

如何 增進慢性肝炎患者的食慾？

肝臟為製造身體所需的一切物質，並能除去體內的有毒物質及廢物的重要器官。由食物攝取的各種營養物質（包括醣、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質、微量元素及水），先由小腸吸收。除了一部份被貯藏在肝臟外，大部分在肝臟合成身體細胞所需的一切成分，經由血液輸送至各器官及各組織。同時把醣、脂肪，或蛋白質代謝分解成能量，變成身體重要能量來源。而且肝能將醣類合成蛋白質或脂肪，也能分解這些物質。

肝發生的疾病有急性肝炎（病毒所引起，有A型、B型及非A非B型）、慢性肝炎（病毒所引起）、脂肪肝（酒精、糖尿病、肥胖等所引起）、肝硬化（病毒、酒精等所引起）及肝癌（原因不明，與致癌物質及病毒等有關）。

慢性肝炎·病毒引起

慢性肝炎主要由病毒所引起，以能產生HBs抗原的病毒為主，約佔慢性肝炎之30至40%，其他為非A非B型。慢性肝炎可分進行較慢的非活動型，及變化較快的活動型。

如罹患慢性肝炎，一般會感覺到全身倦怠。檢查尿及血液時，GOT值（麩胺酸草醋酸轉胺酵素值）及GPT值（轉胺酸焦葡萄糖酸轉胺酵素）會發生變化。如GOT在40單位，GPT在35單位為正常。如肝炎在急性期會上升到100單位，甚至超過200

單位。慢性肝炎在非活動期與正常值相似，但一惡化，馬上上升至200單位以上。

中醫認為肝炎多由感受濕邪或嗜酒過度，或飲食不潔，導致脾胃的功能失常，運化成問題，造成水份代謝停滯，鬱而化熱傷到肝、膽。

少量多餐·口味變化

慢性肝炎患者，如能進行飲食，則每天需攝取1800至2500大卡的熱量；80至100克的蛋白質，約為總熱量20至30%的脂肪，以攝取不飽和脂肪酸多的植物油為佳。因此平常多吃含有良質蛋白質的肉、魚、蛋、牛奶等動物性食品及植物油一天2至3大匙。並常食用牛奶及其製品或菠菜、小白菜、胡蘿蔔及其他黃綠色蔬菜。以便攝取到維生素及礦物質。

唯罹患慢性肝炎的患者常無食慾，因此三餐飲食以供應患者想吃或能增進食慾的食物，例如變化口味，溫度不要太冷也不要太熱，口感好、容易吃的食物。而且以少量多餐食用較佳。可熬煮藥粥如大棗粥、黃耆粥及山藥蛋黃粥等，養血補氣。

治療慢性肝炎的中藥方有大柴胡湯、小柴胡湯、紫胡桂枝湯及補中益氣湯等。

熬煮藥粥·養血補氣

●黃耆粥

黃耆為豆科植物黃耆的乾燥根。性溫味甘。有助氣、壯筋骨、長肉補血的功效。黃耆含有

蔗糖、葡萄糖酸、黏液質、苦味酸、葉酸、甜菜鹼(betain)、黃耆糖苷等。根據最近的研究，黃耆有強心作用；能擴張冠狀動脈及腎血管，並能擴張末梢血管，改善皮膚的血液循環。

材料：黃耆30克、薏苡仁30克、紅豆15克、雞內金（雞的胃內膜乾燥而成）9克、金柑（糖漬）2個、白米適量。

製法：紅豆先浸泡3個小時；黃耆先用水煎煮取汁。黃耆汁沸後，放入薏苡仁及紅豆，煮30分鐘後，放入粉末的雞內金，食用時配合金柑食用。

功效：能補體內元氣，強化脾臟功能、利水消腫。故對因疲勞所引起的內臟機能退化，慢性下痢、老人性的浮腫、慢性肝炎、慢性腎炎及傷口的癒合多有效。特別是因氣血不足，所引起的各種症狀最為有效

●山藥蛋黃粥

材料：山藥50克、蛋黃2個、白米150克。

製法：將雞蛋打破，去白留黃；山藥洗淨切片；米淘洗乾淨。將山藥及米放入鍋內，加適量的水。先用大火燒開，改用小火熬煮至熟。起鍋前，將打散的蛋黃倒入，攪拌燒開即可。

功效：滋陰潤燥，養血息風。適用於心煩不得眠，熱病瘵厥，虛勞吐血、嘔逆、下痢、肝炎及小兒消化不良。但食多則滯，每次服用不可太飽。 編