

# 肝炎飲食

肝炎就是肝臟受到病毒感染、酒精、藥物或化學物質的傷害，而引起肝細胞發炎、壞死的一種疾病，其中以病毒所引起的肝炎最具傳染性。

## 肝炎的種類：

1. 病毒性肝炎：以 A 型、B 型、C 型肝炎病毒導致的肝炎最常見。
2. 毒性肝炎：因接觸藥物、化學物質後，引起過敏反應或直接毒性反應，造成的肝臟傷害。
3. 酒精性肝炎：因長期飲酒造成的肝細胞壞死，臨床變化可由完全無症狀到肝硬化、肝衰竭。

## 日常飲食調養原則：

1. 宜採清淡、少油之均衡飲食。
2. 補充維生素攝取，多吃新鮮蔬果。
3. 少吃辛辣、刺激性的食物。
4. 養成良好的個人及飲食衛生習慣。
5. 禁酒。
6. 避免食用罐頭及人工合成食品。
7. 宜少量多餐，勿暴飲暴食。
8. 少吃致癌物質，例如：發霉、燻烤、醃製、燒臘等食品。
9. 正常的生活作息。
10. 勿亂服用成藥，以免增加肝臟負擔。

