

<<肝病饮食养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<肝病饮食养生宝典>>

13位ISBN编号：9787536956124

10位ISBN编号：7536956126

出版时间：2013-5

出版单位：陕西科学技术出版社

作者：樊蔚虹

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>

<<肝病饮食养生宝典>>

前言

肝脏是人体的代谢中心，人体最大的消化腺，被称为“人体最大的化工厂”，它承载着消化、代谢、解毒等重要功能，一旦肝脏发生病变，势必会影响到机体的各种功能，长期的营养不良，药物使用不当，酒精过量或中毒，都会导致肝脏功能发生障碍。

肝功能的损伤，一方面需要足够的营养来修复，另一方面如饮食不当又会加重已受损的肝脏负担，因而肝病患者的合理饮食十分重要。

合理的营养膳食能保证患者营养需求，平衡患者的营养分配，注意饮食宜忌对患者的康复有利，可以保持患者的肝功能，有利于肝细胞的修复与再生，改善病情，提高患者身体素质及生活质量。

本书用通俗易懂的语言介绍了肝脏的基本常识，肝病患者的饮食调理，肝病患者的日常养生，详细地阐述了肝病保健的常识与预防、治疗的方法。

本书不仅是肝病患者的读物，也是一本实用的工具书。

每个人都希望自己健康，希望通过本书能让您建立珍惜健康的观念，让您走出疾病的笼罩，享受健康的人生。

编者

<<肝病饮食养生宝典>>

内容概要

本书用通俗易懂的语言介绍了肝脏的基本常识，肝病患者的饮食调理，肝病患者的日常养生，详细地阐述了肝病保健的常识与预防、治疗的方法。

<<肝病饮食养生宝典>>

作者简介

樊蔚虹(指导专家), 医学学士学位、河南中医学院教授、基础医学院院长, 河南中西医结合学会会员, 具有全新的医疗服务观念, 积极倡导医学模式的改变和创新。
已发表论著10余篇, 著名出版科普作品有《糖尿病养生保健百科》、《图说按摩保健大全》等。

<<肝病饮食养生宝典>>

书籍目录

第一章 认识肝脏——了解肝病第一节 肝脏，人体的化工厂肝脏在人体的位置肝脏的结构是怎样的肝脏，人体的化工厂肝脏，人体最大的分泌腺肝脏有再生功能吗肝脏是如何为人体保暖的中医对肝脏的认识第二节 肝病家族，盘点肝病的家庭成员病毒性肝炎的概念药物性肝炎的概念酒精性肝病的概念脂肪肝的概念什么是甲型肝炎什么是乙型肝炎什么是原发性肝癌什么是肝硬化第三节 病因解析，谁在伤害你的心“肝”肝炎是由什么病毒引起的易导致甲肝发生的环境伤肝的罪魁祸首引发肝炎的乙肝病毒长期大量饮酒易毒害肝脏盲目减肥易导致肝病引起肝硬化的因素乙型肝炎与年龄、性别、职业的关系肝癌的主要发病原因第四节 临床表现，身体的疾病信号如何早期发现肝炎出现黄疸就意味着肝炎吗各类肝炎的潜伏期有多长乙型肝炎有哪些基本特征肝炎患者为何会出现肝区疼痛甲型肝炎患者会出现哪些症状脂肪肝患者会出现哪些症状肝病面容是怎么回事肝掌意味着什么视力下降意味着肝病吗肝硬化的早期症状肝炎患者为何常出现疲倦乏力酒精性肝病的症状肝癌的主要症状第五节 病情诊断，揭开肝病真面目常见肝功能检查的项目肝炎抽血查什么皮肤和血管变化进行肝病自我诊断化验能否确定是何种肝炎如何看肝功能化验报告单肝病的B超检查肝病的CT检查肝病的胃镜检查两对半检查有何意义甲胎蛋白诊断肝癌的标准肝炎的心电图检查如何做肝穿刺检查第二章 饮食调理——吃出健康凸显美丽第一节 养肝的饮食原则食疗，肝病调养的根本养成以素为主，饭吃八分饱的习惯脂肪肝的饮食调养原则肝病患者的饮食烹调原则饮食合理，肝癌患者的饮食原则荤素搭配，取长补短少吃油腻煎炸之品慢性肝病的饮食指南肝病患者吃水果的六种方法第二节 养肝的营养素卵磷脂牛黄酸蛋白质膳食纤维B族维生素维生素E硒第三节 养肝的明星食材蔬菜类菠菜韭菜芹菜生菜茼蒿卷心菜青椒黄花菜胡萝卜山药莲藕番茄香菇金针菇南瓜冬瓜黄瓜苦瓜芦笋洋葱黑木耳肉类猪肝猪血鸡肉鸭肉兔肉羊肉鸽肉鹌鹑鲈鱼鲤鱼鲫鱼黄鱼带鱼草鱼鱿鱼甲鱼牡蛎海参泥鳅水果芒果苹果西瓜香蕉梨大枣橘子猕猴桃葡萄第四节 亦食亦药的养肝药膳酒精性肝病可选用的食疗药膳方酒精性肝病出现脾大的食疗药膳肝硬化并发血小板减少的食疗药膳肝硬化并发白细胞减少的食疗药膳病毒性肝炎兼其他并发症的食疗药膳急性病毒性肝炎的食疗药膳慢性病毒性肝炎的食疗药膳肝癌的药膳食疗偏方脂肪肝的食疗药膳肝病兼有糖尿病的饮食药膳肝病出现鼻衄者的食疗药膳第三章 日常养生——小细节成就肝脏健康第一节 科学起居。规律生活养出好肝脏肝炎患者要注意休息肝病患者如何改善睡眠幽雅的环境对肝病患者的益处肝病患者应养成定时排便的习惯勤梳头能养肝不良居室装潢有害肝脏适当午休，有助肝细胞恢复肝病患者洗澡的注意事项肝脏也需要“双休日”肝病患者要保持乐观情绪第二节 远离不良习惯，呵护你的心肝宝贝肝病患者忌长时间看电视肝病患者为何必须戒烟乙肝病毒携带者在生活中要劳逸结合肝炎患者在家休养为何要限制脑力肝病患者忌长途旅行肝病患者忌纹身、纹眉为什么要忌发怒肝病患者不宜过度纵欲防治肝病，餐具清洗不得马虎上网吧要当心第三节 四季养肝，关怀肝脏每一天春季气候对肝病的影响春季，养肝护肝好时节肝病患者春季如何进补清淡，肝病患者夏季饮食原则肝病患者如何注意心理调适肝病患者秋季“四防”肝病患者秋季如何进补合理起居，肝病患者冬季养生原则肝病患者冬季如何进补

<<肝病饮食养生宝典>>

章节摘录

肝脏在人体的右上腹部(医学上也叫右季肋区)。

正常成年人的肝脏被右侧肋骨覆盖,在肋缘下触不到肝脏,如果在肋缘下摸到了肝脏则提示肝脏增大,当发生肝炎、脂肪肝、早期肝硬化时,都可以出现肝脏增大。

而儿童肝脏的下边界较右侧肋缘低,新生儿肝脏下边界可以在右侧肋缘下1~3厘米,因此,幼儿在肋缘下能触到肝脏一般属于正常情况。

由于肝脏绝大部分均被肋骨、肋间结构及横膈所掩蔽,从而受到保护,但当右上腹部遭受打击或肋骨骨折时可导致肝脏破裂。

肝脏的结构是怎样的 肝脏的表面有一层薄而致密的、由结缔组织构成的薄膜,这种薄膜深入肝脏内部形成一个网状的支架,将肝脏分隔为许多形态与功能都类似的“小房间”,叫做肝小叶。

这样的组织在人的肝脏中约有150万个。

肝小叶约有1毫米×2毫米大小,呈多角棱柱体形状;一条静脉贯穿在小叶的中轴上,这条静脉就是中央静脉。

肝细胞以中央静脉为中心呈放射状排列,形成肝细胞索;肝细胞索之间又相互连接成网状,网眼中有窦状隙和血窦;肝细胞之间的管状间隙形成毛细胆管。

可以说,肝小叶是由肝细胞、毛细胆管、血窦和相当于毛细淋巴管的窦间隙所组成的。

肝脏,人体的化工厂 有些医学常识的人都知道,肝脏被视为消化系统的一部分,是人体最重要的消化器官之一。

事实的确如此,人体一切物质的代谢都离不开肝脏,其中就包括人们所吃食物的代谢。

以中国人的主食淀粉为例,当人们进食后,消化系统会将淀粉分解成葡萄糖,葡萄糖经肠道吸收之后,肝脏就将它合成肝糖原,并贮存在肝脏中。

当人体因为劳动或运动等需要能量时,肝细胞又会将肝糖原分解为葡萄糖,并释放到血液中,由血液将这些葡萄糖带到需要能量的组织器官,如肌肉、大脑等。

可见,人体对糖类的代谢必须在肝脏的参与下,才有可能实现。

其实,食物中所含有的脂肪、蛋白质等物质,都需要肝脏的帮助,才有可能被人体消化、吸收、利用。

众所周知,肝细胞可以分泌胆汁,并将胆汁贮藏在胆囊中,当胃肠道中出现脂肪类食物时,胆囊会将胆汁排入肠道,帮助脂肪的消化。

虽然肝脏在人体消化系统中占重要地位,但如果就此认为肝脏只具有消化功能,那就大错而特错了。

原因很简单,因为肝脏还具有很多其他重要功能,而这些功能对于生命的存在,同样是不可或缺的。这些功能包括。

(1)肝脏有造血的功能 在胚胎时期的肝脏具有造血功能,正常人的肝脏一般不参与造血,但仍具有这种潜在能力,在某些病例状态下,肝可以恢复一定的造血功能。

(2)肝脏同时还承担着激素代谢的作用 正常情况下血液中各种激素都保持一定的含量,多余的经肝脏处理失去活性。

(3)肝脏具有极强的再生和恢复能力 肝脏是人类腹腔中最大的器官,成年人的肝脏一般重1500克,每分钟流经肝脏的血液量为1000毫升以上。

然而,若将肝脏切掉一半,或者当受到严重的创伤,残留的正常肝细胞仍然能够从事正常的工作。正常成年人肝脏的细胞是一种长寿命细胞,平常极少见分裂增殖。

但在肝受损伤后,特别是肝部分切除手术后,残余的肝细胞迅速出现活跃的分裂增殖,可以看做是肝脏损伤后的一种修复与适应性代偿反应,使丢失的肝团块、细胞群及其功能得到恢复。

若肝肿瘤施行大部分或部分肝切除后,其再生生理因病变情况而异,一般可在半年内恢复到肝正常体积。

但40岁以后,肝脏的再生能力就会减弱,这与机体的代谢能力是一致的。

肝再生能力受肝脏内外诸多因子的调控,在肝受损害或部分切除后,有关因子的量发生变化,它们通

<<肝病饮食养生宝典>>

过肝细胞相应的受体作用于肝细胞，启动和促进或者移植肝细胞的增殖。

P3-5

<<肝病饮食养生宝典>>

编辑推荐

明明白白我的肝，疾病离我远一点，拒绝盲目用药，我的健康我做主！

穷根溯源，居安思危，一本书教你摆脱肝病困扰！

《肝病饮食养生宝典》用通俗易懂的语言介绍了肝脏的基本常识，肝病患者的饮食调理，肝病患者的日常养生，详细地阐述了肝病保健的常识与预防、治疗的方法。

本书不仅是肝病患者的读物，也是一本实用的工具书。

本书由樊蔚虹编著。

<<肝病饮食养生宝典>>

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>