

肝臟教室「與我何肝」系列(二)

慢性肝病的飲食

大部份慢性肝病患者都知道肝臟是消化系統的一部分，卻又對肝臟的功能一知半解，以致為該吃甚麼不該吃甚麼而煩惱。肝臟的其中一項主要功能是幫助從腸胃道吸收的食物，將有害物質阻隔，將食物分子轉變成身體需要的營養，並將過剩的營養儲存。

所以我們吃進嘴裡的東西如黏有傳染病毒，首當其衝受影響的是腸胃，其次便是肝臟。未經煮熟的海產和肉類，如貝殼類和豬內臟，更是導致肝炎的高危食物。而過量進食所吸收的多餘營養則會被肝臟儲存起來變成脂肪，形成脂肪肝。如肝臟的功能差，在食物裡蛋白質轉化時有機會產生毒素，影響中樞神經系統。

簡而言之，肝病患者切忌暴飲暴食，更應避免大魚大肉吸收過量蛋白質。而未完全煮熟的海產和豬肉則應完全避免。



吳昊醫生撰稿 腸胃及肝臟科專科醫生

香港肝壽基金電話：2890-1333 www.liverfound.org.hk