

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。出心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。

(黎映琼)

| | | | |
|-------|--|--|----------------------------|
| 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 纯玩无购物,住两晚快捷宾馆含早,兵马俑自愿自费参观 9月29日发 | | |
| | 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 住2晚 含2早2正餐 10月2日、3日、5日发 | | |
| | 扬州 瘦西湖、泰州、南京 纯玩三日 598元 10月2日、5日早上发 | 西安 兵马俑、华清池 纯玩三日 428元 10月1日至6日天天发 当地住2晚 | |
| | 新疆 乌鲁木齐、喀纳斯 3580元 天山天池 双飞八日 | 云台山 纯玩二日 158元 十一假期 周二、三、四、六发 368元 | |
| | 重庆 成都 2680元 高铁六日 | 成都 九寨沟 2280元 高铁六日 | 青海甘肃 双飞 2480元 六日 |
| | 海南 双飞 2280元 五日 | 贵州 梵净山 1780元 双飞六日 | 昆大丽 双飞 1980元 六日 |
| | 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