

《脂肪肝饮食调控 疑难病饮食调控指南》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年03月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787502361082

丛书名：疑难病饮食调控指南

编辑推荐

随着我国实现小康社会步伐的加快，人们越来越关注健康，越来越关注生活质量和生命质量。为了能满足广大读者渴望预防、保健知识的需求，笔者精心编著了这本《脂肪肝饮食调控》一书。本书就脂肪肝的基本概念，生活方式，饮食调控可预防脂肪肝，脂肪肝的饮食调控的目的和原则，脂肪肝的饮食调控的方法，脂肪肝患者如何摄入主要营养素，脂肪肝患者饮食调控的注意事项及宜忌等内容向读者做了详尽的阐述。本书的内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。

内容简介

本书以科普读物的形式就脂肪肝的基本概念，生活方式，各种危险伙伴与脂肪肝的关系，饮食调控可预防脂肪肝，防治脂肪肝的宗旨，脂肪肝的饮食调控的目的和原则，脂肪肝的饮食调控的方法，脂肪肝患者如何摄入主要营养素，具有防治脂肪肝作用的食物，脂肪肝患者饮食调控的注意事项及宜忌，不同类型、程度、人群脂肪肝患者的饮食调控，脂肪肝患者的食疗及药膳，脂肪肝合并症的饮食调控和对脂肪肝的认识及防治中的误区等内容向读者做了详尽的阐述。其内容新颖、系统、详细、实用，适合于广大群众，尤其是超重和肥胖症患者阅读。同时对于临床医生也具有一定的参考价值。

目录

一、脂肪肝的基本概念

（一）肝脏的“化工厂”作用

- 1.为什么把肝脏称作人体的化工厂
- 2.肝脏有哪些生理功能
- 3.肝脏与脂肪代谢有何关系

（二）脂肪肝的基本常识

- 4.何为脂肪肝
- 5.为什么会得脂肪肝
- 6.哪些人易患脂肪肝
- 7.脂肪肝是怎样分类的
- 8.脂肪肝会有些什么症状
- 9.脂肪肝患者为何肝功异常
- 10.脂肪肝如何诊断
- 11.脂肪肝的自然转归及其预后如何
- 12.脂肪肝等于肝硬化吗
- 13.为什么脂肪肝要早治

- 14.脂肪肝可早期逆转吗
 - 15.脂肪肝能彻底治愈吗
 - 16.如何估计自己的脂肪肝是否发生了恶化
- 二、饮食与脂肪肝的关系
 - 三、各种危险因素与脂肪肝的关系
 - 四、饮食调控可预防脂肪肝
 - 五、防治脂肪肝的宗旨
 - 六、脂肪肝饮食调控的目的和原则
 - 七、脂肪饭饮食调控的方法
 - 八、脂肪肝患者如何摄入主要营养素
 - 九、具有防治脂肪肝作用的食物
 - 十、脂肪肝患者饮食调控的注意事项及宜忌
 - 十一、不同类型、程度人群脂肪肝患者的饮食调控
 - 十二、脂肪肝患者的食疗及药膳
 - 十三、脂肪肝合并症的饮食调控
 - 十四、对脂肪肝的认识及防治中的误区

在线试读部分章节

三、各种危险因素与脂肪肝的关系

22. 肥胖与脂肪肝有何联系

肥胖的人半数可有轻度脂肪肝，但在重度肥胖的患者脂肪肝的发生率可达61%左右。肥胖者由于体内脂肪组织增加，体内脂肪酸和游离脂肪酸的释放增多，成了机体的主要能量供应物质，而对葡萄糖的利用降低。一般情况下，葡萄糖利用降低，血中葡萄糖含量升高是可以刺激胰岛素分泌来抑制游离脂肪酸释放的，但当体内脂肪大量增加时，即便受胰岛素抑制，其游离脂肪酸释放的绝对量还是增加，使得过多的脂肪酸大量进入肝脏合成为三酰甘油形成脂肪肝。这就是为什么肥胖者容易发生脂肪肝的基本原理。肥胖是脂肪肝最常见的病因。摄入过多脂类和甜食而又缺乏运动，由于营养过剩，使周围脂肪组织增多，释放入血的游离脂肪酸相继增加。大量的脂肪酸被不断地运往肝脏，另一方面是因为一些肥胖者存在的高胰岛素血症，促进肝脏对脂肪酸的合成，结果使大量脂肪酸蓄积在肝脏，远远超过了肝脏的运输处理能力，于是便转化成中性脂肪沉积在肝脏中，从而形成脂肪肝。

最新研究表明，在许多国家，几乎一半以上的成年人体重过重和肥胖，儿童肥胖也日益增多。在工业化国家，肥胖十分常见，而发展中国家，这种情况也在迅速发展。在大多数西欧国家，成人肥胖的患病率为10%~25%。肥胖程度越重持续时间越长，脂肪肝检出率越高且其病变也越明显。近来肥胖儿童脂肪肝的检出率也不断增高。黑龙江的一项研究结果显示，重度肥胖儿童脂肪肝的发病率高达80%，也就是说，10个“胖墩儿”中就有8个脂肪肝。这些儿童多是因为家中条件较好，饮食、零嘴无节制造成的。此外，肥胖患者的高热量饮食的摄入，也是形成脂肪肝的因素。肝内脂肪的堆积与体重成正比，

肥胖患者体重控制后，其脂肪肝的程度减轻。反之，体重增加，脂肪肝亦加重。这说明了肥胖患者的脂肪肝是体内总的脂肪的一部分。减少营养物质的摄入、控制体重，可使脂肪肝得到改善。

.....

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)