



鳴謝：



Hong Kong Healthcare Market Research
香港醫護市場調查

營肝食譜





宗旨:

教育公眾: 透過教育提高公眾對肝臟疾病的認識

醫療護理資訊渠道: 透過講座、訪問, 促進醫護界對肝臟相關醫護訊息交流, 讓病者得益

病者支援: 協調、促進會員間的聯繫和合作

會員:

-患肝病人士及家屬

-醫護人員

-對肝臟健康資訊有興趣人士

屬會活動:

-免費肝臟護理資訊

-免費醫護持續進修講座

-會員優惠如: 健康檢測

-會員交流

香港醫療護理發展協會-營肝天地

協會地址: 九龍旺角朗豪坊辦公大樓21樓9號室

會員服務中心: 九龍旺角廣東道998號協成行旺角中心7樓C室

會員查詢: 5939 1443

企業查詢: 6743 4551

f @mnhdliverhealth

@mo_on48

www.mnhd.com.hk

有營資訊: FB group: 入會表格:



前言:

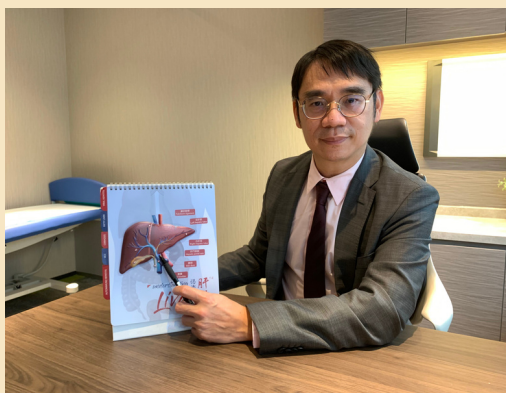
肝病為全球人口的主要死因之一, 而本港有大約8%的人口是乙型肝炎帶病毒者, 有部分沒有病徵、單純地帶菌, 但也有很多會終有一天出現急性肝炎的病徵, 甚至有機會變成肝硬化、肝癌。

為提高大眾對肝炎的認識和關注, 世界衛生組織將每年的7月28日定為「世界肝炎日」, 各醫療衛生機構都會在這天舉辦活動。

香港醫療護理發展協會於2020成立「營肝天地」, 連結相關專家設立免費肝臟病資訊平台, 透過社交平台、教育、活動、交流, 為大家分享護肝貼士, 促進大眾的肝臟健康。



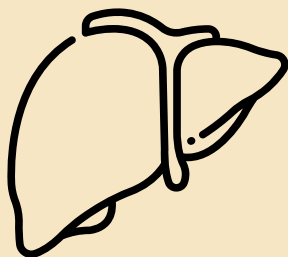
本港主要肝病——乙型肝炎



乙型肝炎(Hepatitis B) 是本港常見的肝臟疾病，是由過濾性病毒引起的疾病，可令大量肝細胞死亡，損害肝臟功能。急性乙型肝炎的病徵則包括面黃、小便顏色轉深、胃口轉差、作嘔作悶等。

香港醫療護理發展協會顧問
腸胃肝臟科專科 周泰年醫生

慢性乙型肝炎可引起多種嚴重的併發症，包括肝硬化、肝臟永久受損和肺癌。然而，大部分慢性乙型肝炎患者並無病徵，亦不察覺自己已經感染了肝炎病毒。在沒有任何治療下，慢性肝炎治療可持續長達數十年，並有可能發展為肝硬化及肝癌。早在2016年，世界衛生大會通過了《2016 - 2021年全球 衛生部門病毒性肝炎戰略》，提出以2030年前消除病毒性肝炎對公共衛生的重大威脅為全球目標。



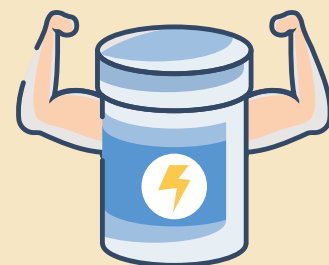
肝病患者要注意蛋白質吸收

為免病情惡化，肝病患者們都會謹守種種飲食禁忌。首先我們要了解肝臟運作。肝臟有許多重要功能，例如充當血液的過濾器、負責代謝養分及其他物質、負責蛋白質的新陳代謝等，如果病人患有肝硬化就會減慢肝臟的新陳代謝，當患者吸收蛋白質時，身體會產生一些氨 (Ammonia)，氨進入腦部，有機會引致肝昏迷。然而，肝病患者合成蛋白質的能力會較差，所以他們容易出現蛋白質不足的情況。

若是長期缺乏蛋白質，個人免疫力就會降低，同時肝病併發症出現的機率亦會提高。

現時市面上有不同的蛋白質添加劑。支鏈氨基酸 (Branched Chain Amino Acid, BCAA) 主要是在肌肉進行代謝，所以即使患者的肝功能有所下降，BCAA的蛋白質合成也不會受影響。也就是說，攝取BCAA可助患者避免肝毒上腦的情況。

此小冊子也請來營養學專家為大家分享簡單易做的護肝營養食譜。希望為各位肝病患者、家屬、照顧者在料理食物時多一個參考。



簡易希臘青瓜乳酪醬

材料：

低脂原味希臘乳酪1/2杯

小青瓜1/2條

蒜蓉1茶匙

鮮芶草（切碎）1/2湯匙

鮮檸檬汁1/2湯匙

鹽和胡椒少許



營養師 江芷宜小姐
誠意推薦

做法：

1. 先將青瓜去皮切碎，加入1/8茶匙鹽，然後等約10分鐘，待青瓜出水後，印乾多餘水分。
2. 將其他材料放入大碗裏，拌勻即成。
3. 可以配上新鮮蔬菜條、彼得包等食用。想味道更好，可放入雪櫃冷藏大約15分鐘才進食。

特色：

希臘乳酪含豐富的支鏈氨基酸（BCAA）和鈣質、磷、錳等微量元素，以及維生素B6、B12等，是很好的補充蛋白質的來源。

※注意: 要用Greek Yogurt，而不是Greek Style Yogurt。



雞肉三文治



材料：

雞胸肉150克 麵包2塊 菠菜80克
蒜末10克 橄欖油20克 胡椒和鹽少許 優格醬30克

做法：

1. 將調味粉均勻地抹在雞胸肉上，靜置二十分鐘。
2. 取一平底鍋，雙面煎雞胸肉上色，關火。
3. 利用鍋子的餘溫，蓋鍋燜20分鐘。
4. 20分鐘後將雞肉切半備用。鍋內放入蒜末，橄欖油炒香。
5. 接下來放入菠菜，拌炒約3分鐘起鍋備用。
6. 將炒好的菠菜和雞胸肉拌勻，淋上優格醬後即可享用。

特色：

雞肉含有豐富支鏈氨基酸（BCAA）、蛋白質、氨基酸、
維生素 A、菸鹼素與礦物質鋅。



營養師 江芷宜小姐
誠意推薦

黃豆粉黑芝麻香蕉小蛋糕

材料 (8個小蛋糕份量)：

自發粉 80克
香蕉 1隻
糖 2湯匙
黑芝麻粉 2湯匙
黃豆粉 2湯匙
脫脂奶 120毫升
雞蛋 1隻
橄欖油 1.5湯匙

做法：

1. 將自發粉、黑芝麻粉、黃豆粉及糖拌勻，中央開粉窩。
2. 加入奶、蛋、油，開成粉漿。
3. 將香蕉切粒。
4. 將粉漿倒入紙杯至半滿，加入香蕉粒，然後再倒粉漿至8分滿。
5. 以大火蒸約15分鐘或用焗爐180度焗25分鐘即成。

特色：

- 支鏈氨基酸 (Branched Chain Amino Acid, BCAA) 代謝的地方主要是在肌肉，所以即使肝功能下降也不會影響BCAA 的蛋白質合成。攝取BCAA有助肝病患者保持適量的蛋白質攝取。
- 黑芝麻及黃豆粉含豐富的BCAA，有助肝病患者改善營養狀況。
- 香蕉含不少纖維素，可促進腸道蠕動，改善便秘問題。

※建議與醫生或營養師商量，根據整體身體狀況調節飲食



營養學家 伍雅芬小姐
誠意推薦





三文魚老少平安

材料 (2-3人份量)：

三文魚肉 4兩(160克)

豆腐 1盒大(300克)

蛋白 1隻

燕麥糠 4湯匙

麻油 1湯匙

薑汁 2湯匙

鹽 1/3茶匙

胡椒粉 少量

蔥花 少量



營養學家 伍雅芬小姐

誠意推薦

做法：

1. 三文魚飛水1分鐘，拿出後用金屬匙起肉，除去骨絲。
2. 三文魚用刀切碎，加入豆腐、薑汁、鹽及胡椒粉並搓勻。
3. 再加入燕麥糠、蛋白及麻油拌勻。
4. 放在碟上猛火蒸10分鐘。
5. 倒走多餘水份加上蔥花即成。



特色：

- 支鏈氨基酸 (Branched Chain Amino Acid, BCAA) 代謝的地方主要是在肌肉，所以即使肝功能下降也不會影響BCAA 的蛋白質合成。攝取BCAA有助肝病患者保持適量的蛋白質攝取。
- 三文魚加上豆腐及蛋白，此食譜提供超過18克支鏈氨基酸。(注意此食譜是2-3人份量)
- 此食譜亦含豐富的奧米加脂肪酸，有助保持血管暢通、減少發炎徵狀及減慢肌肉流失。

※建議與醫生或營養師商量，根據整體身體狀況調節飲食



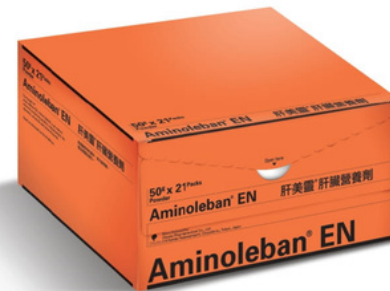
護肝6式

1. 多吃護肝食物 (含豐富纖維的食物如蘋果、紅蘿蔔、西芹和紅菜頭等)
2. 儘早吃晚餐 (肝臟的自我清洗過程由午夜開始，早吃晚餐可助肝臟休息)
3. 多喝水，避免喝含糖飲料
4. 多做運動，減少肝臟脂肪
5. 避免喝酒 (過量飲酒可致肝臟肥大)
6. 不吸煙，以免加速非酒精性脂肪肝的演變和影響胰島素抗阻



經本地大學醫學院臨床醫學研究證實能有效：

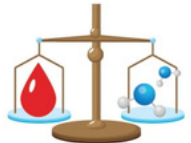
關注肝臟 信賴肝美靈



改善病人精神狀況及日常活動能力^{1,3}



血液測試顯示血清蛋白水平上升，膽紅素下降^{1,2,3}



平衡血液氨基酸¹



Ref: (1) The San-in Group of Liver Surgery, Br J Surg. 1997 Nov;84(11):1525-1531.
(2) Meng WCS, et al. Aust N Z J Surg. 1999 Nov;69(11):811-815.
(3) Poon RTP, et al. Aliment Pharmacol Ther. 2004 Apr;19(7):779-788.

HKTv mall

ZP health 裕利健康

CHERS Gallery 卓思廊
Rehab Express 復康速遞
www.rehabexpress.com.hk 訂購熱線: 8206 6160

肝友營



立即掃描QR Code登記成為會員啦！
現憑「型友證」於卓思廊門市購買肝美靈®產品，可享會員優惠。
登記後，更有機會獲得精美禮品乙份。

2881 6299

Otsuka

收集之資料只供「肝友營」會員登記及有關使用，一切資料絕對保密。

香港大塚製藥有限公司 香港銅鑼灣禮頓道38號東區電話大廈21樓