



慢性肝炎飲食原則 20251022

藉由適當的飲食，來幫助慢性肝炎（包括 B 型及 C 型等）病人受傷的肝細胞再生與恢復，減少病人其他肝臟病變的發生。

一般原則

- 維持理想體重的範圍：過度肥胖可能導致脂肪肝的發生，或加重肝臟發炎，因此建議醣類、蛋白質及脂肪攝取做適度控制。理想體重(公斤) = 身高² (公尺) X 22
- 均衡攝取六大類食物：可多攝取含高纖維質食物，減少過度精緻食物，預防便秘的發生。多食用天然食物、避免發霉食品。
- 每日至少五蔬果：多食用富含維他命 A、C 的黃綠色蔬菜及水果，每天至少 3 碟蔬菜（1 碟約煮熟的蔬菜半碗）和 2 份水果。特別是富含胡蘿蔔素的蔬菜（深綠葉菜、南瓜、胡蘿蔔等），及富含維他命 C 的水果（奇異果、芭樂、柑橘類等）。
- 避免食用高脂肪食物或油炸、油煎或油酥的食物。如：肥肉、動物皮、炸雞、泡麵、燒餅油條、可頌、酥皮麵包…等。
- 烹調時少用調味料，多利用食物原來的鮮味來增加食物多層次的味道，例如：檸檬、香菇、洋蔥、薑蒜等。
- 少吃刺激、辛辣、添加過多人工香料、防腐劑及燻烤的食品。發霉的米、花生或玉米等食物容易產生黃麴毒素而致癌。
- 避免飲酒：因酒精會增加肝臟的負擔，增加罹患肝癌及肝硬化的機會。
- 避免補充過量維他命、不隨便服用偏方。不當且過量的維他命補充會增加肝臟的負擔，甚至產生毒害；而所謂的「補肝」極品或草藥，很可能會愈補愈加重病情。

參考資料 中國醫藥大學附設醫院網址

<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus?type>