

肝硬化营养疗法八大原则要记牢

肝硬化是一种慢性消耗性疾病,目前已证实营养疗法可降低肝硬化患者的病残率及死亡率。那么,肝硬化患者日常该如何吃呢?广州医科大学附属第二医院消化内科主任杨辉教授支招,以下8大原则需牢记——

1. 食谱多样化,软烂可口易消化 肝硬化患者的消化功能一般都有所下降,会出现食欲不振。因此,食物种类的选择可根据自己的喜欢,条件允许的话适当讲究色美味香,但是烹饪方式一般以蒸、煮、焖、炖。忌油炸、炸的烹饪方式。

2. 保证每天摄入足够热量 每天保证充足的热量,可减少蛋白质的消化,减轻肝脏负担,利于组织蛋白的合成。同时,充足的糖类摄入,可以保证肝脏合成并贮存肝糖原,防止毒素对肝细胞的损害是必要的。因此,建议少量多餐,白天避免超过3至4小时的禁食状态,保证能量的持续供给,从而减轻肝脏的负担及损害。特别建议睡前加餐,

选择不少于50克的碳水化合物,例如,两片方包,或两个拳头大小的馒头,或是半碗面条。

3. 摄入丰富的维生素 维生素B对促进消化、保护肝脏和防止脂肪肝有重要生理作用,维生素C可促进新陈代谢并具有解毒功能,脂溶性维生素A、D、E对肝都有不同程度的保护作用……每日摄入足够的新鲜绿叶蔬菜和水果,如菠菜、番茄、各种豆类、蘑菇、猕猴桃、山楂等,以满足机体的需要。

推荐一个简单的菜式:番茄煮黄豆,不仅能提供多种维生素,还有优质植物蛋白,酸酸甜甜,开胃可口,不妨一试。

4. 摄入适量蛋白质 高蛋白饮食对保护肝细胞、修复已损坏的肝细胞有重要意义。但曾患有肝性脑病者建议根据体重,每日蛋白质的摄入量控制在1至1.5克/公斤,并且优先选择植物蛋白和奶制品蛋白,如各种豆制品、酸奶、奶酪、鸡蛋羹等。

5. 摄入适量矿物质,适度补充锌和镁 肝硬化患者体内缺乏锌和镁,建议患者日常饮食中适度补充锌和镁。

6. 脂肪不宜多,禁用动物油,可采用少量植物油 肝硬化患者的肝脏胆汁合成及分泌减少,使得脂肪不易消化吸收,建议日常少量摄入植物油即可。避免摄入过多脂肪诱发脂肪肝,阻止肝糖原合成,进一步伤及肝功能。

7. 食盐摄入量要适量 低钠血症是造成肝性脑病的危险因素,建议肝硬化患者钠的日摄入量不应低于60毫摩尔/升,约等于3.5克的食盐。若肝硬化患者合并有腹水,应减少钠盐的摄入,不过目前对于是否应长期限钠存在争议,但钠的日摄入量每天不应低于60毫摩尔/升,否则胃口不好或致总能量和蛋白质摄入减少。

8. 禁酒 大部分酒精是经肝脏代谢,酒精会刺激损害肝细胞,因此,肝硬化患者无论何时何地,请拒绝饮酒。(翁淑贤)

警惕!六种出汗是身体在报警

汗是津液化生,在体内为津液,外泄于肌表为汗液。正常人在体力活动、进食辛辣、情绪紧张、衣被过厚、气候炎热时出汗,属于正常现象。中医认为,正常出汗能调节体温、保持机体阴阳平衡,异常出汗则是健康的报警器。

自汗:白天常出汗,活动后更多,称为自汗。久病体弱、容易感冒、面色苍白无血色,属于气虚自汗,病因主要在于心肺。气虚自汗者要适量加强运动,季节交替注意保暖,伤寒感冒对自汗不利。日常可以饮用黄芪水补气。自汗伴有怕冷、肢体不温,属于阳虚自汗,多由脾肾阳气不足造成。此类自汗者要避免生冷、冰冻之品,如柚子、梨、海带、螃蟹等,注意保暖,避免经常在阴冷寒凉之地工作生活。

盗汗:入睡后出汗,醒后汗止。伴有午后低热、两颧发红、手足心发热、消瘦,属于阴虚内热盗汗,一般多见于阴虚火旺、久病之人,尤以肺结核患者最多见。建议饮用百合粥、枸杞粥、银耳莲子羹、老鸭汤等。

半身汗:半身多汗,另半身无汗或微汗。这种情况下,病变在无汗一侧,痰、湿等邪阻滞身体一侧经脉,气血运行不到,津液输送受阻,造成汗液排泄障碍。这类人群日常饮食忌“肥甘味厚”,否则不利于脾的运化,会加重异常出汗。

心汗:心窝部和两乳房中间多汗,多因过度思虑而伤心脾。出汗者可在饭后半小时做腹部按摩:以肚脐为中心,用掌根在腹部由内向外按摩,每分钟30圈,按摩10至15分钟。

腋汗:两腋窝乃至腋下出汗。汗出不臭,伴有多梦、心烦失眠、头晕乏力,每日午后发热或手足心发热,多属肝热阴虚;伴有胸闷、不欲饮食、尿少色黄,属于肝胆湿热。建议这类人群食用清利化湿的食物,如莲子、蚕豆、冬瓜、苦瓜等。

手足心汗:手心出汗,伴有食欲不振、身重体困、小便黄、舌苔黄腻,属于脾胃湿热;若伴有气短、食欲不振,属于脾胃气虚;若伴有咽干口渴、饥不欲食,属于脾胃阴虚。手足心出汗建议食用山药滋养胃阴。(夏公旭)

运动养生

中医专家指出,在秋分节气的养生中要注重对肺、脾、肾的养护。秋季是呼吸道疾病高发的季节,要注意多吃一些养肺的运动,通过运动提升正气,抵御病邪的侵袭。可以选择一些融合中医元素的健身操,如八段锦、太极拳、正气操等,还可以选择登山、慢跑、散步、打球等慢运动。

新华社发 程硕 作

早生白发服黑芝麻燕麦糊

须发早白、头晕眼花多是精血亏虚,这类人群可常服黑芝麻燕麦糊,有补肾、益精血、润肠燥、开胃益中、健脾暖肝的功效。

具体方法为:取黑芝麻20克、燕麦40克、小米20克、西米20克,蜜糖适量。前4味清洗干净,混匀,倒入豆浆机或料理机内,加水1升,打成米糊,约25分钟后,加入适量蜜糖即可食用。

方中,黑芝麻性平和,甘香质润,常用于治疗头晕眼花、须发早白等症状。临床上,

黑芝麻配素熬膏长期服用,可治疗少年白发及须发早白。黑芝麻还富含油脂,适用于精亏血虚导致的肠燥便秘。燕麦含有大量的膳食纤维,促进胃肠道蠕动,可改善便秘。小米味甘咸,能滋阴养血、开肠胃、补虚损,可用于气血亏损、体质虚弱、胃纳欠佳者。西米味甘性温,可健脾运胃、补肺化痰,适合久病虚乏者。需注意,大便溏泄者不宜服用本方。

(黎映球)

风光旅行社	西安三日	华清池/大唐芙蓉园/大唐不夜城/小吃街/大雁塔/广场/大明宫/含全	9月25日发	198元
	张家界大峡谷+玻璃桥	凤凰古城、苗寨、魅力湘西演出	四日	698元
	扬州	瘦西湖、泰州、南京	纯玩三日	598元
	西安	兵马俑、华清池	纯玩三日	428元
	新疆	乌鲁木齐、喀纳斯	天山天池 双飞八日	3580元
	云台山		纯玩二日	158元
	重庆	成都	高铁六日	2680元
	成都	九寨沟	高铁六日	2280元
	青海甘肃		双飞六日	2480元
	海南		双飞五日	2280元
贵州	梵净山	双飞六日	1780元	
昆大丽		双飞六日	1980元	

风光电话: 2888833 13903750515 = 微信 平顶山市旅游年卡60元/张
地址: 市区建设路中段原平顶山饭店路南挂牌(三星专卖)二楼 许可证号: L-HEN04020

红色专列——感受革命斗争峥嵘岁月

超值线: 湖南(星城长沙、红色韶山)、福建(鹭岛厦门、海上花园鼓浪屿)、江西(英雄城南昌)+革命摇篮井冈山专列10日游

穿红军装、吃红军宴、走红军路 9月30日前报名赠送价值1280元的泰国天然乳胶枕

硬卧上铺: 1999元/人 硬卧中铺: 2399元/人 硬卧下铺: 2799元/人
软卧上铺: 3199元/人 软卧下铺: 3499元/人

赠送: 十全十美大礼包(毛主席徽章一枚、井冈山特产……)

原价: 2499元/人起 政府补贴500元/人

出发日期: 2020年10月15日左右

具体出发时间最终以铁道部调令为准

秋摄-五彩缤纷-双胡杨林
山西(平遥古城、乔家大院)、中卫(金沙岛度假村、沙坡头景区)、银川(青铜峡、黄河大峡谷)、甘肃(张掖七彩丹霞、平山湖大峡谷)、内蒙古(额济纳旗、胡杨林)品质旅游专列10日环游

非空硬卧: 上铺2880元/人 中铺3380元/人 下铺3880元/人
非空软卧: 上铺4080元/人 下铺4580元/人

出发时间: 2020年10月10日左右 9月30日之前报名独家赠送价值2399元大礼包(不折现)

咨询电话: 4949979 18603754077 13837553695 报名地址: 市区建设路西段平顶山日报社广告中心