

专家点评4位患者食谱 大部分脂肪肝是吃出来的

这里提供一份健康食谱参考一下

武汉“暴走妈妈”7个月消除重度脂肪肝，证明脂肪肝没什么可怕的



王长春食谱 (轻度脂肪肝)

第一天

早餐:一杯五谷豆浆+一个煎荷包蛋

午餐:红烧排骨、凉拌笋丝、米饭

晚餐:工作餐,有荤有素

夜宵:两片葡萄吐司面包

第二天

早餐:大米粥+白水煮鸡蛋一个

午餐:红烧肉、清炒菜心、紫菜蛋花汤

晚餐:工作餐,有荤有素

夜宵:蛋糕、酸奶

注:喜肉食,无肉不欢,红烧肉一次能吃一大盘,很少吃青菜,喜运动,每周踢球一次。

专家点评:导致脂肪肝的主要因素在于饮食习惯,日常摄入肉类过多,今后要注意荤素搭配,营养均衡,体育锻炼的习惯要注意保持。



李晓萌食谱 (轻度脂肪肝)

第一天

早餐:酸奶、果汁、奥利奥饼干4块

午餐:自助餐(含大量肉食、鱼虾类)、酸奶

晚餐:鸡蛋汤面条

第二天

早餐:鸡蛋汤、奥利奥饼干4块

午餐:鹅翅、羊肉汤、虾、白酒一杯

晚餐:速冻饺子4两

注:爱吃肉,尤其喜酸奶,每日饮用,作息不规律,很少运动。

专家点评:也是饮食因素导致的,肉类和高脂食品摄入过多,再加上疏于运动。虽然没有证据表明酸奶与脂肪肝的关系,但是鉴于酸奶中有很多食品添加剂,一天1包促进肠道运动就足够了,不建议过多饮用。

本版插图 周悟空

专家列出脂肪肝患者食谱

除了营养不良型脂肪肝外,其他脂肪肝患者需要调整食谱,减少总热量的摄入,削减体内的脂肪积存。

市三院消化内科主任黄书亮为脂肪肝患者列出食谱:

早餐:去脂牛奶250克或煮鸡蛋1个,花卷1个或粥(五谷类约25克)。

午餐:馒头50克,小米粥25克,瘦肉丸50克,豆腐120克,蔬菜适量。

晚餐:米饭100克,瘦肉30克,豆腐、蔬菜适量。

注:同时安排一定量的运动,如快步走、

慢跑、骑车、爬楼梯、游泳等。

4种食疗法适用于脂肪肝患者

除食谱调整外,还可采用以下食疗方法:

1.生山楂30克,煎水代茶饮;或服用山楂冲剂,每次1包,每日3次。

2.荷叶1张切细,加首乌15克,水煎后取汁200毫升,再与粳米50克、冰糖少许煮粥食之。每日1次。

3.海带煮豆腐,或蘑菇煮豆腐。每日1次。

4.大枣10枚,芹菜30克,煎汤饮用。每日1次。

消除脂肪肝从调整饮食入手

得了脂肪肝,如果肝功能各项指标正常,则无需特殊治疗,患者只需调整饮食和生活规律,就可对脂肪肝进行控制和消除。

鉴于大部分脂肪肝都是因为无法控制饮食而患上的,那么得了脂肪肝,就首先要从调整饮食入手。

市三院消化内科主任黄书亮说,针对不同类型的脂肪肝,有不同的方案。

如肥胖型脂肪肝,主要在于控制饮食减轻体重,具体就是贯彻“一适两低”的进餐原则,即适量蛋白质、低糖、低脂肪,多食果蔬,

限制热量。

同时勤运动,积极减肥,争取将超标的体重减下来,肝内的脂肪浸润就可明显好转。

若为营养不良型脂肪肝,则应积极补充养分,给予高蛋白饮食,或静脉输入氨基酸,随着体内蛋白质的合成逐渐正常化,脂肪肝可迅速消除。

酒精型脂肪肝,则及时戒酒为上策。研究资料显示,戒酒4~6周以后,就可使肝类脂肪量减少到正常水平。

“暴走妈妈”7个月消除重度脂肪肝

即使是患有重度脂肪肝,也不是什么可怕的事情,它完全可以通过锻炼和控制饮食消除。

武汉一位平凡又伟大的母亲,用母爱和坚毅证明了这一点。

55岁的陈玉蓉是武汉市江宁区一位普通的母亲,她的儿子患有肝硬化,需要肝脏移植。

陈玉蓉毫不犹豫地要把自己的肝捐给儿子,但是检查结果显示,她患有重度脂肪肝,必须减肥,才能给儿子捐献肝脏。

于是,陈妈妈开始了暴走减肥的行动。从2009年4月到11月,这位可敬的母亲暴走了整整7个月,穿破了4双鞋子,体重从

68公斤减到了60公斤。

去医院一检查,脂肪肝居然完全没有了,这个结果让医生都觉得大为震惊。

医生说,当时只是为了安抚陈妈妈,说只要努力,半年也许可以消除脂肪肝。

没想到她真的做到了。“这简直是个奇迹!”

2009年11月3日,她终于如愿以偿把自己的肝脏捐给了儿子。



陈玉蓉在暴走

脂肪肝患者为何男多女少?

临床检查结果显示,男性脂肪肝患者要远远多于女性,这是为什么呢?

目前,医学上尚未有明确的论断。

马应杰解释说,这可能与男女的个体差异有关。

“在临床上,男性患肝病的比例要远远高于女性,但是女性患有免疫系统疾病的比例又要高于男性,在女性闭经之后,这种差异逐渐变得不明显。”

所以,这可能与人体的内分泌有关。

黄书亮认为,女性肌体所含的脂肪比例原本就比男性高,而且脂肪分布也与男性不同,大部分集中在皮下、臀部、臀部等。此外,女性饮酒的概率远远小于男性,这可能是导致男性脂肪肝发生率高于女性的因素。

晚报记者 邢进 实习记者 宋建巧 通讯员 陈锦屏



白天食谱 (中度脂肪肝)

第一天

早餐:绿豆稀饭、烧鸡、牛肉

午餐:涮羊肉,白酒三两

晚餐:烧烤,啤酒5瓶

第二天

早餐:绿豆汤、牛肉

午餐:米饭、肉类

晚餐:绿豆粥、炒鸡蛋、青菜,一罐啤酒

注:喜肉食,少运动,经常饮酒。

专家点评:这个就不只是饮食习惯的问题了,最关键的还是和饮酒有关,这个脂肪肝就是长期过量饮酒导致的,而且他的肉类摄入量又太多,从早上就开始吃肉,患脂肪肝是不可避免的事。



周扬食谱 (重度脂肪肝)

第一天

早餐:牛奶一斤

午餐:节食

晚餐:米饭,大量肉类

第二天

早餐:面包、牛奶

午餐:米饭,肉食,少量青菜

晚餐:火锅(含大量牛羊肉),啤酒

注:喜肉食,偶尔运动,间或饮酒。

专家点评:进食不规律,不均匀,晚餐过于隆重,又无规律性的运动,晚间摄入的高脂食物转化为脂肪储存,饮食结构和时间都不够合理,酒也会加重脂肪肝的程度。

脂肪肝的危害

一、对肝脏的损害,导致肝硬化、肝功能衰竭、肝癌。

二、促进动脉粥样硬化的形成,诱发或加重高血压、冠心病。

三、诱发或加重糖尿病。

四、降低人体免疫功能、解毒功能。

五、对机体消化系统的损伤,脂肪肝患者肝脏功能受损,时间一长就会累及脾、胆、胃、肠。

汉王发力打通产业链

电纸书领跑数字出版新模式

5月10日,“书·报·刊数字化发展模式高峰论坛”在北京香格里拉饭店鸣锣开讲。电纸书作为数字化阅读的全新载体,再次成为该论坛的焦点。

在本届论坛上,国内第一大电纸书厂商汉王科技展示了十余款电纸书新品,有双屏电纸书、3G电纸书、10.1寸的大屏电纸书等等。另外,汉王科技还与中国文字著作权协会举行了版权项目签约仪式,文著协将向汉王电纸书内容提供合法有效的版权服务,为汉王电纸书的发展保驾护航。

汉王科技董事长刘迎建介绍说,“数字出版产业链上有5个重要环节,分别是内容资源、数字化加工、网络平台和运营商、硬件终端,这几个环节打通了,才可以延伸电纸书的发展空间,刺

激整个产业链向前健康发展。”

汉王科技与国内数百家出版商和资源商展开了全面合作,广泛吸纳各领域优秀图书资源。“看新书、读新报”成为2010年汉王对电纸书内容资源的重要部署。

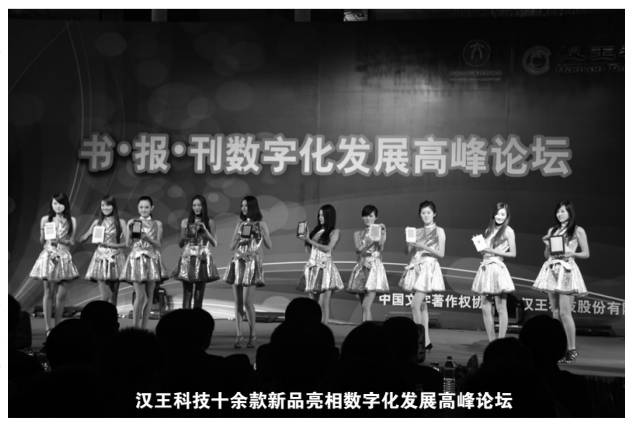
汉王科技重金打造了网络平台——汉王书城。汉王科技坚持“免费数字化”、“版权方定价”、“二八分成”、“一书一密”的“四项基本原则”以吸引版权提供方加入。到2010年底,汉王书城要实现下载图书十万册。而刘迎建对汉王书城的部署,远不止此。据悉,目前汉王正在牵头建立一个针对出版社和媒体的“MALL”即电子书报平台,将产业链整合到一起。

与中国移动的合作也将成为汉王电纸书发展部署的重要一步,目前,汉王内置TD和3G模

块的汉王电纸书将在内容的更新方面带来实时快速的体验。而在数字化加工方面,汉王科技已建设了一个庞大的数字录入工厂。同时,在硬件设备上,汉王电纸书从推出至今,已有十余款成熟的产品。

“汉王模式”给数字出版提供一个新模式和发展契机。今年3月,汉王科技上市成功,又为电纸书的发展提供强有力的资金保障。我们有理由相信,汉王将带动数字产业实现前所未有的跨越式发展。

肖飞/文



汉王科技十余款新品亮相数字化发展高峰论坛