

## 肝臟的生理功能

1. 營養素的代謝與儲存，包括蛋白質、醣類和脂質之代謝、儲存。
2. 製造及分泌膽汁：所分泌的膽汁可幫助飲食中脂質之乳糜化，進而被消化與吸收。
3. 解毒作用。
4. 幫助人體調節循環維持電解質平衡。

## 肝臟保健法

(一)養成良好、正確的飲食習慣：

1. 平日飲食要均衡、清淡、新鮮。
2. 避免攝取不新鮮或發黴的穀類、豆類。
3. 注意飲食衛生、常洗手、不喝生水、不吃生食、不到食具處理不完善的路邊小吃或餐廳用膳。

(二)養成良好衛生及生活習慣，避免與他人共用牙刷、刮鬍刀。

(三)避免以未經消毒的儀器紋眉、刺青、穿耳洞。

(四)避免不必要的打針、輸血及不正常的性行為。

(五)養成規律生活習慣，切勿太勞累。

(六)勿擅自亂用藥物並避免飲酒，特別是已確定有慢性肝炎、肝硬化或肝癌患者。

(七)若確定自己未感染B型肝炎病毒者，應注射B型肝炎疫苗。

(八)定期檢查與追蹤，平日應多注意健康情形並定期作檢查。

## 肝臟飲食保健

(一)一般肝病(如肝炎)需充分營養

1. 飲食避免刺激性。
2. 以少量多餐為主。
3. 以高熱量、高量的醣類及低脂易消化的飲食進食。
4. 同時需補充維生素。
5. 若有水腫，應採用低鈉飲食，減少鹽分攝取。

(二)肝硬化：

1. 初期肝硬化病人採用高蛋白及高醣、低脂飲食，可避免肝細胞受到更嚴重損害，同時促進組織再生。
2. 但若併有肝性昏迷時，最重要是

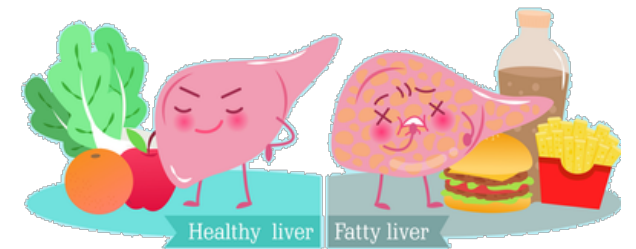
減少體內的氨而氨的來源是蛋白質，所以於急性期需限制蛋白質的攝取，如肉類。

3. 若有腹水或下肢水腫時則應限制食鹽的攝取量以減少腹水或水腫的情形。

祝您

身體健康！

# 肝臟飲食保健



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心  
三民校區：(04)2219-5233~5237  
民生校區：(04)2219-5888  
E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學  
～學務處衛保組關心您～

