

<<肝病怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<肝病怎么吃>>

13位ISBN编号：9787543949560

10位ISBN编号：7543949563

出版时间：2011-8

出版时间：上海科技文献

作者：刘培英

页数：309

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<肝病怎么吃>>

前言

肝病是一种危害性极大的常见病。

据最新统计，我国现有乙肝病毒感染者1亿多人，各类病毒性肝炎患者和携带者已经超过人口总数的14%。

与如此庞大的患病群体相比较，目前最高疗效的干扰素也只能达到10%的真正治愈。

据有关专家介绍，肝炎的成因和我们生活中的不良习惯有着密切联系，急性甲肝和戊肝都是由于饮食、饮水不洁，生食肉食或是生猛海鲜造成的，而酒精肝、脂肪肝不用深究，只看名字就知道其元凶是什么。

对于普通人群来说，最好的应对办法就是养成正确的饮食习惯，通过控制饮食来避免本不应该发生的肝病。

而一旦患上肝病也不用过于焦虑，俗话说“药补不如食补”，肝病患者和携带者同样也可以通过控制饮食来改善病情。

当然，控制饮食并非单一的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，有针对性地选择最适合肝病患者的食物。

让患者通过不懈的坚持，逐步改变饮食习惯，使自己的饮食结构更加合理。

本书根据肝病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。

具体内容上，本书从肝病患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为肝病患者提供了饮食材料详单、介绍了食材的护肝功效、还有食材其他功效、食用宜忌以及利于控制病情的健康小贴士等，可以说是一本关于肝病患者日常饮食的实用宝典。

我们衷心希望本书能为肝病患者及其家属提供一份帮助，为您的康复尽一份心意。

<<肝病怎么吃>>

内容概要

刘培英编著的《肝病怎么吃》根据肝病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。

具体内容上，《肝病怎么吃》从肝病患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为肝病患者提供了饮食材料详单、介绍了食材的护肝功效、还有食材其他功效、食用宜忌以及利于控制病情的健康小贴士等，可以说是一本关于肝病患者日常饮食的实用宝典。

<<肝病怎么吃>>

作者简介

刘培英，副编审。

从事医药编辑26年来，编辑有《中药别名大辞典》、《中国民间疗法大典》、《中医杂病诊治》、《神奇的中医诊法》、《神奇的中华经穴疗法丛书》、《中医药秘典丛书》、《国家级名老中医专科专病丛书》、《奇法诊病》、《专家门诊有问必答系列》、《家庭小医生丛书》、《家庭小护士丛书》等几百种图书，其中有多种图书获中国图书奖，全国优秀畅销书奖，中南五省、北方十省、河南省优秀科技图书奖。

主编及副主编有《针灸歌赋》、《肿瘤方剂大辞典》、《国医大师验案良方》心脑血管卷等7部，译有《银滩探宝记》及学术论文多篇。

<<肝病怎么吃>>

书籍目录

第一章 肝病患者必知的护肝饮食指南

- 为什么肝病患者更应重视食疗
- 肝病的营养误区与食疗原则
- 肝病患者应遵循的科学饮食习惯
- 慢性肝病患者的饮食指南
- 肝硬化患者的食疗指南
- 肝病患者吃水果的6个方法
- 饮食过饱对肝病患者有哪些危害
- 肝病患者不宜食用的10种食物
- 肝病患者为什么要绝对忌酒
- 肝病患者进补注意事项

第二章 主食，肝病患者应这样吃

- 薏苡仁，化湿热抗病毒作用显著
- 荞麦，可增强肝脏解毒能力
- 燕麦，益肝和胃，预防常见病
- 玉米，理想的抗肝病、抗肝癌食物
- 红豆，利于治疗肝腹水
- 黄豆，富含护肝的卵磷脂
- 绿豆，强力解毒，保护肝脏
- 豌豆，富含赖氨酸，增强免疫力
- 红薯，保持血管弹性，防止肝肾萎缩
- 粳米，全面提供肝病患者必需营养

第三章 副食，护肝选择花样多

- 豆浆，清热利尿改善肝功能的常见饮品
- 花生，养胃又护肝的“长寿果”
- 核桃，保护肝脏、净化血液的补养品
- 猪血，解毒清肠又补血
- 蚕蛹，补肾养肝，延长肝癌患者生存期
- 蜂蜜，修复肝细胞的再生能力
- 豆腐，降血脂、护血管更护肝
- 兔肉，肝病患者的理想肉食
- 鸡肉，肝病恢复期的食疗佳品
- 鸡蛋，富含可修复肝脏细胞的蛋白质
- 酸奶，平衡益生菌，减少肝负担
- 牛奶，适合长期饮用的全面营养品
- 海参，有利于“三阳”转阴的海洋食物
- 带鱼，养肝补血泽肤养发
- 鲑鱼，促进肝脏解毒，预防肝功能损害
- 牡蛎，护肝解毒，提高肝功能
- 虾皮，适合慢性肝炎的补钙食品
- 泥鳅，减轻肝腹水的健康肉食
- 鲫鱼，和胃健脾的护肝佳品

第四章 蔬菜，这样吃肝脏更健康

- 银耳，改善肝功能，增强免疫力
- 黑木耳，益气强身，预防脂肪肝

<<肝病怎么吃>>

西红柿，健脾开胃保肝护心

胡萝卜，补肝明目促进肝细胞修复

黄瓜，富含维生素C提高肝细胞抵抗力

茄子，预防脂肪肝，延缓衰老

竹笋，能降低转氨酶的食物

南瓜，增强肝肾细胞的修复能力

冬瓜，营养全面的食疗佳品

豆角，调和脏腑，安神益气

芦笋，有效改善肝功能异常

香菇，高蛋白低脂肪的护肝食品

金针菇，利肝脏益肠胃的佳品

蘑菇，肝病患者补硒的首选蔬菜

猴头菇，提供利于肝病康复的铜

卷心菜，防治脂肪肝的天然良药

魔芋，防止脂肪肝的低热食品

韭菜，温补肝肾、助阳固精

山药，补脾益肾养阴生津的良品

海带，减少肝内脂肪存积的碱性食品

苦菜，杀菌消炎，护肝防癌

大白菜，润肠排毒，预防肠癌

洋葱，护心又降脂的保肝“良药”

萝卜，疏肝理气的佳品

菠菜，止烦渴助消化清热毒的常见菜

西葫芦，有效防肝、肾病变

黄豆芽，富含氨基酸的护肝食品

绿豆芽，排毒又减肥的高维生素C菜品

荸荠，凉血解毒、保肝护肝

生菜，保护肝脏、清除血液垃圾

马兰，促进肝炎病毒抗原转阴

蒲公英，广谱抗菌利胆护肝

莲藕，舒肝健脾，益血生肌

第五章 水果，餐后零食的挑选门道

大枣，家常养肝首推佳品

木瓜，富含多种氨基酸的水果

越橘，保肝护眼的健康食品

西瓜，肝炎食疗的天然“良药”

葡萄，富含护肝的天然活性物质

苹果，醒酒平肝生津解毒的水果

猕猴桃，丰富维生素C保护肝脏

梨，清心润肺护肝脏

橘子，可减少肝病转化为肝癌的概率

香蕉，能减轻肝抑郁的“开心水果”

第六章 药膳，亦食亦药的护肝佳肴

中毒性肝炎食疗药膳方

急性病毒性肝炎的食疗药膳方

慢性病毒性肝炎的食疗药膳方

脂肪肝患者食疗药膳方

<<肝病怎么吃>>

肝硬化食疗药膳方

肝癌食疗药膳方

第七章 中草药，不可忽视的传统护肝秘方

冬虫夏草，补肾益肺护肝

车前子，清肝明目

何首乌，补益精血、解毒通便

枸杞子，滋补肝肾、益精明目

垂盆草，迅速持久降低转氨酶

白茅根，抗乙肝病毒

五味子，降低转氨酶

山楂，消食化积、治疗肝炎

茯苓，健脾宁心又护肝

女贞子，滋补肝肾、乌须明目

珍珠，安神定惊、清肝明目

柴胡，疏肝解郁、抗肝损伤

虎杖，利湿清热、解毒退黄

红花，活血祛淤、通经止痛

决明子，清泄肝火、平抑肝阳

泽兰，活血调经、利水消肿

当归，活血止痛、润肠通便

丹参，抗肝纤维化、肝硬化

黄芪，减少肝细胞坏死

三七，改善肝脏微循环

大黄，清热泻火、凉血解毒

赤芍，清肝火治目赤

芦荟，解毒护肝、修复肝细胞

罗汉果，清肺利咽、预防肝炎水肿

白芍，柔肝止痛、平抑肝阳

茵陈，解热保肝、利湿退黄

甘草，抑制肝炎病毒

川芎，降低血清转氨酶

人参，安神益智、大补元气

猪苓，治疗慢性乙肝

姜黄，活血行气、抗肝纤维化

灵芝，保护肝功能、减轻脂肪肝

紫草，抗肝细胞损伤

珍珠草，对乙肝有较好疗效

龟甲，补肾养血、滋养肝阴

鳖甲，滋养肝肾之阴

芡实，益肾固精、健脾止泻

商陆，泻下逐水、消肿散结

佛手，疏肝解郁、理气和中

阿胶，滋阴补血、润肺止血

玉米须，利湿退黄

麦芽，疏肝解郁、健胃消食

侧柏叶，凉血止血、生发乌发

蒲公英，清肝明目、清热解毒

<<肝病怎么吃>>

白菊花，平抑肝阳、清肝明目
苦参，清热燥湿治黄疸

<<肝病怎么吃>>

章节摘录

版权页：为什么肝病患者更应重视食疗肝病患者若长期选择食用过于单调或处理不当的食物，或由于挑食、偏食、忌食等不良的饮食习惯而使某些营养素的摄入不足，机体罹患肝病却没有经积极治疗而导致食欲不振；过多服用滋补药品或乱用药物而导致食物消化吸收不良，都会加重肝病病情；若蛋白质供给不足或吸收不良，会使肝细胞代谢缓慢，易导致肝硬化、腹水症；患肝病又缺乏维生素D和钙、磷的婴儿，可兼患佝偻病或骨骼畸形；老年人则会引起骨质疏松，易发生病理性骨折等。

反之，肝病患者进食量超过身体需要量太多，在引起肥胖病的同时还会出现脂肪肝，也可能并发高血压、冠心病等疾病，给肝病的治疗带来不利影响。

在现实生活中，常可碰到不少因饮食不当而造成肝炎复发或病情加重甚至危及生命的例子。

例如有的人饮酒(尤其酗酒)后发生急性重型肝炎而亡命；有的晚期肝硬化患者因一时贪嘴，一顿大鱼大肉后，结果诱发肝性脑病；有的处在急性肝炎或慢性肝炎活动期，因乱用如人参、鹿茸等滋补壮阳之品而使肝功能异常加重或血清氨基转移酶迟迟不降；有的患者随着肝炎病情的恢复，食欲大增，结果体重增加过快而产生脂肪肝；还有的慢性肝炎和肝硬化患者本来病情已恢复或稳定，但因进食了一些海虾、螃蟹等“发物”后又使旧病复发等。

由此可见，肝病的饮食调理的确很重要，如饮食得当，就能促进肝病患者病情的恢复；如饮食不当，则不但不利于肝病的恢复，反而会使病情加重，严重者甚至危及生命。

那么，究竟什么是食疗呢？

食疗是以食物或食物与中药配膳供患者食用以达到防病和治疗的目的。

首先，通过饮食疗法可为肝病患者提供病情恢复所需的各种营养物质；其次，某些食物和中药本身具有一定的药理作用，因此对肝病有治疗作用；再者，饮食疗法取材简单，应用方便，效果颇佳，无明显毒副作用，集营养与药疗于一体。

因此，深受人们和肝病患者的欢迎。

肝病的营养误区与食疗原则肝病患者常常有以下饮食营养误区。

(1)追求高营养。

认为得了肝病后营养摄取不足，于是摄入过多的糖和蛋白质，这样会加重肝脏的负担，还有可能会诱发肝炎后脂肪肝。

(2)怕营养。

认为有营养的食物会生湿热，一点油腻的食物也不敢吃。

其实这样也不好，脂肪是人体重要的能量来源，脂肪过低则不能满足患者机体的需要，还会造成肝脏营养不良，一样对人体有影响。

对肝病患者发病早期给予易消化、适合患者口味的清淡饮食，但应注意含有适量的热量、蛋白质、维生素C和B族维生素等。

疾病后期，食欲好转后，应给予较多的蛋白质、碳水化合物及适量脂肪的饮食，不强调高糖低脂饮食。

(3)不吃鸡、鱼。

不少患者认为患肝炎后需禁食鸡、鱼等食品，因它们被认为是“发物”，会加重病情。

其实，为促进肝功能恢复，肝炎患者饮食宜以营养价值高的鸡肉、奶类、瘦肉、鱼类等动物蛋白为主。

每天保证蛋白质60克以上。

腹胀时，减少产气食物如牛奶、甜食的摄入。

当然，狗肉(热性大、会加重病情)、虾、蟹、咸菜、咸鱼等还是少吃或不吃为妙。

肝炎是肝脏受到损害，出现肝功能异常的肝脏炎症性疾病。

以病毒性肝炎最常见，而肝炎与营养的关系也密不可分。

肝炎临床表现以恶心、厌食、厌油、食欲下降最常见，而它的食疗在急性期和慢性期是各有特点的。

肝炎急性期的食疗原则为：低脂肪、高维生素、高糖。

应饮食清淡，少食多餐，选用富含营养、易消化吸收的流质或半流质。

<<肝病怎么吃>>

注意品种多样化和果蔬的供给，采用素油烹调。

肝炎慢性期的食疗原则为；低脂肪、高蛋白、多维生素。

首先必须维持热量平衡，即保证患者自身胖瘦均匀，根据身高、性别等计算出理想体重，然后务必使体重与理想体重保持一致。

糖类应该占总热量的60%~70%，由主食供应为主。

蛋白质应该占总热量的15%，其中优质蛋白质应占50%或以上，而脂肪则应占总热量的20%~25%。

此阶段依然应采用素油烹调且需少食多餐，限制肉汤、鸡汤等含氮浸出物高的食品。

肝病患者应遵循的科学饮食习惯肝病患者饮食习惯三要点：(1)定时进餐。

使胃肠的功能协调正常。

(2)饮食定量。

每餐不宜过饱，以达到平时饭量的七八成为准。

(3)不偏食。

过食油腻或滋补之品不仅不会对身体有益，还可以加重湿浊之邪，使疾病加重。

具体来说，在日常饮食中，应注意以下几点：(1)保证充足的热量供给。

一般每天以8400~10500千焦(2000~2500千卡)比较适宜，基本保持正常的饮食即可，如果饮食少，或食欲差就需要增加热量高的食物以弥补。

(2)碳水化合物，一般可占总热量的60%~70%。

过去采用的高糖饮食也要纠正，因为高糖饮食，尤其是过多的葡萄糖、果糖、蔗糖会影响患者食欲，加重胃肠胀气，使体内脂肪贮存增加，易致肥胖和脂肪肝。

碳水化合物供给主要通过主食。

(3)增加蛋白质供给。

为促进肝细胞的修复与再生应增加蛋白质供给，一般应占总量能的15%，特别应保证一定数量优质蛋白质，如动物性蛋白质、豆制品等的供给。

(4)脂肪摄入一般可不加限制。

因肝炎患者多有厌油及食欲不振等症状，通常情况下，不会出现脂肪摄入过多的问题。

但是脂肪肝患者就应限制脂肪的摄入，以免加重脂肪肝。

(5)保证维生素供给。

维生素B1、维生素B2、烟酸等B族维生素以及维生素C，对于改善症状有重要作用。

可口服多种维生素制剂。

要多食蔬菜、水果，以补充足够的维生素和纤维素，也有助于促进消化功能。

<<肝病怎么吃>>

编辑推荐

俗话说“药补不如食补”，肝病患者和携带者同样也可以通过控制饮食来改善病情。当然，控制饮食并非单一的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，有针对性地选择最适合肝病患者的食物。让患者通过不懈的坚持，逐步改变饮食习惯，使自己的饮食结构更加合理。

<<肝病怎么吃>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>