

肝炎飲食療法

一、肝炎治療原則：

- 1.維持理想體重，體重過重會增加肝臟脂肪的堆積，進而使肝臟發炎。
- 2.戒酒、少量多餐，足夠的休息。
- 3.依醫囑給予藥物的治療。
- 4.食用高蛋白、低脂肪的飲食、補充體液及脂溶性維生素。
- 5.作息正常、不熬夜，避免過勞，養成規律的生活習慣。
- 6.培養運動習慣，只要體力允許，不必限制運動量及運動方式。
- 7.藥物應經過醫師處方建議，不要隨意服用成藥或補肝藥，因為往往會使肝臟造成更大的傷害。
- 8.避免高油烹調或加工、發酵、醃漬類食品。

二、何謂高蛋白的飲食？

飲食中蛋白質的含量較普通正常飲食為高，而且飲食中熱量也需要配合增高，蛋白質的量約每公斤體重 1.0-1.2 公克，其中動物性蛋白質佔 1/2～2/3。

- 1.依照每日飲食指南攝食均衡的飲食，建議熱量為每 30-35 大卡/公斤/天。
- 2.各類富含蛋白質的食物如下：

類別	食 物	含蛋白質量
奶類	1、鮮奶一杯 2、全脂奶粉 4 湯匙 3、脫脂奶粉 3 湯匙	八公克
蛋類	雞蛋、鴨蛋一個	七公克
肉類	1、豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、鴨肉一兩 2、各種魚類、海產類一兩	七公克
豆類	1、黃豆 20 克 2、豆製品:如傳統豆腐 2 小方格、五香豆干 2/3 片	七公克

- 3.豆類蛋白質是植物性蛋白質，但其蛋白質含量並不少於肉類，若限於經濟情況，可以豆類取代部份的肉類，如果尿酸偏高時，則宜少吃豆類食物。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康