

---

## 肝臟疾病

肝是身體最大的器官。它有很多對生命不能缺小的重要功能。它也是唯一一個能夠自己再生的器官。一些重要的功能包括：

- 從血液中過濾有害物質(毒品, 酒精, 藥物, 化學物質), 然後將它們從體內排出
- 處理食物中的營養
- 存儲維生素及礦物質
- 製造及存儲膽固醇, 三酸甘油酯, 和葡萄糖
- 製造和輸出身體需要的重要化學物質
- 將我們吸入的空氣, 廢氣, 煙霧, 和化學品的有害物質排走
- 製造血凝因子來幫助血液凝塊
- 製造膽汁幫助消化食物
- 處理我們服的藥物

當在工作時接觸到血液或體液, 定期接觸到毒素, 注射藥品或曾在身體上刺花紋或用未消毒的針刺穿, 時常有不安全的性行為, 飲酒, 或有不正常的肝功能測驗都會有肝臟損害或患肝臟疾病的風險。徵兆及症狀包括:

- 皮膚或眼睛變黃
- 腹部膨脹或嚴重疼痛
- 延長皮膚發癢
- 深色的尿液, 淺色或深紅色的大便
- 長期疲勞, 作嘔或胃口不振
- 睡眠障礙或精神錯亂

超過二十五萬美國人有肝臟相關疾病。有很多種肝病都可以預防, 有些甚至可以有效地治療如及早發現。肝病有超過 100 種, 而大部份起因都是由遺傳, 對藥物或化學製品的反應, 和病毒引起。最常見的有甲, 乙, 丙型肝炎。肝炎是因病毒而令肝臟發炎。有疫苗可以保護你有甲及乙型肝炎但對丙型是沒有幫助。在美國的肝病, 慢性丙型肝炎和酒精性肝病是導致肝硬化的病因。肝病和肝硬化是 25-64 歲美國成年人第七大的死亡原因。

一些普遍肝病的釋義:

酒精性肝病是過量攝取酒精的結果。特點是脂肪肝, 肝炎或肝硬化

肝硬化是由長期濫用酒精或慢性病毒性肝炎引起的肝臟損害

甲型肝炎是由甲型肝炎病毒引起的 (HAV) . 它是由已被糞塊污染的食物和水傳播. 通常在三至六星期康復

乙型肝炎是由乙型肝炎病毒引起的 (HBV). 它是可以導致終身感染, 肝硬化, 肝癌, 肝功能衰竭或死亡的一個嚴重肝臟疾病。它可以由體液 (血清, 陰道分泌液, 唾沫) 和血液傳播

丙型肝炎是由丙型肝炎病毒引起的 (HCV). 它是由接觸到已感染的人的血液傳播

## 營養與肝臟疾病

很多慢性肝病都與營養失調有關, 因為它們會引致胃口不振, 作嘔, 嘔吐和體重減輕。如果你有肝病, 維持你的肝臟對延緩疾病的進展, 維持生活質素是非常重要的。所有食物都會通過肝臟, 因此營養飲食要加倍留意去保持肝的健康。早期的飲食改變可以減低肝的工作, 又可以幫助已損壞的肝臟細胞再生。諮詢你的醫生有關更多健康資訊和營養師去協助你的飲食。

為了分解壞的物質, 肝臟有兩種解毒的途徑。第一種叫 " 第一階段 "。第一階段將有害的化學品通過一系列的化學反應變化成危害較小。過程中會產生自由基。如有過多自由基, 肝臟細胞將受到損害。身體能有效地移除自由基的能力大大依靠在你吃的食物上。如要移除或減低自由基, 身體需要很多含有抗氧化劑和化學的食物。在水果, 蔬菜, 和穀類的食物會找到胡蘿蔔素, 維生素 C, E, 和硒的抗氧化劑和很多其他植物化學物質。

幫助第一階段解毒的食物有:

- 甜菜根
- 西蘭花
- 糙米
- 胡蘿蔔
- 雞蛋
- 大蒜
- 菠菜
- 番茄
- 麥芽精
- 甜瓜, 胡椒
- 樹蕃茄, 木瓜, 大蕉, 番石榴

當第一階段將有毒的化學品改變後, 它會到 " 第二階段 "。在第二階段中, 肝臟細胞會在毒素加上一種物質, 令它變成水溶性。水溶性物質可在尿液或排泄物中在身體內排出。含有豐富硫的食物對第二階段有幫助。

幫助第二階段解毒的食物有:

- 西蘭花
- 捲心菜
- 雞蛋
- 巴西胡桃
- 大蒜
- 洋蔥
- 蘆筍
- 西瓜
- 木瓜
- 鱷梨
- 蘑菇

---

For more information: 詳細資訊請聯絡:

God's Love We Deliver, Nutrition Department 營養部

212-294-8103 或 800-747-2023

[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)

[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

## 健康肝臟小提示

- 營養均衡的飲食
  - 減少攝取醃，燻，或有鹽的食物
  - 避免用鹽來調味，可試用檸檬汁、洋蔥、酸醋、大蒜、胡椒、芥末、丁香、鼠尾草、百里香
  - 避免不需要的藥物-包括處方上開的藥或天然藥草
  - 不要吃太多止痛藥，流感或感冒藥
  - 不要將酒精跟其他藥品或毒品混合一起吃
  - 清楚閱讀標籤去了解某種藥物對肝臟的風險
  - 避免酒精和過度使用藥物
  - 切勿在沒有諮詢醫生底下吃多種維他命丸、營養產品或草藥
  - 保持一個健康的體重
  - 用餐後步行-可幫助血液流通到肝臟
  - 不要在沒有醫生的建議下混用藥物
  - 切勿觸摸丟棄的注射器或針頭
  - 不要注射藥物或共用針頭
  - 不要共用剃刀、牙刷或指甲鉗
  - 當在紋身或穿孔時-請小心確認針和油墨已消毒
  - 安全性行為
- 一般對肝臟健康的食物：
- 新鮮水果及輕輕煮熟的蔬菜，尤其是深綠色的葉菜和橙、黃、紫和紅色的水果
  - 苦的食物-芥菜、生菜、苦瓜、檸檬、意大利花椰菜
  - 草藥-蒔蘿、大蒜、洋蔥、葛縷子種子、小麥胚芽、辣椒
  - 綠茶可增強免疫力和比咖啡含較少咖啡因
  - 飲大量的水來幫助腎臟沖走肝臟所分解的毒素
  - 奧米加三脂肪酸-三文魚、金槍魚、鯖魚、沙丁魚、大比目魚、亞麻籽、亞麻籽油、胡桃、大豆、烘烤的大豆、牛油果
- 增加肝臟工作的食物：
- 飽和脂肪：香腸、煙肉、義大利蒜味香腸、熱狗、和高脂奶類產品例如全脂奶、雪糕和芝士
  - 炸的食物或用飽和脂肪製的食物例如薯條和薯片
  - 加工食物，例如白麵包、白飯、蛋糕、曲奇、糖果
  - 咖啡因能令清洗肝臟更難
  - 吃一個輕便的晚餐來減底腎臟排除肝臟分解的毒素

---

For more information: 詳細資訊請聯絡:

God's Love We Deliver, Nutrition Department 營養部

212-294-8103 或 800-747-2023

[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)

[www.glwd.org](http://www.glwd.org)