



# 간장병과 식이

## 일반적인 식사원칙

- ① 적절한 단백질을 섭취합니다.
- ② 열량을 충분히 섭취합니다.
- ③ 적정량의 지방을 섭취합니다.
- ④ 충분한 비타민과 무기질을 섭취합니다.
- ⑤ 술은 마시지 않도록 합니다.
- ⑥ 질환 및 증세에 따라서 단백질, 염분, 수분, 지방의 섭취량을 제한해야 합니다.



## 이로운 식품

### ♥ 추어탕 : 질 좋은 단백질이 풍부해 간장 기능 회복에 이상적

- 미꾸라지로 만든 추어탕은 칼슘, 비타민류, 양질의 단백질을 풍부하게 함유하고 있어서 만성간염에 효과가 큰 음식이다.
- 미꾸라지 냄새를 없애기 위해서는 2~3일 동안 물에 담가두는 것이 포인트.
- ① 살아있는 미꾸라지를 2~3일 동안 물에 담가두었다가 건져 굽은 소금을 뿌려 놓으면 미꾸라지끼리 서로 비벼서 미끄러운 진도 없어지고 해감도 토탄다.
- ② 손질한 미꾸라지와 굽은 파, 생강, 마늘을 냄비에 넣고 물을 부어 끓여 삶은 후, 미꾸라지는 건져 믹서에 넣고 물을 조금 부어 곱게 간다.
- ③ 미꾸라지 삶은 국물을 팔팔 끓이다가 믹서에 곱게 간 미꾸라지와 5cm 길이로 썬 고사리, 얼갈이배추, 살짝 데친 느타리버섯과 숙주나물을 넣어 끓인다.
- ④ 한소끔 끓으면 된장, 고춧가루를 풀고 다진 파, 생강, 마늘을 넣어 약한 불에서 끓근하게 끓인다.



### ♥ 비파잎차 : 몸이 부었을 때 마시면 특효

- 간장병의 부기에 효과가 높은 것으로 알려져 있다.
- 비파잎은 여름철의 비파잎이 효과가 높다.
- 잎 뒷면의 털은 수세미 같은 것으로 잘 씻어 그늘에서 말린다. 잘게 썰어서 병에 넣어 보관했다가 녹차처럼 뜨거운 물을 부어 차 대신 마신다.



### ♥ 쑥 달인 물 : 인진쑥을 달여 먹으면 간염에 특효

- 향긋한 내음이 입맛을 돋우는 대표적인 나물이다.
- 쑥 중에서 잘 자란 쑥의 잎을 말려두었다가 약재로 사용하는데, 이를 인진쑥 또는 살철쑥이라고 한다.
- 하루에 마실 양은 인진쑥 10~20g과 물 3컵을 달여 1/3정도 줄어들 때까지 달이면 된다. 이 양을 3번에 나누어 마시도록.



### ♥ 토마토 : 파괴된 간세포 재생에 필요한 비타민이 많이 들어있다.

- 토마토는 과일과 야채를 통틀어 비타민이 가장 많이 든 야채이다.
- 토마토에는 루틴이라는 성분이 있는데, 이 루틴은 혈관을 튼튼하게 하고 혈압을 내리는 역할을 하기 때문에 고혈압 환자에게도 이상적인 식품.
- 파괴된 간세포의 재생과 균형이 깨진 대사를 개선하기 위해서는 다량의 비타민이 필요하므로 비타민이 많이 들어 있는 식품을 꾸준히 먹도록.

### ♥ 식초배절임 : 염증을 가라앉히므로 황달에 최고

- 우리가 흔히 먹는 배에는 염증을 진정시키는 작용이 있는데 간장의 염증에서 오는 황달에는 식초배절임이 효과적이다.
- 식초의 신맛도 그다지 거슬리지 않아 맛있게 먹을 수 있다.

### ♥ 민들레 달인 물 : 오래된 간장병에 특히 효과적이다.

- 만성화된 간장병에도 역시 효과가 있는데 여기에는 민들레를 달인 물이 효과적이다.
- 꽃이 피기 전의 민들레를 뿌리째로 캐서 물에 씻은 다음 햇빛에 말린다. 말린 민들레 10~15g을 600cc의 물에서 그 양이 절반이 될 때까지 달인 양이 하루 분. 이것을 2~3번 나누어 식사하기 전, 빈속에 마신다.