

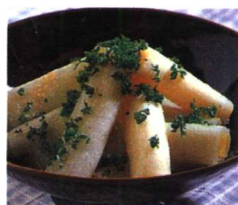
补充每日所需营养
使肝脏早日康复

家常防治肝病食谱

美味的料理 健康的生活

〔日〕熊田博光 主编

陈彩玲 尚英照 译



河南科学技术出版社

家常防治肝病

美味的料理 健康的生活

〔日〕熊田博光 主编

陈彩玲 尚英照 译

食谱



河南科学技术出版社

KANZOBYO NO HITO NO SHOKUJI

Supervised by Hiromitsu Kumada and Yasuko Ikegami

Copyright © 2002 by Seibido Shuppan Co., Ltd.

All rights reserved

Original Japanese edition published by Seibido Shuppan Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan Co., Ltd.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16 — 2003 — 028

图书在版编目(CIP)数据

家常防治肝病食谱 / [日] 熊田博光主编；陈彩玲，尚
英照译．—郑州：河南科学技术出版社，2004.2

ISBN 7-5349-2988-1

I. 家… II. ①熊…②陈…③尚… III. 肝疾病—防
治—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 077398 号

责任编辑 管伟伟 责任校对 徐小刚

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码：450002 电话：(0371) 5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：890mm × 1 240mm 1/32 印张：5 字数：200 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5349 - 2988 - 1 / T · 580 定价：23.00 元



前 言

对肝病患者而言，从一日三餐中摄取营养十分重要，尤其是那些能够促进肝细胞再生和能够提高肝功能的营养素更为重要。绝大多数肝病患者的临床症状是四肢无力，食欲不振，不能摄取充足的营养。针对这些症状，本书为您介绍各种营养均衡的菜肴，不仅好看、好吃、增进食欲，而且食后会减轻四肢无力的症状。为满足患者的不同需求，本书提供的不是成套菜谱，而是选择患者爱吃的单品主菜、副菜、煲、汤等，一日三餐可随意组合。对病情稳定的患者而言，不管把这些菜如何组合，都能收到良好的治疗效果。按照这些菜谱做菜，省时省力，而且全家人都可以吃。

本书末尾附有肝病知识问答，对肝脏的构造和功能、肝病的基础知识、肝病的治疗方法等，进行了简明扼要的说明。虽然肝病患者较多，但其绝不是无法治疗的疾病。灵活运用本书，定将有益于肝病的治疗。

目 录

每日膳食的基本原则

您的饮食保护肝脏吗? 饮食 5 原则	8
护肝饮食秘诀①	10
护肝饮食秘诀②	12
富含优质蛋白质的红色食品	13
富含维生素和矿物质的绿色食品	15



富含优质蛋白质、低热量的红色主菜

红色主菜	20
------------	----

富含维生素和矿物质的绿色副菜

绿色副菜	44
------------	----

清淡的红绿色煲汤类

红绿色煲汤类	72
--------------	----





增进食欲的单品菜谱

米饭类	88
汤类	94
甜点类	100

能够使您在短时间内摄取必需营养素的菜谱

利用市售食品制作的方便食品	106
自制盒饭	116
美味佐餐菜末集锦	120

增进食欲的自制调味料

富含钙质的蔬菜汤	122
富含维生素的番茄沙司	124
用途广泛的美味调味汁	126
可轻松制作的美味调味料	128

肝病知识问答

① 肝病患者是否耐受性差、不胜酒力？	130
② 患有肝病，但觉察不到症状怎么办？	132
③ 肝炎病毒会使肝病恶化吗？	134
④ 肝硬化是不治之症吗？	136
⑤ 通常使用的 GOT、GPT 的含义是什么？ ...	138



⑥ 需要用药物治疗肝病吗?	139
⑦ 肝炎病毒是否容易传播?	140
⑧ 为什么饭后需要休息?	142
⑨ 没有食欲该怎么办?	144
⑩ 在外用餐应注意什么?	146
⑪ 果真一点儿酒也不能喝吗?	148
⑫ 肝病患者在什么情况下可以运动?	150
⑬ 肝病患者只能短时间沐浴吗?	152
⑭ 患感冒是否会加重肝病病情?	153
⑮ 肝病患者是否应该控制吸烟、喝咖啡以及食用辛辣食品等? ...	154
⑯ 精神紧张对肝病是否有影响?	155
⑰ 儿童患上肝炎应注意哪些事项?	156
⑱ 婴儿出现黄疸, 是否患了肝病?	157
⑲ 维生素不足可以用片剂补充吗?	158
⑳ 出院后上班应注意哪些事项?	159





每日膳食的基本原则

对肝病患者而言，每日膳食要注意补充所需营养，为使肝脏早日康复，切记饮食的基本原则。



您的饮食保护肝脏吗？

饮食 5 原则

您每日的饮食是在破坏肝细胞还是在促进肝细胞再生，可对照以下 5 条检查，打×或打√（正确与否关系您的饮食是否有助于肝病的治疗）。

1 非常喜欢吃肉，每天都吃



肝病患者饮食的关键是要食用富含优质蛋白质的食品，因为蛋白质是构成肝细胞的主要原料。但是，如果通过食用高脂肪的肉类补充蛋白质，那么代谢脂肪反而加重肝脏的负担。因此，肝病患者摄取蛋白质，应选用豆制品、鱼类或低脂肪的瘦肉等食物。本书第 13、14 页为您介绍富含优质蛋白质的低脂肪食品。



2 因为晚上喝了酒而基本上不吃饭



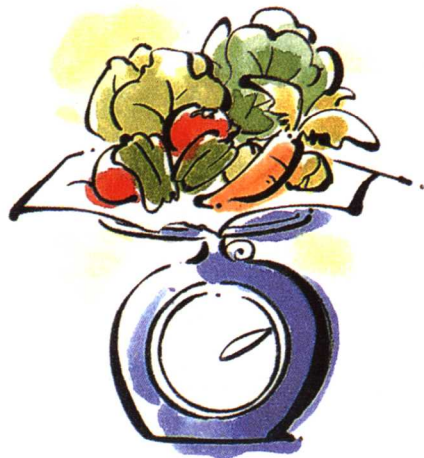
酒不仅加重肝脏的负担，而且几乎没有营养。米饭等主食中富含的糖分，通过分解转化为肝糖原，这是肝脏的能源。因此，摄取糖分十分必要。本书第 11 页为您提供摄取糖分的有效方法，供您参考。



3 多吃蔬菜



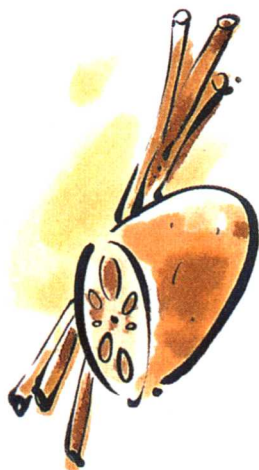
肝脏有合成、贮藏维生素的功能。当肝功能低下时，与健康时相比，常常会出现维生素、矿物质不足的情况，应有意识地多食2~3倍于常人的蔬菜、海藻等。本书第15~18页为您介绍富含维生素、矿物质的食品。



4 经常吃牛蒡、莲藕、海藻等



牛蒡、莲藕、海藻等，富含防止便秘的植物纤维。因为一旦便秘，肠内就会产生氨，氨会被血液吸收，氨这种毒素必须通过肝脏来代谢，这将加重肝脏的负担。因此，要养成早餐必吃，饭后入厕的习惯，尽可能避免到外面用餐。富含植物纤维的食品参见本书第15~18页。



5 经常吃牡蛎、章鱼、鱿鱼、蛤仔、虾等



这些食品含有丰富的甘氨酸，甘氨酸是氨基酸的一种，它能使胆固醇转变为胆汁，具有促进胆汁分泌，促进肝细胞膜再生的作用，而且这种作用十分明显，甚至也可用它来治疗肝炎。但是还要注意饮食的均衡。



三种营养素相当于红绿黄信号灯

在肝病的食疗方面有三个基本的营养群，它们是：蛋白质，促进损伤的肝细胞再生的物质；维生素和矿物质，肝病患者体内缺乏的物质；糖类，肝脏的能量。

本书把上述三种营养素比作红、绿、黄三种信号灯，那么就会很容易制作保持营养均衡的菜谱。现将诀窍详述如下：

蛋白质要从红色主菜中摄取

“红色”是指蛋白质，通过主食如肉、鱼、豆腐等进入人体内形成血和肌肉。因为血和肌肉的颜色为红色，故将含蛋白质的食品归为红色食品。

为使红、绿、黄三种营养经常保持均衡，从主菜中摄取红色营养是最好的方法。但由于肝病患者的肝功能低下，故应选用低脂肪的蛋白质，才能消化吸收。尤其重要的是，应尽可能从多种食品中摄取营养，如早餐吃鸡蛋，午餐吃鱼，晚餐吃肉等。



红色及绿色营养通过煲汤类补充

应给患者补充体内容易缺乏的食品，如蔬菜、薯类、大豆制品、海藻等。从一种副菜中摄取100克以上的蔬菜有些困难，所以，菜谱中应另添一道菜，以使各种营养保持均衡。



● 肝病患者摄取热量的标准

病 症	总热量(千焦)		蛋白质(克)	糖类(克)	参考值 脂肪(克)
	成年男子	成年女子			
急性肝炎	7 536~8 374	6 280~7 118	80~85	300~350	30~40
慢性肝炎、肝硬化(代偿期)	9 211~9 630	7 536~7 955	90~100	300~350	40~50
脂肪肝	5 024	5 024	80	150	30~40

肝病患者的饮食应遵循高蛋白低热量的原则，可通过调整所摄入含糖物质的量来调整热量。

维生素和矿物质通

过绿色副菜摄取

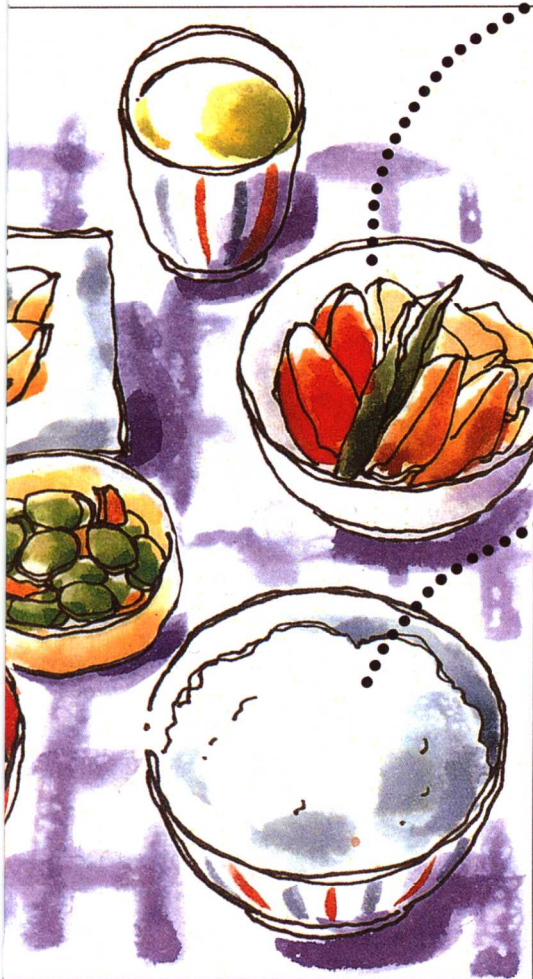
维生素和矿物质属“绿色”营养，其主要食品有蔬菜、薯类、大豆制品、海藻等，摄取这些食物可调整身体状态，就好比绿色信号灯，意味着安全、可以通行，所以，把这些食品归为绿色食品。

因上述食品含有丰富的营养，能够保持人体内营养均衡，所以，把它们作为绿色营养副菜是十分理想的。因为肝病患者贮藏维生素及矿物质的能力低下，所以，每天应食用300克、每餐应食用100克这样的绿色食品。但是，要想把菜做得鲜美，应避免使用肉和海鲜。

糖类主要从黄色主食中摄取

“黄色”指含糖物质，如米饭、面食等主食都属于黄色食品，这些食品可以转化为人体需要的能量。糖在人体内的主要作用，类似火焰，能使人保持一定的体温，因为火焰的颜色呈黄色，故将这些食品归为黄色食品。

如果体内糖类不足，蛋白质就成为能源，而蛋白质在代谢过程中会产生氨，从而增加了肝脏负担。因此，在治疗肝病的过程中，摄取适量的含糖物质是十分必要的，其中尤以米饭为首选。



护肝饮食秘诀 ②

红色、绿色、黄色营养比例应为 1:1:1



每天食用红、黄、绿色食品的量大体相等。



黄	红
	绿

看一看快餐盒饭，差不多都是黄色食品，红色和绿色食品只有少许。

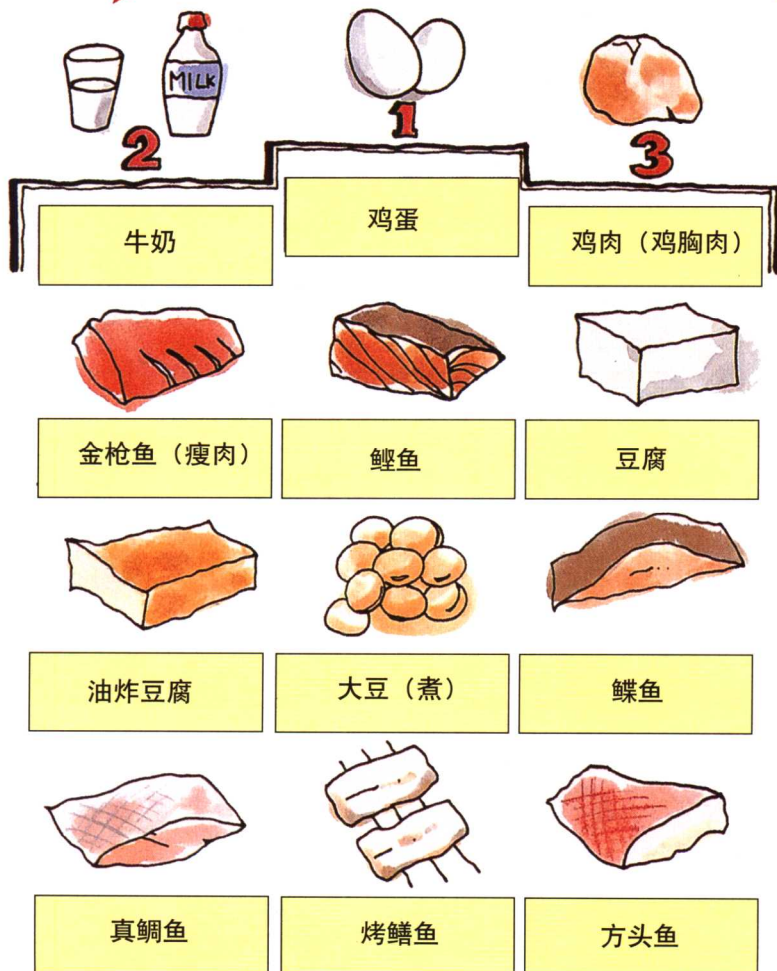
为提高治疗效果，不是仅这三种营养素齐全就行了，就拿拉面来说吧，其中红色食品有叉烧肉，绿色食品有大葱、紫菜、菠菜，黄色食品有面条，三种营养素俱全，但作为肝病患者的一顿饭，它并不合适。因为患者体内急需的“绿色”营养太少，而含糖物质过多。如果参照将三种营养食品各占三分之一的做法，那就更为理想了。

富含优质蛋白质的**红色食品**

下面是为您精选出的容易消化、含脂肪少的红色食品，
希望您不要偏食，各种食品都要吃一些。

红色食品最佳三组合

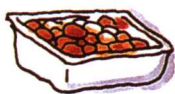
为您推荐的红色食品，
含脂肪少的最佳三组合，也含有其他营养素。



富含优质蛋白质的其他红色食品



香鱼



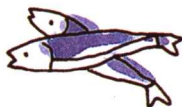
纳豆



牛肉（里脊肉）



大麻哈鱼



沙丁鱼



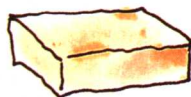
鳕鱼



竹筴鱼



猪肉（里脊肉）



老豆腐



星鳎



奶酪



酸奶酪



猪肝



豆腐皮



公鱼



牡蛎



烤麸子糕

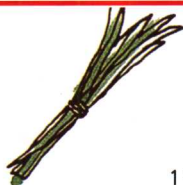
富含维生素和矿物质的绿色食品



1/2 根

胡萝卜 (70)
6 370

食物纤维



1 把

韭菜 (70)
2 450

食物纤维

含有能提高免疫力的
 β - 胡萝卜素的原料

每餐应摄取的食品的标准量见括号内标注数字, 单位是克, 从中摄取 β - 胡萝卜素的量用红色数字表示, 单位是微克。



1 棵

黑油菜 (70)
2 170

食物纤维



菠菜 (70)
2 940

食物纤维



白萝卜叶 (70)
2 730

食物纤维



1 把

油菜花 (80)
1 760

食物纤维



1 枝

香芹 (10)
740



1 把

茼蒿 (50)
2 250

食物纤维



1 把

水芹 (40)
1 080

食物纤维



莴苣 (70)
1 540

食物纤维



小青菜 (70)
1 400



8 片

绿紫苏 (8)
880



1 棵

鸭儿芹 (15)
255

含有能够促进糖原合成的维生素B₁的原料

每餐应摄入的食品的标准量见括号内标注数字，单位是克。从中摄取维生素B₁的量用红色数字表示，单位是毫克。



青豌豆(水煮)(70)

0.19

食物纤维



龙须菜(70)

0.10

食物纤维



10根

青豆角(65)

0.04

食物纤维



莲藕(90)

0.09

食物纤维



菠菜(70)

0.08

食物纤维



4个

小包菜(60)

0.11

食物纤维



明日叶菜(70)

0.07

食物纤维



秋葵(70)

0.06

食物纤维



1枝

香芹(10)

0.01



南瓜(70)

0.05

其他对肝脏有益的维生素!

叶酸(维生素M)

对增进食欲效果十分明显，大豆和虾类中富含维生素M。



维生素B₁₂

能起到预防脂肪肝的作用，也能促进肝脏的蛋白质代谢。



维生素E

也称做“返老还童维生素”，能解除疲劳，加速血液流通。

