中医对肝病的认识····· 28
- 从肝功能检查看肝病····· 29
- 早期肝病的自觉症状····· 30
- 从皮肤看肝病····· 32
- 从眼睛变化看肝病····· 34
- 从眼周变化看肝病····· 36

治疗肝病的注意事项

40

- 抓住最佳肝病治疗时机····· 40
- 酷似肝炎的疾病····· 40
- 从中医五行看肝病····· 41
- 从中医五行看肝病诊疗····· 42
- 采取中西医结合的科学治疗方法····· 43





❖ 对肝病患者

有益的营养素

45

蛋白质·····	45
脂肪·····	45
糖类·····	45
维生素A·····	46
维生素B族·····	46
维生素C·····	46
维生素E·····	46

❖ 肝病患者的饮食原则 47

肝病患者的一般饮食原则·····	47
急性肝病患者的饮食原则·····	48
慢性肝病患者的饮食原则·····	49

❖ 肝病患者的

日常饮食注意事项

50

肝病患者吃蔬菜要注意什么·····	50
肝病患者吃水果要注意什么·····	51
肝病患者饮用牛奶的正确方法·····	52
春季养肝的注意事项·····	53
冬季养肝的注意事项·····	55

❖ 各类肝病对症饮食调养 56

肝病患者每日饮食搭配·····	56
慢性肝炎患者的食物选择·····	58
乙肝患者宜安排什么样的饮食·····	59
肝病引起食欲减退的饮食调养·····	60
肝病引起失眠的饮食调养·····	61
肝病引起腹胀的饮食调养·····	62
肝病引起黄疸的饮食调养·····	63
肝病引起呃逆的饮食调养·····	64
小儿肝病的饮食调养对策·····	65
老年人肝病的饮食调养对策·····	66
孕妇肝病的饮食调养对策·····	67

❖ 肝病患者的饮食禁忌 69

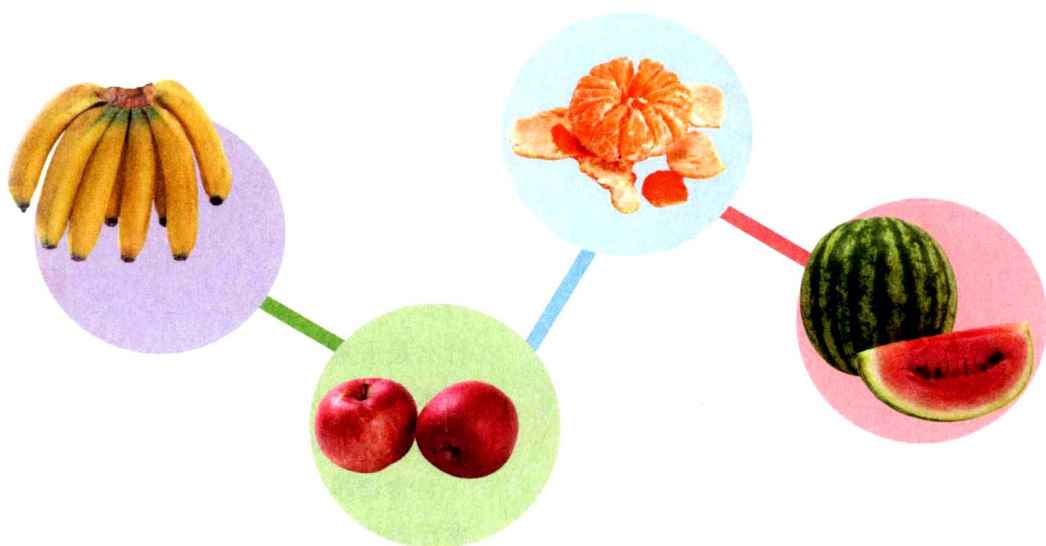
肝病患者饮食的7个误区·····	69
肝病患者不宜多吃的食物·····	70





胡萝卜	补肝、预防癌变·····	73
韭菜	有助于疏调肝气·····	74
芹菜	减轻肝脏解毒负担·····	76
茼蒿	帮助肝细胞再生·····	78
莴笋	肝性糖尿病食疗佳品·····	79
莲藕	减少肝脏负担·····	81
菠菜	滋阴润燥，疏肝养血·····	83
海带	防治慢性肝炎·····	84
南瓜	防止肝中毒·····	86
甜椒	减少肝脏细胞癌变率·····	88
冬瓜	尤其适合肝硬化腹水患者·····	90
木耳	增强肝病患者免疫力·····	91
空心菜	为乙肝患者补充维生素·····	93
黄瓜	酒精肝宜适当多吃·····	95
扁豆	有助于防肝火·····	97
西红柿	清热解毒，凉血平肝·····	98
苹果	对治疗脂肪肝颇有好处·····	100
梨	保肝、促消化、促进食欲·····	102
香蕉	为肝病患者补充钾·····	104
葡萄	增强肝病患者抵抗力·····	105
草莓	辅助肝脏解毒·····	107

菠萝	稀释血脂，降低血压·····	109
荔枝	补脾益肝，理气补血·····	111
西瓜	天然的治肝炎“良药”·····	113
石榴	防止肝脏酒精中毒·····	115
山楂	养肝去脂，预防肝癌·····	116
红枣	抑制病毒性肝炎的活性·····	118
猕猴桃	提高肝脏解毒功能·····	120
豆腐	养肝补血，抗癌·····	122
青鱼	养肝明目，预防癌变·····	124
银鱼	修复被破坏的肝组织细胞·····	125
带鱼	预防脂肪对肝脏造成损害·····	127
鲫鱼	肝病患者的良好蛋白质来源·····	129
鲤鱼	防治脂肪肝·····	130
鸡肉	加强肝脏功能·····	132
猪肝	补肝、明目、养血·····	134





❀ 病毒性肝炎

137

什么是病毒性肝炎·····	137
居家保健与护理·····	138
日常饮食原则·····	139
一日食谱推荐·····	141
食疗养生方·····	141

❀ 酒精性肝炎

143

什么是酒精性肝炎·····	143
居家保健与护理·····	144
日常饮食原则·····	145
一日食谱推荐·····	146
食疗养生方·····	147

❀ 药物性肝炎

148

什么是药物性肝炎·····	148
居家保健与护理·····	150
日常饮食原则·····	150
一日食谱推荐·····	151
食疗养生方·····	152

❀ 脂肪肝

153

什么是脂肪肝·····	153
居家保健与护理·····	155
日常饮食原则·····	156
一日食谱推荐·····	157
食疗养生方·····	158

❀ 肝硬化

159

什么是肝硬化·····	159
居家保健与护理·····	161
日常饮食原则·····	162
一日食谱推荐·····	164
食疗养生方·····	164

❀ 肝癌

168

什么是肝癌·····	168
居家保健与护理·····	169
日常饮食原则·····	173
一日食谱推荐·····	176
食疗养生方·····	177



❀ 肝性脑病

180

什么是肝性脑病·····	180
居家保健与护理·····	182
日常饮食原则·····	183
一日食谱推荐·····	185
食疗养生方·····	186

❀ 肝囊肿

194

什么是肝囊肿·····	194
居家保健与护理·····	195
日常饮食原则·····	196
一日食谱推荐·····	196
食疗养生方·····	197

❀ 肝血管瘤

188

什么是肝血管瘤·····	188
居家保健与护理·····	189
日常饮食原则·····	190
一日食谱推荐·····	191
食疗养生方·····	192

❀ 肝纤维化

199

什么是肝纤维化·····	199
居家保健与护理·····	201
日常饮食原则·····	202
一日食谱推荐·····	203
食疗养生方·····	203

附录

菜谱索引



畜肉类·····	206
蛋禽类·····	206
水产类·····	206
菌藻类·····	206
蔬菜类·····	206
水果类·····	207



肝病早期症状自测题

各类肝病是我国的常见病与多发病，如何对自己进行肝病方面的自测，以便引起足够的重视而及时就诊治疗呢？下面是一个肝病早期自测题，可以提供一些参考。

问题 1：你是否精力明显不足，全身疲乏无力，四肢酸痛，卧床休息仍得不到恢复，躺下后不愿意起床，工作效率降低，容易出差错，注意力不集中？

A. 是 B. 否

问题 2：你是全身皮肤和眼呈黄色，小便肉眼观察呈深黄似浓茶色，但无不适感？

A. 是 B. 否

问题 3：你是否无其他诱因地消化功能失调，明显地食欲减退，恶心、厌油甚至呕吐，大便干结或溏稀？

A. 是 B. 否

问题 4：你是否精神情绪不稳定，性格开朗者变得狭隘多疑，情绪温和变得烦躁易怒，睡眠安稳者，变得坐卧不宁，难以入睡？

A. 是 B. 否

问题 5：你是否有发热、上腹部不适的症状？

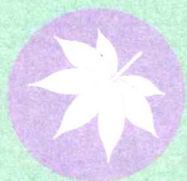
A. 是 B. 否

答案解析：1.以上五个选项，如果出现了三个以上的症状，那就应该引起重视，及时地到医院做检查，以排除肝病的可能，如果检查患上肝病，则应及时治疗，以免贻误病情。

2.以上五个选项，如果出现了一到两个症状，则可能出现肝脏疾病，平时生活饮食上应稍加注意，同时最好到医院做下相关检查。

3.以上五个选项，如果一个症状都没有出现，那表明肝功能运转正常。

温馨小提示：自测题测试仅作为身体健康状况的参考，若是需要了解有关肝病的诊断或身体的具体情况，可以向参与检查的医生详细咨询。



第一章

Part One



肝病常识 全面了解

肝脏承担着人体重大的消化和解毒任务的同时，也是一个脆弱的器官，如保护不好便可能引起疾病。

全球大约每12人中就有一个是病毒性肝炎患者，肝病已经越来越引起人们的重视，第二个世界肝炎日的主题是“我是第十二个吗？”

因此，了解并认识肝脏的基础知识，有利于我们更好地爱护肝脏，爱护健康。



认识肝脏



肝脏在哪里

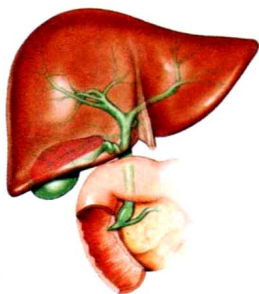
肝脏位于腹腔右上部并占据上腹的一部分，小部分位于左上腹，其上缘在右锁骨中线相当于第五肋间，下缘达肋缘，儿童可达肋缘下，侧卧时，叩诊肝脏的上界在右侧锁骨中线第五肋间便可发现其上界。一般情况下在上腹部触摸不到肝脏下缘，但有一少部分人肝脏位置下垂，则可于肋缘下触及肝脏下缘。

在儿童期，肝脏位置较成人略低，肝下缘在肋下1厘米~2厘米处，少年期后，在肋下不易触及。肝脏的位置随体位及呼吸变化会有一定改变，站着和吸气时肝脏会下移1厘米~2厘米，而仰卧和呼气时则有所上升。另外孕妇和有腹水者肝脏也会上移。



肝脏什么样

肝脏是人体内脏里最大的实质性器官，也是人体消化系统中最大的消化腺，它为一红棕色的V字形器官，质软而脆，右端圆钝，左端扁薄，可分为上、下两面，前后两缘，左右两叶。肝脏分左叶、右叶、方叶和尾叶四个叶，右叶最大。



一般，肝脏重约1200克~1600克，占成人体重的1/50左右，男性的比女性的略重，胎儿和新生儿的肝脏相对较大，可达体重的1/20。成人肝脏长×宽×厚约为25×15×16厘米。在人的生命周期内，肝的重量在26~40岁时达到最大，以后将逐渐减轻。

肝脏由韧带“悬挂”在腹腔内，而韧带又有一定的伸缩性，所以肝脏的位置可随腹腔压力和容积的改变而变化，如深呼吸时肝脏可下移或上抬，利用这种变化，医生可以触测肝脏的大小、质地、边缘光滑度。

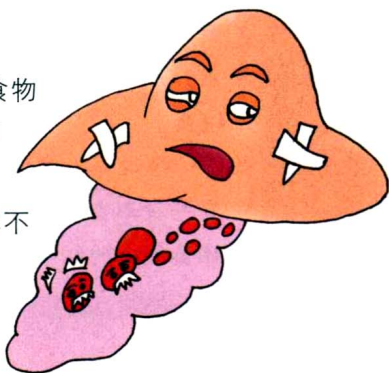




西医对肝脏功能的认识

简单说来，肝脏的功能有两个：消化和解毒。食物进入人体后，通过肝脏来重新合成，转化成人体需要的营养素。代谢中的毒素经过肝脏处理后进入消化道，最后排到体外。如果肝功能受损，多会伴随营养不良和一些中毒症状，如食欲减退、呕吐等。

具体地说，肝脏的功能还可以进一步细化，它是人体最大的腺体，也是最大的消化腺体，在人的代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、热量产生及水与电解质的调节中都起着十分重要的作用，是人体内一个巨大的“化工厂”。



代谢功能

1 糖代谢。饮食中的淀粉和糖类，经初步消化变成葡萄糖，肝脏再将肠道吸收的葡萄糖合成肝糖元并贮存起来，当机体需要时，肝细胞会将肝糖元再分解为葡萄糖供给机体利用，若血液中血糖浓度发生变化，肝脏还会起到调节作用。

2 蛋白质代谢。除白蛋白以外的球蛋白、酶蛋白以及血浆蛋白的生成、维持和调节都需要肝脏的参与，氨基酸代谢如脱氨基反应，尿素合成及氨的处理也均在肝脏内进行。另外，肝脏是白蛋白唯一的合成器官。

3 脂肪代谢。中性脂肪的合成和释放、脂蛋白的合成和运输、脂肪酸分解、酮体生成与氧化、胆固醇与磷脂的合成等均需要在肝脏内进行。

4 维生素代谢。许多维生素如维生素A、维生素B族、维生素C、维生素D和维生素K的合成与储存均与肝脏密切相关。肝脏明显受损时会出现维生素代谢异常。

5 激素代谢。肝功能长期受损可导致性激素失调等激素代谢异常的现象，从而引起性欲减退、男性阳痿、睾丸萎缩、女性月经不调，出现肝掌及蜘蛛痣等现象。

蛋白质、脂肪和糖类在肝脏内分解与合成能释放出大量的能量，因此肝也是产热器官。