

# 肿瘤遇上肝损伤， 怎样吃才能“减负”又“滋养”？

在肿瘤的治疗过程中，肝脏是一个非常容易“受伤”的器官。化疗药物的毒性、免疫靶向药的副作用等，都可能导致不同程度的肝损伤。化验单上显示的转氨酶升高、胆红素升高，其实是肝脏在“呼救”。当身体需要营养去对抗肿瘤，而肝脏又无法正常工作代谢这些营养时，饮食调护就成了重点部分。



会产生大量自由基，破坏肝细胞膜。维C和B族维生素是肝脏解毒系统中重要的辅酶。

**维C：**帮助解毒，促进代谢。如西兰花、西红柿。

**维生素B族：**修复肝功能，改善疲劳。如粗粮（小米、燕麦）、菌菇类。

## 针对常见症状的 饮食调整

1. 食欲不振 尝试少食多餐，饭前可稍作活动以增进食欲。食物注重色香味，营造愉快的就餐环境。

2. 腹水 限制食盐和水的摄入，食物以清淡易消化为主。

3. 黄疸 饮食尤其要清淡，避免油腻，因为脂肪的消化吸收需要胆汁参与。

4. 腹泻 避免太过油腻和生冷食物，可适当食用苹果泥、山药粥等有收敛作用的食物。

肿瘤合并肝损伤，饮食的核心逻辑是在肝脏的“承受能力”范围内，进行精准的营养补充：清淡而不失营养，优质蛋白是关键，新鲜果蔬需摄入，远离酒精和硬物。每位患者的具体病情不同，如有腹水、食管静脉曲张、肝性脑病等风险，饮食细节会有差异。建议在制定相关食谱前，咨询医生或营养师获取个性化的指导。

湖南省中西医结合医院  
(湖南省中医药研究院附属医院)

肿瘤四科 主治医师 向婷婷  
指导专家：肿瘤四科主任  
副主任医师 唐蔚

## 多吃7种食物， 让大脑更好应对压力

研究发现，一些关键营养物质可以帮助神经细胞更顺畅地传递信息，维持稳定能量，并帮助大脑和身体更好地应对压力。日常饮食中多选择富含这些关键营养素的食物，有助于维持神经系统健康。

**菠菜** 菠菜富含叶酸和镁。叶酸参与神经递质的合成，如血清素和多巴胺，这些物质对情绪和神经信号传递十分关键；镁则有助于调节神经信号和肌肉收缩，并能帮助稳定神经系统、缓解压力反应。

**酸奶** 酸奶含有益生菌，有助于维持肠道菌群平衡。肠道与大脑之间存在“肠脑轴”联系，肠道健康与情绪、认知功能密切相关。保持良好的肠道环境，有助于维护神经系统健康。

**南瓜籽** 南瓜籽富含镁、锌和健康脂肪。镁有助于神经信号传递和肌肉放松，锌与免疫和大脑功能有关，不饱和脂肪则有助于维持神经细胞膜结构。

**燕麦** 燕麦含有丰富的B族维生素，如维生素B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>和B<sub>12</sub>，这些营养素能够帮助神经系统产生能量、保护神经细胞，并参与神经递质生成。同时燕麦中的膳食纤维也有助于肠道健康。

**扁豆** 扁豆是优质植物蛋白来源，其中的氨基酸可参与神经递质合成。扁豆还含有铁和镁，铁有助于向大脑输送氧气，维持神经细胞正常代谢。

**蓝莓** 蓝莓富含抗氧化物质，特别是花青素，可帮助抵御氧化应激，而大脑对氧化损伤尤为敏感。适量食用蓝莓有助于保护神经细胞和维持认知功能。

**黑巧克力** 黑巧克力含有黄酮类化合物和一定量的镁，具有抗氧化和抗炎作用，还含少量咖啡因，可对中枢神经系统产生轻度刺激，但应注意适量食用。

总体来说，想要保护神经系统，不应只依赖某一种食物，而应保持均衡饮食，多摄入富含ω-3脂肪酸、B族维生素和镁的食物，同时配合充足睡眠、规律运动和良好的生活习惯。

国家公共营养师 邓琳

## 春天吃韭菜，保健益处多

韭菜是春天餐桌上常见的蔬菜，不仅味道鲜美，还是一种天然“增鲜剂”。它品种繁多、营养丰富，每公斤约含蛋白质20克、糖60克，并富含维A、维C、钙、磷以及具有杀菌作用的挥发油，兼具营养与保健价值。

在中医看来，韭菜尤为适合春季食用。《黄帝内经》有“春夏养阳，养阳多用韭”的说法，《滇南本草》也记载其能“补肝肾、暖膝、兴阳道”。因此，韭菜常被视为温补之品，适用于肾气不足引起的腰膝酸软、乏力、多尿等情况。民间更有“还阳草”的称呼，强调其温阳助气的作用。

从营养角度看，韭菜富含维A，有助于护肝、明目和润肺，长期适量食用，可改善皮肤状态、增强抵抗力。其所含的粗纤维还能促进肠道蠕动，帮助通便，对预防便秘及相关肛肠问题有一定益处。

韭菜的不同部位也各有功效。叶与根偏于活血通络，韭根更善于向下行气；韭菜籽则偏重补肾助阳，多用于调理遗精、多尿等问题。此外，韭菜中含有蒜氨酸，可转化为大蒜素，并与维生素B<sub>1</sub>结合生成蒜硫胺素，有助于加快乳酸分解，从而缓解疲劳。

现代研究也发现，韭菜在心血管保护和肿瘤预防方面具有一定潜力。其富含的膳食纤维可帮助降低胆固醇吸收，而硫化物和挥发性成分有助于调节血脂，对高血压和冠心病的预防具有积极意义。同时，韭菜中的多种活性成分被认为在抑制致癌物形成、增强免疫方面发挥作用。

湖南省沅江市农业农村局 曹涤环

## 入——防止肝脏“雪上加霜”

肝损伤时，胆汁分泌可能受阻，脂肪乳化吸收能力变差。此时如果吃得太油腻，不仅会腹泻，大量的游离脂肪酸还会堆积在肝脏内，诱发或加重脂肪肝，让受损的肝脏更加“不堪重负”。

**烹饪法：**多用蒸、煮、炖，告别油炸、红烧、干锅。

**选油法：**尽量选择富含不饱和脂肪酸的植物油（如橄榄油、亚麻籽油），每天控制在20~25克（约2汤匙）。

**纪律三：警惕“隐形伤肝元凶”——药物、酒精与霉变**

1. 绝对禁酒：酒精的代谢产物乙醛直接毒害肝细胞，一口都不要碰。

2. 不迷信偏方：很多所谓的“保肝偏方”或成分不明的保健品，都需要肝脏代谢，极易引起药物性肝损伤。

3. 远离霉变：发霉的花生、玉米、大米含有黄曲霉毒素，是极强的致癌物。哪怕只有一点点霉斑，也请整包扔掉。

**纪律四：补充“高维生素”——天然的“抗氧化剂”**

部分化疗药物和肝损伤都

## 肝损伤不等于肝炎， 饮食趋向“精细”

与病毒性肝炎不同，肿瘤患者的肝损伤往往属于药物性或消耗性的。这意味着肝脏的代谢能力、解毒能力、合成蛋白能力同时下降。因此，饮食目标调整为在减轻肝脏解毒负担的前提下，提供足够的能量和蛋白质，促进肝细胞修复。

## 饮食调护的“四大纪律”

**纪律一：补充优质易消化的蛋白质——修补受损肝细胞**

肝细胞修复需要蛋白质，但如果蛋白质摄入不当（如摄入过多劣质蛋白或过量），会产生大量血氨，加重已经受损肝脏的解毒负担。

**吃什么：**尽量选择优质、易消化的蛋白质。

**推荐食物：**鱼肉、鸡胸肉、里脊肉、蛋清、脱脂酸奶。

**避坑：**少吃肥牛、肥羊、火腿肠等加工肉制品。

**怎么做：**尽量剁碎、煮烂，比如做成鱼肉粥、鸡肉粥、蒸蛋羹，减轻胃肠负担。

**纪律二：控制脂肪摄**

## 睡觉老是打鼾、憋气？试试这些食物

阻塞性睡眠呼吸暂停（OSA）是一种常见的睡眠障碍，患者在睡眠过程中气道会反复塌陷，出现打鼾、呼吸暂停或憋醒等情况。体重增加、慢性炎症以及睡眠质量差都可能加重症状。合理的饮食结构有助于控制体重、减轻炎症，并改善睡眠质量，从而帮助缓解症状。

**绿叶蔬菜** 菠菜、羽衣甘蓝等富含抗氧化物质，有助于减少炎症反应，缓解呼吸道组织肿胀。同时，它们还含有镁，有助于放松肌肉、提升睡眠质量。此外，绿叶蔬菜热量低、膳食纤维丰富，有助于体重管理，而控制体重是改善OSA的重要措施。

**脂肪鱼** 三文鱼、沙丁鱼和鲭鱼等富含ω-3脂肪酸，

这类营养物质具有抗炎作用，有助于减少呼吸道炎症，还可能改善睡眠质量。

**全谷物** 全谷物如燕麦、糙米和藜麦含有丰富膳食纤维，可以增加饱腹感、稳定血糖，并有助于控制体重和减少炎症，对改善睡眠呼吸暂停症状有一定帮助。

**坚果** 杏仁、核桃和开心果含有镁、蛋白质和健康脂肪。镁有助于放松肌肉、促进睡眠；蛋白质和纤维可以增强饱腹感，帮助维持健康体重；其中的维E还具有抗氧化作用。

**浆果类水果** 蓝莓、草莓和覆盆子富含抗氧化物质，可帮助对抗氧化应激。OSA患者在夜间反复缺氧，容易出现氧化损伤，而抗氧化物质有助于减轻这种影响，同时浆果中的

膳食纤维也有利于体重管理。

**精瘦蛋白质** 鸡肉、鸡蛋、豆腐和部分海鲜含有色氨酸，这是一种参与褪黑素合成的氨基酸，有助于调节睡眠—觉醒节律，从而改善睡眠质量。

**低脂乳制品** 脱脂牛奶、低脂酸奶和干酪也可能对睡眠有益。一些研究发现，适量摄入低脂乳制品与更健康的睡眠模式相关，并可能对减轻OSA症状产生一定帮助。

OSA患者还应尽量减少精制糖、高脂肪食物和酒精的摄入，并避免睡前进食过多或过油腻的食物。同时，配合控制体重、规律作息和适度运动，对睡眠呼吸暂停症状效果会更好。

国家二级公共营养师  
杨柳