

## 脂肪肝的饮食治疗

(1) 控制热量摄入，以便把肝细胞内的脂肪氧化消耗。肥胖者应逐步减肥，使体重降至标准体重范围内。以标准体重计算，每公斤体重可给热能84~105千焦（20~25千卡）。标准体重（公斤）=身高（厘米）-105（或100），男性165厘米以上减105，而女性和男性165厘米以下者减100。

(2) 限制脂肪和碳水化合物摄入，按标准体重计算每公斤体重每天可给脂肪0.5~0.8克，宜选用植物油或含长链不饱和脂肪酸的食物，如鱼类等；碳水化合物每天每公斤体重可给2~4克，食用糖的摄入不宜过多。

(3) 高蛋白饮食，每天每公斤体重可给1.2~1.5克，高蛋白可保护肝细胞，并能促进肝细胞的修复与再生。蛋白质供给，优质蛋白质应占适当比例，例如豆腐、腐竹等豆制品，瘦肉、鱼、虾、脱脂奶等。

(4) 保证新鲜蔬菜，尤其是绿叶蔬菜供应，以满足机体对维生素的需要。但含糖多的蔬菜及水果不可进食过多。

(5) 限制食盐，每天以6克为宜。

(6) 适量饮水，以促进机体代谢及代谢废物的排泄。

(7) 含有甲硫氨酸丰富的食物，如小米、莜麦面、芝麻、油菜、菠菜、菜花、甜菜头、海米、干贝、淡菜等食品可促进体内磷脂合成，协助肝细胞内脂肪的转变。

(8) 忌辛辣和刺激性食物，如洋葱、蒜、姜、辣椒、胡椒、咖喱和酒类等；少用肉汤、鸡汤、鱼汤等含氮浸出物高的食物。

【来源】未能查实出处

【时间】2007年6月19日

上一项：[糖尿病的食疗和药膳](#)

下一项：[民间食养要诀](#)