

medical / February 06, 2010 08:05PM

[\[養肝\] 網路上的養肝資訊 \(僅供參考 \)](#)

出處：雅虎知識家：「請問XX蜆精到底有沒有膽固醇？」([連結](#))

回答者： [←左岸右轉→破例接受知識圈邀請 \(大師 1 級 \)](#)

代表知識團： 幸福。泡沫

擅長領域： 華語音樂 | 網路服務

回答時間： 2009-04-07 08:56:11

[hr]

請問[XX]蜆精到底有沒有膽固醇 [下文將品牌名稱蓋去]

沒有，因為[XX]蜆精是用水溶性萃取，所以不含膽固醇，但蜆精的鈉含量較高，要注意鈉的攝取，像是水腫、高血壓、腹水、肝硬化、心臟衰竭、腎臟衰竭、妊娠毒血症、長期用腎上腺皮質荷爾蒙和類固醇等藥物者，可以藉由限制每日飲食中鈉的攝取量，減少因鈉離子過多而造成體內水分的積留

可參考[XX]網頁上的問答：

喝蜆精會不會膽固醇過高？

[XX]蜆精含鈉量每罐99毫克，比市面上雞精產品60毫克多出許多長期服用會不會對身體造成負擔以及不良影響，尤其適高血壓病患？

到底可不可以喝蜆精來 保護我的肝臟

目前蜆精對肝臟的療效還沒獲得證實，若有肝病不建議喝，中醫師說，蜆精的性質鹹寒，就跟螃蟹一般，對於肝氣鬱滯的患者，喝蜆精會加重症狀。所以肝病的患者、下肢水腫的病人要特別留意，因為蜆精富含鈉離子，會導致水分滯留，多喝會加重水腫的症狀。

如果您體質虛寒，例如冬天怕冷、經常拉肚子、咳嗽的人，就不適合喝蜆精

還有什麼方式 可以保護我的肝臟

就是生活規律、營養均衡。記得早睡早起，千萬不可以熬夜。每天一定要吃早餐，即使拖到10點再吃，都比不吃要好，可以避免體力透支。同時最好養成早上排便的好習慣（每天至少排便一次）。少吃高油脂的食物，尤其是疲倦的時候，更應該避免吃油炸食品。要多吃深綠色的蔬果、特別是含有維生素A的深綠色蔬菜。還有黑色食物像是黑木耳、桑椹、黑芝麻等等。同時儘量避免生食。

請參考：[保護你的肝](#)

還有也不可任意服藥，影響肝臟負擔，也不要暴飲暴食、飲酒過量，最好也避免抽煙，並注意個人衛生

請參考：

[請問平時要如何保護肝臟？](#)

[如何保護自己的沉默的器官-肝臟](#)

[保護肝臟有一套，健康飲食不能少](#)

若是常熬夜的話，建議吃紅棗，您可以用紅棗、枸杞和菊花泡成枸杞菊花茶

參考：[紅棗保護肝臟\(給常熬夜的人\)](#)、[枸杞菊花茶](#)

另外再提供給您[保護肝臟的按摩運動](#)：

A. 肝臟按摩運動

兩手搓熱。

以雙手三指向內，正對乳中肋骨下方緩緩插入約2~3公分。

此點為肝經，多做按摩可以幫助養護肝臟。

註：一般力道即可，毋須特別用力。

B. 懷抱式肝臟運動

兩手交叉抱住前胸，左手在外。

身體慢慢往左扭轉上升，深吸氣直到不能吸為止；然後緩緩吐氣。

身體往右扭轉再做一遍。

C. 肝臟穴道按摩

此外，平時也可多按壓掌管肝經，手掌心外側小指下緣突出的肌肉

希望以上回答能解決您的問題

參考資料 網路查詢整理，僅供參考

[hr]

以上資訊，僅供參考。

Edited 3 time(s). Last edit at 02/06/2010 08:59PM by medical.
