

## 哪些食物可以调节肝脏

### 肝功能不好怎么调理

导读肝脏是人体最重要的器官之一，肝功能不好，肝脏就不能正常工作。肝病专家指出，肝功能不好时，不仅需要进行药物治疗，还需要进行肝脏调理，帮助恢复肝营养物质的一个中转站，若肝功能不好就直接影响了人体的健康，

那肝功能不好举足轻重的作用，合理的营养也是一项积极的调理肝功能的措施，因为肝脏是人体最大的消化腺，

人们吃的食品都有通过肝脏来消化。那么肝功能不好怎么调理呢?? 1、饮食多以清淡为主：多吃新鲜蔬菜，如青菜、芹菜、菠菜、黄瓜、西红柿等;多吃

新鲜水果，如苹果、生梨、香蕉、葡萄、柑橘等。?? 2、多吃富含优质蛋白质食品：蛋白质是维持人类生命活动最重要的营养素之一，肝功

能不好的患者一旦病情好转，即应逐步增加蛋白质的摄入，

并选用优质蛋白质和营养价值较高的食物，以利于肝细胞的再生和修复。这类食物有牛奶、鸡蛋、鱼、精瘦肉、豆制品等；成人以每天摄入蛋白质 1-1.5

克/千克体重为好。?? 3、及时补充微量元素：肝功能不好的患者体内往往缺乏锌、锰、硒等微量元素，部分肝功能不好的患者还缺乏钙、磷、铁等矿物质。所以要补充含微量元素和矿物质的食物，

如海藻、牡蛎、香菇、芝麻、大枣、杞子等。推荐阅读：肝功能检查项目及意义 肝功能检查选择蚬子汤、柠檬、菊花茶、金银花和甘草煎汤后加入黑砂糖(乌糖)饮服亦可。此外，当归、生地、黄芩、山栀、淡竹叶、羚羊酒、丹皮等亦有解毒作用。

枸杞也对肝脏有益。?

?患者应注意保持乐观情绪，中医认为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情，是人体对外界客观事物的不同情绪反应，只要调节正常，就不会导致疾病。若存在强烈或者长期的七情刺激，就会扰乱人体正常的生理活动，使脏腑气血功能发量应逐渐增加，以不疲劳为度。患者应每天保持 10 小时以上的休息餐后原则上应醒，

肝功能不好的患者平时要注意 定期检查，注意病情变化，发现病情恶化要及时到正规医院进行治疗。长沙乙肝医院 长沙乙肝医院武警湖 长沙乙肝医院

南总队医院肝病治疗中心是一家专业的肝病治疗医院，

在湖南地区有着良好的口碑，治疗方法先进，检测设备技术一流，服务态度好，是湘南地区首家引起乙肝病毒变异耐药检测的医院。目前已经有 20000

多名患者获得康复治疗，因此“治肝病，到武警”口口相传，成为湖南地区家喻户晓的名院！