

# 少烟少酒 养护肝脏

对于人体代谢来说,肝在其中占据着很重要的地位,它就像一个中央银行,负责管理身体气、血、水三大“货币”的流通。情绪、睡眠、饮食甚至药物等,均会影响肝的疏泄功能。

## 作用

**排泄分解体内毒素 是人体的“清洁工”**

肝具有排毒作用,它抵御着体内各种有害物质对人体的伤害,比如药物和酒精等的沉淀,肝会让它们通过排泄物排出体外,包括胆汁的生成和排泄也都是肝的工作,是人体不折不扣的清洁工。

肝具有转化器的作用,除了排泄分解毒素之外,它更可以合成营养素,并把营养素牢牢地储存起来,当人体在不进食的情况下,肝就会自动为人体提供定量的营养素,保证机能正常运作。

肝具有代谢的作用,比如对糖分、蛋白质、脂肪、维生素以及激素的代谢,提供给供体留新去旧的循环作用。

肝具有分解荷尔蒙的作用,它能神奇地将人体分泌的荷尔蒙进行调和平衡。相反如果是肝病患者的话,因为肝受损,这有可能出现荷尔蒙分配不均,男性和女性便会出现生理上的特征混乱。

除此之外,肝脏还有一个独特的功能,那就是免疫功能,它能够通过自身的系统调节,形成对细菌进行吞噬、隔离和消除,自主产生各种抗体。

大多数人都知道,喝酒伤肝、生气伤肝……怎样做才能保护肝脏呢?其实,减轻肝脏负担、增加肝脏营养和改善肝脏供血都属于保护肝脏的范畴。

## 养护

**少烟少酒饮食均衡 情绪稳定切忌焦虑**

想必很多人都听过“怒则伤肝”、“大动肝火”等与肝有关的词语,其实这并不是妄言。在中医看来,当人的情绪发生急剧起伏时,非常容易伤到肝,就会出现常说的肝火旺盛。这里特别要提醒男性朋友在平时保持愉悦稳定的情绪,切忌经常焦虑不安,这样对肝的伤害就非常大。

肝脏不但是人体中最大的消化器官,还是人体中一个重要的解毒器官,要减轻肝脏负担得从这两大方面来减负。

从饮食和生活习惯上来说,养护肝脏首先必须少抽烟少喝酒。烟和酒里面存在着太多有毒物质,越是过量就越会给肝脏带来极大的负担。如果一定要喝酒,应先吃点东西填填肚子,千万不要空腹猛喝。

每天的食物摄入中要保证包含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等人体必需的成分。同时尽量以清淡为主,辛辣、刺激的食物,如油炸、咖啡、茶等,也是引起肝火的原因,尽量避免过量食用。可以多吃绿色的食物,绿色食物有助于肝气顺畅,还可以炖煮一些猪肝瘦肉汤、黑米枸杞粥等。

俗话说:“肝藏血”。意思是白天活动时,血流向四肢,晚上睡觉时,血藏于肝脏。这句话被现代的动物实验所证实。肝脏是需要休息的,人体在静止休息时,肝脏能得到更多的血液,氧气和营养的供给,因此适宜的睡眠休息是对于肝脏最大的保护。另外,适当使用活血及扩张血管的药物,如丹参、川芎也能改善肝脏供血。

## 水果 葡萄调整肝脏细胞 香蕉促其修复再生

一日三餐定量合理进食的普通人,如能减少主食量,吃2个苹果,就可把血液中的胆固醇含量降低16%,所以这对患有脂肪肝的人有明显好处。

中医认为,葡萄性平、味甘酸,能补气血、强筋骨、益肝阴、利小便、舒筋活血、暖胃健脾、除烦解渴。现代医学则证明,葡萄中所含的多酚类物质是天然的自由基清除剂,具有很强的抗氧化活性,可以有效地调整肝脏细胞的功能,抵御或减少自由基对它们的伤

害。此外,它还具有抗炎作用,能与细菌、病毒中的蛋白质结合,使它们失去致病能力。

香蕉属于低热量但营养高的水果,其含有丰富的蛋白质、钾、维生素、膳食纤维等有益成分,在促进肝细胞的修复与再生、提高机体免疫力、保护肝脏等方面都是很有益的。

梨富含维生素、矿物质营养素,有保护肝脏,促进肝细胞再生的功效。

猕猴桃含有丰富的钙、维生素、氨基酸、矿物质等有效成分,经常食用具有护肝、养

颜的功效。

此外,到五六月份时,可以试试荔枝。荔枝中含有丰富的蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等有益成分,不仅可及时补充机体所需,而且还具有促使人体血液循环顺畅、滋阴养肝的功效。

## 牛奶一天喝多少?

牛奶是一种营养丰富的饮品,富含适宜各类人群的蛋白质以及正常生命活动所必需的各种微量元素、矿物质等等,中国居民膳食指南推荐所有人每日都应该摄入一定量的牛奶。需要注意的是,这里所说的“一定量”并不是越多越好。

### 摄入量一天约750毫升

牛奶能给人体带来的好处相信大多数人都了然于胸,然而任何事物都会过犹不及,喝牛奶也一样。

尽管牛奶中含有大量的氨基酸等许多对人体有好处的东西,但也含有大量的脂肪,而且蛋白质、钙等物质摄入过多,也同样会加重肝脏和肾脏的负担。

那正常人每天摄入多少牛奶是适宜的量,能对人体产生好处而不

至于产生危害呢?营养专家建议正常成年人每天保持营养需求的摄入牛奶量,应该在每日250毫升到1000毫升之间,750毫升是最适宜的摄入量。

### 酸奶更适合乳糖不耐受者

亚洲人群中,有一部分人存在乳糖不耐受的症状,那这类人不适合喝牛奶。牛奶中含有大量乳糖,乳糖不耐受的人是因为胃肠道中没有这种能够分解乳糖的酶,这种情况下还长期大量摄入牛奶,否则可能会加重胃肠道负担,造成胃肠道功能紊乱。

目前,很多奶制品根据这部分人群生产了一部分能够适合乳糖不耐受人群喝的奶制品,如酸奶等,经过发酵处理后,其中的乳糖已被分解。

本版文/记者 蔡卫卫

2018.12.25

## 去方志馆听讲座: 西山永定河文化的两大支点

走进方志馆  
了解北京城

西山永定河文化是京西人民创造的反映本区域人们精神面貌、思维方式和价值观等精神生活与精神产品的独特地域文化。这里有以万寿山颐和园、香山静宜园、玉泉山静明园和畅春园、圆明园“三山五园”为代表的文化;以古代书院和燕京清华大学为代表的教育文化;以大觉寺、卧佛寺、潭柘寺等为代表的寺庙文化;以琉璃河西周燕都遗址、周口店龙骨山猿人遗址为代表的考古文化;以妙峰山为代表的传统民俗文化。除此之外还有红色文化、名人文化、陵墓文化、山水生态文化等。这其中的西山文化和教育文化则是西山永定河文化的两大支点,本期讲座将带您一同探究其独特的文化内涵。

讲座时间:2018年12月25日(周二)14:00 讲座地点:北京市方志馆一层多功能厅

讲座题目:西山永定河文化的两大支点

主讲人:赵连稳

主讲人简介:

赵连稳,北京联合大学北京三山五园研究院研究员、北京大学明清史研究中心兼职研究员、硕士生导师,主要研究北京文化史。发表论文90多篇,出版著作多部,主要有《北京书院史》《中国书院藏书》《清代浙东史学派经世致用思想》等。主持北京社科基金重点项目《明清时期北京书院研究》《民国时期三山五园历史变迁》和国家社科基金一般项目《明清时期士大夫和书院互动关系》等。

北京市方志馆地址:

北京市朝阳区东三环南路88号(华威桥东南角,潘家园古玩城斜对面)

联系电话:87312707

【地铁】10号线、14号线十里河站A出口向北直行,或潘家园站下车C2出口穿过地下人行道向南直行

【公交】乘51、53、621、680、974、985、988路“首都图书馆”站下,或乘运通107、28、53、300、513、573、621、638、680、973、976、985、988、特8路至“华威桥南”站下。