



中国健康名家系列

护肝养肝 食疗全书

精粹版

肝为脏腑之根 人体精^④

肝好情绪才好

王永怡 张玲霞/主编

中国妇女出版社

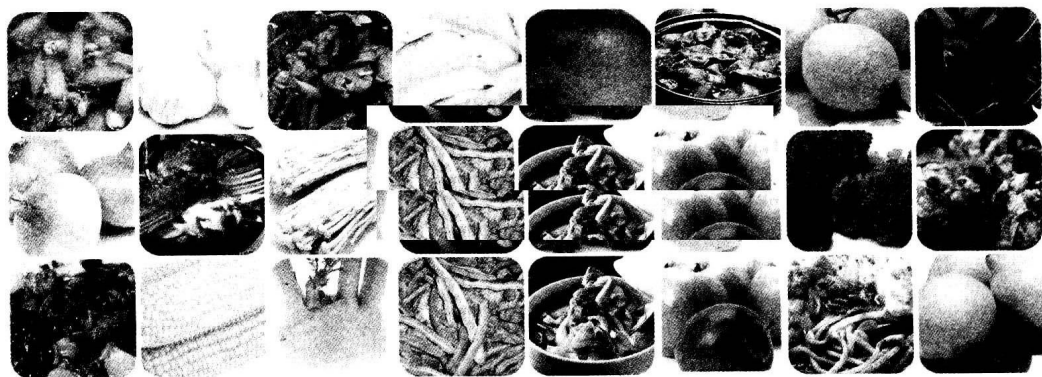


中国健康名家系列

护肝养肝 食疗全书

精粹版

王永怡 张玲霞/主编



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

护肝养肝食疗全书/王永怡, 张玲霞主编. —北京: 中国妇女出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5127-0192-2

I. ①护… II. ①王…②张… III. ①肝疾病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 026777 号

护肝养肝食疗全书

作 者: 王永怡 张玲霞 主编

选题策划: 李 里

责任编辑: 李 里

封面设计: 青华视觉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 16.75

字 数: 245 千字

插 页: 2

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次

印 数: 0001 ~ 6000 册

书 号: ISBN 978-7-5127-0192-2

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

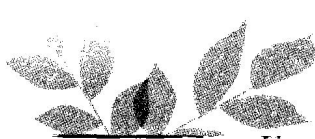


第一版前言

健康长寿是人类追求的永恒主题。围绕这个主题，我们投身医学事业近 50 年，与肝脏疾病，特别是与病毒性肝炎奋战了大半生。在医疗科研和临床教学工作以及信息采集调研的日积月累中，我们深深体会到：与肝脏有关的疾病已成为危害我国人民健康的主要问题之一。比如，各种病毒性肝炎一直以来都是我国人民群众健康的大敌，而以往被认为只有中老年发病率才增高的脂肪肝，现今也已向 20 ~30 岁的年轻人侵袭，甚至向肥胖少年进攻；而青少年时期的脂肪肝和不科学的饮食习惯更是中老年时罹患心脑血管病、痴呆、瘫痪、癌肿的祸根。再则，酒精肝加上乙肝、丙肝病毒的携带与复制，是中国人因肝硬化、肝癌高发而致死的最根本原因。由此我们所获得的最重要的一个启示是，一个人的肝脏保护和肝病防治应从小抓起；只有健康的肝脏才能确保每个人的延年康寿。

本书以“肝脏无病要护养，肝病兼证（症）靠防治”的原则，专门为正常人群护肝，为不同肝病患者治肝组配了简便易学、便于操作的护肝养肝食谱，它们包括我们平时搜集和实践过的我国古代的 100 个药膳食疗方，以及由我们根据祖国医学食药同源、护肝保健首先要做好饮食调治的基础理论，荟萃创制的 218 个专门防治各种肝病兼症兼病的现代药膳食疗方，供读者因时、因地、因个人特点做对证（症）施膳。本书对防癌膳食也做了科学的介绍，希望以合理的食药配膳来预防肝癌和防控多种癌肿的发生。由于我们常常以西医的观点和方法去学习和解读中医，因此书中难免有不当之处，恳请读者与专业同道们批评指正。

本书付梓之际，正值解放军第三零二医院建院 50 周年纪念日，谨以此作



为献给三零二医院历年来关心、教育、培养、理解过我们的首长和并肩作战的老同事们、门诊和住院的病友们的一件礼物吧！

解放军第三零二医院

王永怡 张玲霞

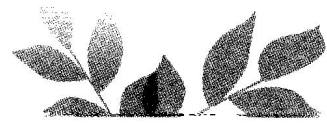
2004 年 5 月



再版前言

据统计，中国大陆现有 9300 万乙肝病毒（HBV）携带者（HBV 携带者的定义为澳抗（HBsAg）阳性超过 6 个月）。每年约有 3000 万慢性乙型肝炎（CHB）患者发病需要诊治。还有 3500 万丙型肝炎病毒（HCV）感染者，每年还可发现 300 万左右的急性甲型、戊型、丁型、庚型和 TTV 型病毒性肝炎的新发患者。值得关注的是，通过血液、性生活、吸毒、文身、美容、穿耳孔，以及拔牙、注射、手术、针刺等医源性诊治途径，或家庭密切接触和母婴间垂直传播的乙型、丙型肝炎病毒都已被证明是强力的致癌病毒。中国每年死亡的 30 多万原发性肝细胞癌患者中，98% 是由乙型或丙型病毒性肝炎在隐匿状态或发展中引起的。可见，病毒性肝炎给我国人民带来了巨大的危害，有效防治肝类传染病已成为全社会的当务之急。

改革开放以来，人民生活水平显著提高。吃得太好、活动太少引起的“富贵病”随之频发，近年来因肥胖、高血脂、高血压、高尿酸、高血糖等代谢综合征引起的非酒精性脂肪肝人群不断增加，逐渐成为我国慢性肝病中位居第二的病因。研究提示，10% ~ 20% 的单纯性脂肪肝会进展为脂肪性肝炎，一旦发生脂肪性肝炎的患者 35% 可发生肝纤维化和肝硬化。有专家预言，患有脂肪性肝炎的人群如果不积极采取治疗措施，10 年左右就可诱发心、脑血管的继发损害和相关病变；在未来的 20 ~ 30 年将成为肝功能衰竭的主要病因。所以有人称脂肪性肝病为人类“沉默的杀手”。奉劝曾经发现脂肪肝出现转氨酶（ALT）升高过的亚健康人群，应该认清和重视脂肪肝的潜在危害，自觉给予“半路拦截”，只要与专科医师密切配合，是完全有希望阻断脂肪肝恶化的进程的。



研究发现,有千余种中西药物均可导致肝脏损害,自然界有6万余种化学物质在威胁人类的健康。药物及化学物质中毒主要经口服途径诱发肝细胞急性炎症和病理改变。据统计,目前国内住院的急性肝炎患者中,有2%~5%的肝脏炎症是由药物引起的。急性肝衰竭和等待肝移植的欧美国家患者中,30%~40%的病原是药物。本书再版时增加的“药物中毒性肝病的防治和食疗”这部分内容,就重点提示读者这一问题的严重性。滥用药物所致的肝损害,可发生在原本就有严重肝疾或携带乙型、丙型肝炎病毒或酗酒的患者身上,从而造成“雪上加霜”;也可发生在用过处方药、非处方药、“秘方”、保健品或中药方剂及接触过化学毒品或食用过有毒食物的健康人身上。

根据国人当今肝病的新特点及其新趋势,我们特别在修订时增添了第三篇、第四篇、第五篇3个新篇章,突出了针对各种病毒性肝炎、脂肪肝、酒精肝、药物中毒性肝病及肝癌的生活防病知识,重点介绍了中西合璧且丰富、实用、易掌握的药膳和食疗调养处方,希望能给各类肝病患者带去福音。

合理的营养食疗调治,如果能与各种肝病的对因、对症治疗相配合,就可成为各类肝病患者康复的重要法宝。读者和患者如能掌握正确的饮食原则和调养食谱,尽量避免摄取不健康食物,积极改变不良的生活习惯,就有可能使肝脏细胞免受伤害从而阻断肝脏的发炎,并可防止肝脏因解毒负荷太重而出现继发性的肝组织损伤,更有利于促进新的肝细胞再生和肝功能修复。融会贯通本书知识,在生活中真正落实合理的饮食调养方案,就可激发肝脏活力细胞的新陈代谢,促进和改善肝脏所需营养,调整机体全身的免疫功能和状态,切实达到食疗护肝、强健体魄、防治疾病的目的。

祖国医学认为,肝为人体精气之源、脏腑之根。既然肝脏对于我们每个人如此重要,我们还有什么理由不把肝脏调养好保护好呢?

祝肝病患者早日康复,愿健康人群护肝养肝得法得道,永葆健康。

解放军第三零二医院

王永怡 张玲霞

2011年3月

第一篇

病毒性肝炎日常对症护肝膳食

1. 病毒性肝炎患者的饮食配膳原则是什么? / 1
2. 肝炎患者为什么不宜大量吃糖与进高热量饮食,而要求吃高蛋白饮食? / 2
3. 有人说,患肝炎后应多吃富含支链氨基酸和充足维生素的食物,对不对? / 3
4. 肝炎患者的一日和一周食谱应如何配膳? / 4
5. 什么是正常人合理的平衡饮食? / 5
6. “澳抗”阳性者或乙肝、丙肝病毒携带者的饮食调养原则是什么? / 6
7. 青少年“澳抗”阳性者如何合理安排膳食? / 7
8. “澳抗”阳性者在用药和饮食上应注意什么? / 8
9. “澳抗”阳性者或慢性肝炎病毒携带者的一日和一周食谱应如何配膳? / 8
10. 肝炎康复期及慢性患者主要选用哪些食物来供给碳水化合物、脂肪和蛋白质? / 10
11. 肝病患者补充蛋白质食品时应注意什么? / 11
12. 肝病患者适当多吃点鱼有什么好处? / 12
13. 肝炎患者吃鸡蛋不能吃蛋黄吗? / 13
14. 肝炎患者为什么应绝对禁止饮酒? / 14
15. 病毒性肝炎患者应经常吃哪些能促进钙吸收和利用的食物? / 14
16. 为预防甲型、戊型病毒性肝炎,食用甲壳类水产品应注意什么? / 15
17. 重型肝炎患者饮食调养应注意什么?每日热量以多少为宜? / 15
18. 重型肝炎患者昏迷阶段应如何进行饮食调养? / 16
19. 重型肝炎患者一日食谱应如何安排?无氮鼻饲流质如何配制? / 17
20. 肝昏迷患者每天应供给多少营养素?其一日食谱如何组配? / 18
21. 病毒性肝炎合并脂肪肝患者的饮食调养原则是什么?每天的热量与营养素以多少为宜? / 19
22. 病毒性肝炎合并脂肪肝患者的一日和一周食谱应如何配膳? / 20
23. 儿童病毒性肝炎有哪些临床特点? / 22
24. 儿童病毒性肝炎的饮食调养原则是什么?

日常饮食应注意什么? / 22

25. 肝病儿童缺钙、锌、铁时应如何补充? / 23
26. 病毒性肝炎儿童患者的一日和一周食谱应如何配膳? / 24
27. 肝炎及其恢复期患儿应有怎样的饮食习惯? / 26
28. 肝病小儿患厌食症时有何预防措施? / 26
29. 老年肝炎患者的主要临床特点有哪些? / 27
30. 老年肝炎患者的饮食调养原则是什么? / 28
31. 老年肝炎患者的一日食谱应如何安排? / 29
32. 老年肝病患者应如何补充含锰食物? / 30
33. 为什么老年肝炎患者饭后或服铁剂时不要喝浓茶? / 31
34. 肝硬化有哪些主要临床特点与病理改变? / 31
35. 肝硬化患者的饮食调养原则是什么? / 32
36. 肝硬化患者饮食调养中还应注意什么? / 33
37. 肝硬化患者的一日和一周食谱应如何配膳? / 33
38. 肝硬化代偿期患者高蛋白低钠配膳营养素的计算方法是什么? / 35
39. 为什么说有的肝炎、肝硬化患者宜常吃雪梨? / 37
40. 肝硬化顽固性腹水患者膳食的组配原则是什么? / 37
41. 肝硬化顽固性腹水患者的一日食谱应如何安排? / 38
42. 妊娠合并肝炎患者有哪些临床特点? / 39
43. 妊娠合并肝炎患者的饮食调养组配原则

有哪些? / 40

44. 妊肝患者每日热量、蛋白质的供给量以多少为宜? 一日食谱如何安排? / 41
45. 肝炎合并糖尿病患者的饮食控制目的是什么? 膳食调养组配原则是什么? / 42
46. 肝炎合并糖尿病患者每日热量供给以多少为宜? 每日应进餐多少次? / 43
47. 肝性糖尿病患者对食物应如何选择? / 44
48. 依赖型肝性糖尿病患者的一日食谱应如何配膳? / 44
49. 非依赖型肝性糖尿病患者的一日食谱应如何安排? / 46
50. 肝病患者常用食品如何按同热量等值交换? / 47
51. 在家庭里为肝病兼糖尿病的患者进行膳食组配时, 如何科学地进行食物等值交换? / 48
52. 肝病合并肠功能紊乱患者的饮食调养原则是什么? / 51
53. 肝病合并肠功能紊乱患者的每日热量以多少为宜? 一日食谱应如何安排? / 51
54. 慢性肝病合并胃肠炎患者的饮食应如何自身调理? / 52
55. 肝炎合并冠心病患者的饮食调养原则是什么? 日常应选吃什么食物? / 53
56. 肝炎合并冠心病患者的一日和一周食谱应如何组配? / 54
57. 肝炎合并高血压患者的饮食调养原则是什么? 为什么要多吃含钾、镁、碘和锌高的食物? / 56
58. 肝炎合并高血压患者一日和一周食谱应如何组配? / 57
59. 肝炎合并慢性肾炎患者的饮食调养原则是什么? / 59

60. 肝炎合并慢性肾功能衰竭患者的饮食调养应注意什么? / 60
61. 肝炎合并肾炎患者应适当多吃哪些食物? / 60
62. 肝炎合并不同的慢性肾炎患者的一日食谱应如何安排? / 61
63. 肝炎合并慢性肾功能衰竭患者的一日食谱应如何组配? / 63
64. 肝炎合并胃溃疡患者的饮食调养原则是什么? / 64
65. 肝炎合并胃溃疡患者不宜吃哪些食物? / 65
66. 肝炎合并胃溃疡患者一日食谱应如何安排? / 65
67. 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? / 67
68. 肝炎合并结核病患者一日食谱应怎样安排? / 68
69. 常用食物的热量怎样计算? / 68
70. 在家中配膳时, 肝病患者如何对肉、禽、鱼、蛋择优而食? / 70
71. 肝病患者以鱼为主的均衡膳食应如何组合? / 71
72. 肝病患者以肉为主的均衡膳食应如何组合? / 72
73. 肝病患者以豆制品及豆类为主的均衡膳食应如何搭配? / 75
74. 以牛奶和乳制品为主, 如何组合肝病患者的均衡膳食? / 78
75. 以深绿色蔬菜为主, 肝病患者的均衡膳食应如何组配? / 82

第二篇

病毒性肝炎药膳食疗 100 方

1. 如何正确选食药膳食疗? / 87
2. 各型黄疸肝炎患者的药膳食疗方主要有哪些? / 88
3. 各型无黄疸急慢性肝炎、肝硬化及“澳抗”阳性或乙、丙肝病毒长期携带者的药膳食疗方有哪些? / 91
4. 各种原因所致肝硬化, 慢性肝炎活动期, 重型肝炎及其恢复期患者的药膳食疗方有哪些? / 97
5. 病毒性肝炎兼有其他并发症患者的药膳食疗方主要有哪些? / 105

第三篇

脂肪肝的防治原则和食疗

1. 脂肪肝在中国人群中的患病率有多少? / 117
2. 非酒精因素诱发脂肪肝的原因有哪些比较常见? / 118
3. 非酒精性脂肪肝病是怎么回事? / 119
4. 是什么物质在促进脂肪累积于肝脏? / 119
5. 食源性脂肪肝的形成原理和主要临床表现有哪些? / 120
6. 当你怀疑全身健康出现问题或疑有肝病时, 为什么应该去医院化验转氨酶(ALT)? / 121
7. 如何识别和诊断脂肪性肝病? / 122
8. 脂肪肝患者常有哪些认识上的误区? / 123
9. 营养过度的快餐饮食也是健康人发生转氨酶(ALT)升高的原因吗? / 125
10. 为什么有的脂肪肝经常发生转氨酶升高并自发向肝纤维化、肝硬化进展? / 126
11. 对脂肪性肝病的治疗原则是什么? / 127
12. 现代医学治疗脂肪肝的用药原则是什么? / 128
13. 超重和肥胖性脂肪肝如何采用膳食干预? / 129
14. 如何帮助脂肪肝性肝炎患者减轻体重? / 130
15. 为减肥不吃早餐, 而晚餐狂吃水果的人为何也会查出脂肪肝? 为何要推荐以杂谷、山芋为主食? / 132
16. 绿豆、黄豆及其制品为何能有效防治脂肪肝? / 133
17. 为何说麦麸、玉米、花生对于防治脂肪肝是佳品? / 134
18. 芹菜、荠菜、苜蓿、葱头、马齿苋是防治脂肪肝的绿色蔬菜吗? / 135
19. 海鱼、海带都具有良好防治脂肪肝的作用吗? / 136
20. 参、首、杞、黄验方治湿热型脂肪肝确有疗效吗? / 137
21. 肝炎合并脂肪肝怎么办? / 137
22. 脂肪肝患者在动静结合、减低体重的原则下如何食疗? / 138
23. 肥胖引发的脂肪肝可否外科治疗? / 140
24. 中医对脂肪肝患者如何辨证分型? 现代饮食调养防治脂肪肝的重点理念是什么? / 140
25. 中医认为的肝郁气滞型脂肪肝有哪些征象? 适于选用哪些食疗? / 141
26. 气血淤阻型脂肪肝有哪些征象? 可选用哪些食疗调养? / 142
27. 痰湿内阻型脂肪肝有哪些征象? 可用哪种食疗? / 143
28. 脾气虚弱型脂肪肝的特征和食疗方有哪些? / 143
29. 肝经湿热型脂肪肝有何特点? 如何食疗? / 145
30. 肝肾阴虚型脂肪肝有何特征, 如何食疗? / 146
31. 痰淤交阻型脂肪肝有何特点, 如何食疗? / 147

第 四 篇

酒精性肝病的诊治和食疗

1. 饮酒的肝毒性与酒精性肝病的现代含义是什么? / 149
2. 酒精性肝病患者可有哪些临床表现? / 150
3. 如何诊断酒精性肝病? / 151
4. 酒精性肝病在实验室检查和影像学方面有何改变? / 153
5. 酒精性肝病的预后如何? / 154
6. 对酒精性肝病目前的治疗现状如何评价? / 155
7. 为减少饮酒肝毒性, 辅助治疗酒精性肝病时, 中医有何药粥方? / 156
8. 酒精性肝病可选用哪些常用食疗方? / 157
9. 酒精性肝病出现脾大后可采用哪些食疗方? / 158
10. 酒精性肝病出现低蛋白者可用什么辅助食疗? / 159
11. 酒精性肝病出现腹水症时, 可采用哪些食疗方作辅助? / 160
12. 酒精性肝病出现血小板减少症时, 可用哪些中医保健食疗? / 161

第 五 篇

药物中毒性肝病的防治和食疗

1. 药物性肝病的广泛危害值得重视吗? / 163
2. 药物性肝病发生的主要机制和研究现状如何? / 164
3. 常用中药可导致肝损害吗? / 165
4. 中草药、植物药为何不宜随便乱吃? / 166
5. 为何中草药引发的肝损害应受到关注? / 167
6. 在家庭中能引起肝脏中毒的物质有哪

些? / 167

7. 药物性肝损害有哪些基本病理改变? / 169
8. 药物性肝损伤有些什么临床特点? / 169
9. 药物性肝炎导致急性肝衰竭时常有哪些表现? / 170
10. 药物中毒性肝炎的主要治疗原则是什么? / 171
11. 哪些肝细胞保护剂对药物性肝炎有效? / 171
12. 正在研发中的抗药物性肝病治疗药有哪

些? / 172

13. 防治药物性肝损伤为何应多吃绿色食物? / 173
14. 生活中可试用绿豆解毒验方来预防各种中毒性肝损伤吗? / 173
15. 食物药物中毒常可使肝功受损, 哪些食品可当解救药使用? / 174
16. 缓解肝脏中毒, 可选用哪些食疗药粥? / 175
17. 营养大师对保肝健体一日饭菜原料的建议是什么? / 176

第六篇

各种肝病兼症兼病时的 中医现代药膳食疗

1. 慢性肝病患者患上一般感冒时, 家庭中可用什么药膳食疗? / 179
2. 肝病患者风寒头痛时应采用什么药膳食疗? / 180
3. 肝病患者发生咳嗽、支气管炎时, 可用药膳食疗吗? / 181
4. 肝病患者伴发慢性咳嗽时, 可用哪些药膳食疗方? / 183
5. 肝病患者出现鼻出血时可用什么药膳食疗? / 186
6. 肝病经常伴发胃痛者常可用哪些药膳食疗? / 187
7. 肝病伴经常性便秘者如何进行药膳食

疗? / 189

8. 肝病兼有急慢性腹泻者如何进行药膳食疗? / 191
9. 肝病兼有贫血的患者应采用什么药膳食疗? / 192
10. 肝病兼有血小板减少症者用什么药膳食疗? / 194
11. 肝病兼有白细胞减少者有药膳食疗方吗? / 194
12. 肝病兼有痔疮出血者可用哪些药膳食疗? / 195
13. 肝炎病毒携带者或慢性肝病合并高血压患者常用的药膳食疗有哪些? / 196

14. “澳抗”或丙肝病毒阳性携带者和肝病兼有高血压者可用哪些药膳食疗调治? / 198
15. 肝病患者经常失眠可用哪些药膳食疗方? / 201
16. 各种肝炎合并冠心病患者的中医常用药膳食疗有哪些? / 203
17. 肝病伴有肾虚腰痛者可选用哪些药膳食疗方? / 205
18. 肝病兼有水肿者的药膳食疗方有哪些? / 208
19. 肝病兼患慢性疖疮、湿疹者有药膳食疗方吗? / 211
20. 肝病女患者兼有经闭时,可用什么药膳食疗? / 212
21. 肝病兼有糖尿病者还可利用哪些药膳食疗? / 214
22. 肝病兼有结核病患者也有药膳食疗方吗? / 216

第七篇

饮食防癌, 食疗防肝癌

1. 为什么说肿瘤(癌)的发生与饮食有关? / 221
2. 食物中哪些营养及污染物与肿瘤和肝癌有关? / 222
3. 防治癌症患者的饮食疗法基本原则是什么? / 224
4. 哪些食物有抗癌、防癌作用? / 225
5. 预防癌症应忌食哪些食物? / 226
6. 生活中哪些措施可以防癌? / 227
7. 涮火锅时为何应少喝汤汁? / 228
8. 为什么防癌的常人、治癌的患者都应多吃蔬菜? / 229
9. 常食水果、蔬菜为什么能防癌? / 230
10. 为什么富含纤维的食物具有抗癌功效? / 231
11. 哪些粮食类食品具有防癌作用? / 232
12. 芝麻、花生、葵花子有防癌作用吗? / 233
13. 带叶蔬菜为何能防癌? / 234
14. 萝卜类食物为何有防癌、抗癌功效? / 236
15. 葱头、茄子、辣椒为何列入防癌、抗癌食品? / 237
16. 吃芦笋能防治癌症吗? / 238
17. 菱角、山药、芋艿的防癌功效如何? / 239
18. 荸荠和竹笋具有哪些防癌功效? / 240
19. 黄瓜、苦瓜是物美价廉的日常防癌食品吗? / 241
20. 哪些瓜果具有防癌和抑癌作用? / 242
21. 经常喝酸奶能有预防癌症发生的效果吗? / 243

- 22. 饮什么茶能够防癌、抑癌? / 244
- 23. 肝病患者想防癌为什么应经常吃点沙丁鱼? / 245
- 24. 黑白木耳均是防癌、抗癌的食疗佳品吗? / 245
- 25. 常吃香菇能防止癌症转移吗? / 246
- 26. “要防癌, 吃大蒜” 的民间谚语有道理吗? / 247
- 27. 研究植物类饮食的抗癌、防癌作用为何方兴未艾? / 247
- 28. 为什么说海产生物可能是今后防癌、抗癌食疗的开发宝库? / 248
- 29. 肉、蛋、奶、血也是防癌食品吗? / 250
- 30. 民间防治肝癌有何药膳食疗偏方? / 252

病毒性肝炎日常对症护肝膳食



1 病毒性肝炎患者的饮食配膳原则是什么？

病毒性肝炎是由各种肝炎病毒所致的传染病。其饮食调养配膳原则是：

(1) 采用适当热量的饮食，一般成人以每日给予 8368 ~ 10460 千焦 (2000 ~ 2500 千卡) 热量为宜。有的肥胖患者则应根据体重、有无发热及病情轻重作适当调整，以防影响肝功能的恢复及脂肪肝的发生。

(2) 一般主张供给高蛋白质、低脂肪、适量碳水化合物的饮食，它们的热量分别占总热量的 19%、20% 和 61% 左右。

(3) 应供给丰富的多种维生素食物，必要时可用复合维生素制剂补充。

(4) 要合理加工烹调，提高食物的色、香、味、形，以促进患者食欲，易于消化吸收。每日总食盐量不应超过 5 克。

(5) 要少量多餐，每日可进食 4 ~ 5 餐。

(6) 忌用油煎炸食品，少吃炭熏烤肉食，过于油腻的食物及有强烈刺激性的调味品如辣椒、胡椒等应限量。绝对禁止饮酒。

(7) 肝病患者一定要采用低脂肪饮食。人体所摄入脂肪的消化吸收，要靠肝脏分泌的胆汁来乳化。胆汁中的胆盐进入肠道，使脂肪变成极细小的脂肪微粒，增加了与脂肪酶的接触，有利于脂肪的消化和吸收。肝病患者肝细胞炎症肿胀、胆道受挤压阻塞、胆红素代谢障碍，当脂肪摄入量多时，必然

加重肝脏分泌胆汁的负担，甚至使肝细胞炎症加重，使转氨酶上升，黄疸出现或加重，对患者很不利。因此肝炎患者特别是在急性期，应注意少吃脂类食物，多食用易消化吸收的脂肪食品，如全奶、奶油、人造奶油以及植物油等，尽可能不食或少食动物油脂，但鱼肝油例外。此时一般采用流质饮食或半流质饮食，每人每日以供给 50 ~ 60 克脂肪为宜。



2 肝炎患者为什么不宜大量吃糖与进高热量饮食，而要求吃高蛋白饮食？

治疗急性肝炎时，经常要输葡萄糖，因此有的患者认为，吃大量糖对治疗肝炎有利。国内外的实践证明，高碳水化合物、高糖、高热量饮食，对肝病患者不是越多越好，而是有害无益。有医者曾在治疗期间以每日给予肝炎患者 16736 ~ 20920 千焦（4000 ~ 5000 千卡）的高热量，70 ~ 150 克的高蛋白质，150 ~ 200 克的高脂肪，450 ~ 500 克的高碳水化合物的饮食，结果有 1/2 的急性肝炎和 1/3 的慢性肝炎发生脂肪肝。这是因为高糖可在肝内合成低密度脂类物质，使血中甘油三酯等脂类物质增多。体内甘油三酯增高使血流减慢，血黏稠度增加，微血管中红细胞和血小板可发生聚集和阻塞现象，重者可继发出血，使心、脑、肝、肾对氧的利用率减少而造成器质性病变。此外，肝炎患者休息较多，体力活动少，高糖、高热量饮食造成营养过剩，促使体内脂类物质增多而易发生高血脂与脂肪肝，从而加重肝炎病变，使之迁延不愈。故现在主张采用高蛋白质、低脂肪、适量碳水化合物和热量的饮食，以利于肝炎患者的恢复，而不是糖越高、热量越高越好。

为什么主张肝病患者吃高蛋白饮食呢？

蛋白质是人体一切细胞组织的物质基础。人体患肝病时，因为肝脏细胞受到损害，机体免疫功能降低等，需要足够蛋白质进行修复，制造各种代谢的活性酶类，并增强免疫功能，所以要求在保肝疗法中给予高蛋白饮食，一般为每日供给蛋白质 97.5 ~ 130 克。如有腹水而无血氨增高者，每日每千克体重应供给蛋白质 2 ~ 3 克；如有血氨增高者，则应限制蛋白质的摄入量。还应注意供给蛋氨酸、胆碱、卵磷脂等抗脂肪肝物质，故每日要供给含适量动物蛋白质和蛋氨酸的食物，如鲜活海产品、淡菜、贝类、海鱼、瘦肉、蛋、淡水有鳞鱼、豆类及其制品等。