

不想让肝生病,九大方法为您的肝脏保驾护航

肝脏是身体里面相对比较重要的消化器官,它具有造血、解毒等功能,对人体健康具有重要作用,同时肝脏也是一种易感染的敏感器官。不仅病毒感染可导致肝病,如乙型肝炎,不良的饮食习惯和生活习惯会导致肝病的发生。尤其是就目前来看,肝病也开始逐渐向年轻化人群发展,之前都是在中老年阶段被重视。这些人一般在检查出肝病之后,可能就已经处于晚期了,还不能够得到很好的治疗。其实在这里要懂得,大多数的肝病患者都是因为自己的不良习惯导致的,需要大家从日常生活中的小细节入手,同时也要观察身体出现的一些信号,更好地预防肝病出现,增强身体抵抗力。

一、对酒精说“不”

脂肪肝是指肝脏的脂肪含量,超过肝重量的5%以上,也就是过多的脂肪储存在肝脏里,主要分两种:酒精性脂肪肝、非酒精性脂肪肝。长期喝酒会引起酒精性脂肪肝,严重可导致酒精性肝硬化。因此,无酒精的生活方式是护肝的重要一步。

人们往往有个误区:酒精摄入量提升会增大健康的风险。事实上,有人长时间摄入大量酒精却没有表现出任何危险的迹象,但也有一个人死于少量饮酒后的肝病。喝酒的人中,1/3会发展成为肝病,而也有1/3的人声称毫无影响。因此,如果非喝不可,就不要喝烈酒,同时也不要空腹喝,不然会使肝脏负担过重,一直处于超负荷的解酒任务中。

二、减掉赘肉

肥胖是肝脏功能失调的一个主要原因,因此护肝第一步便是减肥。定期健身帮你维持健康体重,可降低脂肪肝风险,不仅如此,运动锻炼也能提升肝酶的活性。减肥和运动是目前最有效的方法,不少案例都显示,正确的减重能直接改善脂肪肝的状况,但切记不要过快地减重,除了损害健康外,还可能适得其反,让脂肪肝变得更严重,最重要的是,减重一定要持之以恒。

三、喝水解毒

每天喝水可以加强身体的代

谢速度,起到快速排出毒素的作用,减少肝脏部位负担,平时生活中至少一天要喝8大杯水,除了满足正常代谢之外,还可以帮助排出体内多余的垃圾,所以多喝水对肝脏有好处。另外,多喝水可以增强血液容量,增加血管内血液的浮动,对全身五脏六腑都有好处,而且只要肝脏水分充足,就能发挥自己强大的解毒能力,不过也要注意喝水不要太多,以免水中毒,另外就是不要喝凉水,要喝温开水。

养护肝脏之所以要强调喝温开水,主要是因为温开水与人体水分性质相似,更能激活脏器中的酶活性,从而有效减少乳酸的堆积,更有利于精力和活力的恢复,而且肝脏不好的人多喝水还能缓解头晕乏力,精神疲倦等问题。

四、遵守“每顿至少吃五种蔬菜和水果”原则

现在人们的生活条件已经比以前好了很多,很多疾病都和人们的饮食有很大的关系。比如说肝病,脂肪肝和酒精肝就是因为人们的不良饮食习惯造成的,乙肝等病毒性肝炎患者如果没有健康的饮食习惯,还可能会加重肝炎。

一顿饭中的果蔬种类至少应超过5种,这才是健康的营养餐。肝不好可以常吃这几样食物,排出肝毒,养肝护肝。

1) 红萝卜

胡萝卜偏性寒,可以帮助降肝火,适合阴虚体质的人。根绝流行病学研究,胡萝卜有一定的防癌作用,可以帮助肝病患者预防肝癌。胡萝卜还有预防胆结石、帮助消化,促进身体排毒的作用。

2) 山药

山药养胃健脾的作用比较明显,胃不好消化经常出现问题的人可以多吃一些山药,山药能够帮助肝脏代谢,增强肝脏的功能。

3) 冬瓜

冬瓜有利尿消肿的功效,肝肾不好出现水肿,肝腹水的人,可以常吃冬瓜帮助消肿排出腹水。冬瓜中的丙二醇抑制脂肪转化的作用,有助于减肥,可以帮助抑制脂肪肝。



4) 木耳

木耳中含有大量的碳水化合物,和铁元素,能够补血养肝。木耳中的抗肿瘤活性物质,能增强肝细胞抑制肝癌的能力。木耳还有排毒清理身体毒素的作用,它能将体内的杂志集中起来排出体外。

5) 香菇

香菇中含有大量的蛋白质,可以补充肝脏所需的元素,香菇还有抗癌、提高免疫的能力。肝不好的人应该经常吃香菇,以增强肝脏的抗病毒能力。

五、补充益生菌

有研究表明,肠道细菌功能失调和脂肪肝有较强的联系。益生菌可以调节肠道微生态平衡、竞争营养物质和粘附位点、保护肠粘膜屏障、发挥多种抗炎作用、改善脂肪代谢和胰岛素抵抗等。

六、补充维生素B和维生素C

维生素B是一组统称,包括维生素B1, B2, B4, B6, B12。可以护肝,能过就你起到参与新陈代谢,促进消化,分解脂肪的效果,还能够起到解酒、护肝、解毒等作用。维生素C是人体的所必须的微量元素,适当吃确实有一定的益处,而且可以帮助人体排出体内的有害物质,帮助减轻肝脏负担。同时也可以起到一定的预防脂肪肝的发生,但是也不要夸大维生素C的作用,毕竟肝病的发生是由于多种因素导致的,不要简单的认为吃一种微量元素就可以解决,这是不现实的。

七、摄入足够的蛋白质

鸡蛋、豆腐、牛奶、芝麻、松子等“高蛋白、低热量”的食物,是肝脏的最爱。这些食物中丰富的蛋白质就像肝脏的“维修工”,能起到修复肝细胞、促进肝细胞再生的作用。正常人每天摄入的优质蛋白应该多于90克,对于肝功能受到损害以及减弱的人来说,适当多吃高蛋白的食物更有利于肝脏恢复健康,防止它进一步受到伤害。患有急性肝炎的人每天摄入的蛋白质不能少于80克;患有肝硬化的病人则不能少于100克。

八、摄入充足的膳食纤维和矿物质

保证膳食纤维和矿物质的充足摄入。充足的矿物质的摄入有利于代谢废物的排出,具有调节血脂、血糖的作用。饮食应粗细搭配,最好能做到顿顿吃新鲜蔬菜,天天吃水果,这能保证充足的膳食纤维、矿物质和维生素的摄入。

九、喝蒲公英茶

蒲公英又名婆婆丁、木山药、黄花等,属于药食两用植物,具有悠久的药用历史和广泛的药用价值。据《中国药典》记载,蒲公英以干燥全草入药,具有清热解毒、消肿散结的功效。通俗来讲,蒲公英具有抑菌和消炎的功效。现代天然药物化学和药理学研究也已于其化学成分层面证实了其药理作用。经过测试证明:喝蒲公英茶能有效补救肝区病变,活化凝滞在肝脏的胆汁。

6个秘诀增强肝功能

1、多喝柠檬水

水有助于加快新陈代谢速度、排出体内的杂质与毒素,减轻肝脏的负担。每天起床后就先喝一杯温的白开水,它可以唤醒全身的机能。美国肝病专家彼得·克雷默博士建议:可以尝试在水中加入柠檬,柠檬的酸性可以促使肝脏生成胆汁,有利于身体排毒。每天喝8~10杯,每次300毫升即可。

2、常吃紫甘蓝

十字花科蔬菜包括甜菜、萝卜、卷心菜、紫甘蓝和芝麻菜等,或是含有硫元素的蔬菜,如洋葱、大蒜、花椰菜,它们都可以增强身体的排毒功能。每天吃两份十字花科蔬菜就能增强肝脏的解毒功能。

3、经常做按摩

当身体处于平躺姿势的时候,轻柔地按摩胆囊和肝脏部位,大约位于身体右侧的肋骨下方。英国梅特医院肝病专家斯蒂芬·斯图尔特认为,按摩有助于促进肝脏部位的血液循环,进而改善全身代谢功能。

4、远离酒和药

酒精对肝脏功能极为不利。有肝损的人一定要戒酒。另外,不少人身体不适时,习惯到药房买非处方止痛药来吃,但这类药物可能含有对乙酰氨基酚,经过肝脏代谢后,可能产生部分有毒代谢物,使肝脏受到损害。

5、补足矿物质

要确保自己在日常饮食中摄取到足够的矿物质,例如镁、钙、钾、锌、硒和锰等。肝硬化患者,医生也会建议他们补充比平时更多的维生素及矿物质,以激活肝脏功能。

6、自制护肝茶

水飞蓟、姜黄和蒲公英都被认为有助于清洁和保护肝脏。可以尝试每天服用45毫克的姜黄、400毫克的蒲公英提取物或400毫克的水飞蓟。也可以把新鲜的蒲公英根泡在开水中代茶饮,但要确保其没有受到化学杀虫剂的污染。

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周五

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备