

ICS 点击此处添加 ICS 号

CCS 点击此处添加 CCS 号

T/ACCEM

团 体 标 准

T/ACCEM XXXX—XXXX

保肝护肝营养干预指南

Guidelines for Nutritional Interventions to Protect and Support Liver Health

（征求意见稿）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX – XX – XX 发布

XXXX – XX – XX 实施

中国商业企业管理协会 发 布

目 次

前言 II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 饮食原则 1

5 营养素补充 2

6 生活方式 2

7 特殊人群的营养干预 3

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由深圳施贝安营养品有限公司提出。

本文件由中国商业企业管理协会归口。

本文件起草单位：深圳施贝安营养品有限公司。

本文件主要起草人：。

保肝护肝营养干预指南

1 范围

本文件规定了保肝护肝营养干预的饮食原则、营养素补充、生活方式、特殊人群的营养干预。
本文件适用于保肝护肝营养干预指南。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

本文件没有需要界定的术语和定义。

4 饮食原则

4.1 均衡膳食

遵循食物多样化原则，每日饮食应包含谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，保证碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养素的均衡摄入。建议每餐主食占比约 50%~65%，蛋白质类食物占比 10%~20%，脂肪类食物占比 20%~30%。

4.2 蛋白质摄入

蛋白质是肝细胞修复和再生的重要原料。选择富含优质蛋白质的食物，如瘦肉、蛋类、奶类、豆类及豆制品。每天可摄入 50 g~75 g 豆类或其制品，1~2 个鸡蛋，1~2 杯牛奶，以及适量瘦肉。

4.3 增加膳食纤维

膳食纤维有助于促进肠道蠕动，减少毒素在肠道内的停留时间，减轻肝脏解毒负担。多食用全谷物、蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物。每日膳食纤维摄入量宜达到 25 g~30 g，如早餐可搭配燕麦粥和苹果，午餐、晚餐保证蔬菜摄入量不少于 300 g。

4.4 补充健康脂肪

选择富含不饱和脂肪酸的油脂，如橄榄油、亚麻籽油、鱼油等，减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入。不饱和脂肪酸有助于降低血脂，预防脂肪肝，每天食用油摄入量宜在 25 g~30 g 左右。可将部分动物油替换为橄榄油用于烹饪，每周食用 2~3 次深海鱼补充 ω -3 脂肪酸。

4.5 饮食禁忌

4.5.1 限制酒精摄入

酒精主要在肝脏代谢，会对肝细胞造成直接损害，长期饮酒易引发酒精性肝病。应尽量避免饮酒，如无法避免，男性每日酒精摄入量不宜超过 25 g，女性不宜超过 15 g。

4.5.2 控制高糖、高脂、高盐食物

过多的糖和脂肪会在肝脏堆积，引发脂肪肝；高盐饮食会增加肝脏负担。宜少吃甜食、油炸食品、腌制食品等。

4.5.3 避免加工食品和含有添加剂的食物

加工食品中可能含有防腐剂、色素等添加剂，增加肝脏解毒负担，以宜择新鲜天然的食材。

4.6 饮食时间与习惯

- 4.6.1 保持一日三餐定时定量，避免暴饮暴食，有助于维持肝脏正常的代谢节律。早餐宜在 7~8 点，午餐宜在 12~13 点，晚餐宜在 18~19 点。
- 4.6.2 充分咀嚼食物有助于消化吸收，减轻肝脏的消化负担。每餐进食时间控制在 20~30 min。
- 4.6.3 睡前 2 h~3 h 不宜进食，以免影响肝脏休息和胆汁分泌。

5 营养素补充

5.1 维生素

5.1.1 维生素 A

有助于维持肝脏细胞膜的稳定性，增强肝脏的抗氧化能力。富含维生素 A 的食物有动物肝脏、奶类、胡萝卜、菠菜等，每日摄入量男性宜为 800 μ g 视黄醇活性当量，女性宜为 700 μ g 视黄醇活性当量。

5.1.2 B 族维生素

参与肝脏的物质代谢过程，促进肝细胞的修复。如维生素 B1、B2、B6、B12 等，可从全谷物、肉类、豆类、坚果中获取，B 族维生素在加工过程中易流失，宜食用粗粮。

5.1.3 维生素 C

是强抗氧化剂，能减轻肝脏的氧化应激损伤，常见于新鲜蔬菜水果中，如橙子、柠檬、猕猴桃、青椒等，每日摄入量宜为 100 mg。

5.1.4 维生素 E

可保护肝细胞免受自由基的侵害，坚果、植物油、绿叶蔬菜是其良好来源，每日摄入量宜为 14 mg。

5.2 矿物质

5.2.1 硒

具有抗氧化和保护肝脏的作用，能增强肝脏的解毒功能。可通过食用动物肝脏、海鲜、全谷物、大蒜等补充，成人每日硒摄入量宜为 60 μ g。

5.2.2 锌

参与肝脏内多种酶的合成与代谢，维持肝脏正常功能，瘦肉、贝类、坚果、豆类中锌含量丰富，成年男性每日锌摄入量宜为 12.5 mg，女性为 7.5 mg。

5.3 其他营养成分

5.3.1 水飞蓟素

从水飞蓟中提取的活性成分，可稳定肝细胞膜，促进肝细胞修复和再生，水飞蓟素产品使用前宜咨询医生或营养师。

5.3.2 胆碱

参与脂肪代谢，预防脂肪肝，蛋黄、动物肝脏、大豆等食物中富含胆碱，成人每日摄入量宜为 550 mg。

6 生活方式

6.1 适度运动

每周宜进行至少 150 min 中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，或 75 min 高强度有氧运动，可促进新陈代谢，减少脂肪在肝脏堆积，增强肝脏功能。同时，适当进行力量训练有助于增加肌肉量，提高基础代谢率，促进脂肪分解，间接保护肝脏。

6.2 规律作息

保证充足的睡眠，每晚宜 22:30~23:00 入睡，睡眠时间 7 h~8 h，有利于肝细胞的修复和再生。

6.3 情绪管理

长期的焦虑、抑郁等不良情绪会影响肝脏的疏泄功能，通过冥想、瑜伽、听音乐等方式调节情绪，保持心情舒畅。

6.4 避免滥用药物

许多药物需经肝脏代谢，随意用药会增加肝脏负担，生病时应遵医嘱用药，避免自行服用成分不明的保健品和草药。

7 特殊人群的营养干预

7.1 肝病患者

在医生和营养师的指导下，根据病情调整饮食方案。如肝硬化患者可能需要限制蛋白质摄入，避免诱发肝性脑病；脂肪肝患者需严格控制热量和脂肪摄入。

7.2 肥胖人群

通过控制饮食和增加运动，减轻体重，减少肝脏脂肪堆积，遵循低脂、低糖、高膳食纤维的饮食原则。

7.3 熬夜人群

除保证营养均衡外，可适当增加富含 B 族维生素、维生素 C 和抗氧化剂的食物摄入，减轻肝脏因熬夜产生的损伤。
