

親手做

健康貓飯

針對不同症狀與目的
之愛貓營養百科！



須崎動物醫院院長 須崎恭彥 著
高慧芳 譯

親手做

健康貓飯



CONTENTS

前言

..... 2

貓咪這種生物

..... 4

第 1 章

攝取對貓咪身體有益之營養與食物的方法

貓咪所需的營養素與效果

..... 10

貓飼料中所含的食品與營養素

..... 12

自製鮮食會讓貓咪營養不良嗎？

..... 14

將貓飼料中的成分替換成手邊的食材

..... 16

貓咪所需的熱量與營養素

..... 18

維生素 A、菸鹼酸（維生素 B₃）

..... 20

礦物質、膳食纖維

..... 21

異白胺酸、白胺酸

..... 22

離胺酸、甲硫胺酸

..... 23

苯丙胺酸、蘇胺酸

..... 24

色胺酸、纈胺酸

..... 25

組胺酸、精胺酸

..... 26

牛磺酸、亞麻油酸

..... 27

α-次亞麻油酸、花生四烯酸

..... 28

如何讓貓咪愛上鮮食

..... 32

貓咪喜歡吃的食材

..... 34

食材的基本切法與烹調法

..... 44

自製鮮食的保存技巧

..... 46

首先從加料開始

..... 48

基本的貓飯食譜

..... 50

熟食與非熟食的基本烹調方法

..... 51

「雞肉拌飯」、「雞肝拌飯」食譜

..... 52

「雞軟骨拌飯」、「雞心拌飯」食譜

..... 53

「豬肉拌飯」、「牛肉拌飯」食譜

..... 54

「白肉魚拌飯」、「鮭魚拌飯」食譜

..... 55



「竹莢魚拌飯」、「雞蛋拌飯」食譜..... 56

第 2 章

克服疾病的 15 道私房食譜

病例 1	改善「鳥糞石尿路結石」.....	58	病例 10	改善「心臟病」.....	76
病例 2	改善「鳥糞石尿路結石」.....	60	病例 11	改善「慢性心肌肥大」.....	78
病例 3	改善「鳥糞石結石」與「過敏」.....	62	病例 12	改善「貓感冒」.....	80
病例 4	改善「草酸鈣結石」.....	64	病例 13	改善「肝指數」.....	82
病例 5	改善「結石」.....	66	病例 14	改善「腸胃不適」.....	84
病例 6	改善「鳥糞石結晶」.....	68	病例 15	改善「認養貓咪的健康」.....	86
病例 7	改善「膀胱炎」與「尿毒症」.....	70			
病例 8	改善「慢性腎衰竭」.....	72	專欄	徹底檢驗坊間流言.....	88
病例 9	改善「腎臟病」.....	74			

第 3 章

針對不同成長階段與不同症狀、目的之 37 道食譜

不同成長階段

離乳期和發育期間的幼貓.....	90	高齡貓.....	94
懷孕期和泌乳期間的母貓.....	92		





不同症狀、目的

肥胖 96

過瘦、食慾不振、嘔吐 98

跳蚤、壁蝨 100

外耳炎 102

下痢、便秘、血便 104

不同症狀、疾病

尿路結石、腎臟病 106

皮膚病、全身性黴菌感染 112

糖尿病 116

癌症 120

肝病 124

結語 134

Information 135

不可不知的貓咪小知識

為貓咪量身打造專屬飲食很重要 128

照顧幼貓時的注意事項 130

必須注意的食材、避免餵食過多的食材 132



協助者名單 136

本書醫學參考資料 137





自製鮮食會讓貓咪 營養不良嗎？



自製鮮食會讓 貓咪生病嗎？

有些想法比較極端的人，一聽到自製鮮食，馬上就會聯想到，貓咪因此營養不良而生病的事，可是，假如我在感冒的時候對我太太說：「都是妳煮的飯害我感冒的！」她除了無法接受之外，想必還會痛罵我一頓吧。總而言之，貓咪是否會生病並非全都跟飲食有關。



不需要進行 周密計算的理由

經常有人會覺得，如果貓咪的每一餐沒有經過周密的營養計算，就會無法維持牠們的健康。這種方式當然有它的優點，只不過筆者覺得提出這種觀念的人，是不是忘記了貓咪的身體其實跟我們人類一樣，是具有調節能力的呢？

在自然界裡，由於並不是隨時都能找到食物，所以如果動物的身體是以充分吃飽的情況為前提來構成體內調節系統的話，將會十分不利於生存。就因為在

自然界裡不知道何時會發生什麼事，所以動物的生理系統若可以在不規律的情況下仍能保持體內環境穩定的話，才能讓自己存活下去。

而貓咪當然也擁有這種調節能力，只要有攝取肉類或魚類，就能因應需求轉換為三大營養素的蛋白質、醣類與脂肪，腸道內的細菌能製造出維生素，骨骼或肌肉裡也儲存著礦物質，就算沒有每餐都計算應該攝取哪些營養素，貓咪也能視需求加以調節而不至於讓營養失衡。





貓咪基本上是以 整隻動物為食

貓咪的飲食習性基本上是以整隻或整尾的動物為食，因此將牛、馬或鮪魚做為貓咪的食物很不自然，而老鼠、雞或沙丁魚才是自然的食物。

不過這當然並非指貓咪不能吃這些食物，牛肉依然是可以吃的肉類，只是一八九〇至一九一〇年代的論文曾提出相關報告：「若只讓幼犬或貓頭鷹吃生肉的話，會造成牠們痙攣發作或骨骼軟化，並會在數個月至一年半左右死亡。」，且一九六〇年代也曾有過，只讓幼貓生食動物心臟導致鈣質缺乏症的報告。

但這些資訊並不就表示說貓咪不能吃生肉，而是在告訴我們一個理所當然的觀念：「不能只

吃動物的一部分，應該要吃下整個動物體。」所以如果極端一點的話，只要讓貓咪吃下整尾的鮪仔魚基本上就不會有什麼大問題，之後只要再額外補充一些不足的营养素就夠了。不過有些人可能又會聯想到「鮪仔魚或小魚乾會不會有鹽分攝取過多的問題」而卻步，但其實這個問題也早就已經解決了（詳見下面的專欄內容）。前面所說的資訊雖然聽起來有些複雜，但只是要表達只讓貓咪吃純肉塊會導致各式各樣營養不足的結果而已。

專欄「貓咪要注意鹽分的攝取量」的真正意義！

雖然有「貓咪攝取過多鹽分的話會造成腎臟負擔」的這種說法，但這是真的嗎？如果是真的話，那應該會有鹽分過剩疾病的報告才對。

例如 Yu 等人的研究報告（1997）中提到，若分別餵食貓咪鈉濃度 0.01% 至 1% 的乾飼料，貓咪雖然會對最高濃度 1% 的飼料表現出厭惡感，但即使在攝取到與其他濃度的乾飼料相同的分量

後，也沒有造成任何不好的影響。而根據 Burger 的研究報告（1979）結果，成年貓咪即使吃下鹽分濃度 1.5% 的食物也沒有顯示出任何異常。海水的鹽分濃度為 3%，人類一般食物的適當鹽分濃度為 1.1%，由此可知讓貓咪吃下人類食物程度的飲食並不需要特別擔心鹽分問題。



貓咪特有的營養課題

課題 1	貓咪無法將β-胡蘿蔔素等類胡蘿蔔素轉換為維生素A。
課題 2	貓咪無法合成出足量的維生素D。
課題 3	貓咪無法將色胺酸轉換成菸鹼酸。
課題 4	貓咪無法從甲硫胺酸或半胱胺酸等含硫胺基酸中合成足夠的牛磺酸。
課題 5	貓咪無法合成氮素循環所需的瓜胺酸，因此若持續不含精胺酸的飲食即可能會導致死亡。
課題 6	貓咪不擅長將亞麻油酸合成植物中含量多、動物中含量少的花生四烯酸等長鏈不飽和脂肪酸。
課題 7	貓咪擁有能夠適應低碳水化合物飲食的代謝能力（並不是不能吃碳水化合物，只是不需要當作主食）。

貓咪所需的熱量

貓咪的每公斤每日所需熱量如下表所示。

請依照家中貓咪的體重計算看看。

成貓維持期（正常活動量）	70~90kcal
成貓維持期（活動量較低）	50~70kcal
懷孕期	100~140kcal
泌乳期	240kcal
發育期（十週齡）	220kcal
發育期（二十週齡）	160kcal
發育期（三十週齡）	120kcal
發育期（四十週齡）	100kcal





貓咪所需的營養素

保護眼睛、強化皮膚黏膜

維生素A

貓咪無法將β-胡蘿蔔素轉換為維生素A

維生素A與維持眼睛、皮膚、骨骼或黏膜的健康息息相關，尤其是能讓黏膜的形成過程正常化，因此可以有效防止病原體入侵體內，防範感染症的發生。

狗狗的體內擁有能將胡蘿蔔或南瓜所含的β-胡蘿蔔素轉換為維生素A的酵素，但貓咪卻沒有，因此即使攝取了黃綠色蔬菜也無法補充維生素A。

由於維生素A屬於脂溶性維生素，因此將含有維生素A的食材用油炒過後，可以提高它的吸收率。



含有**維生素A**的
須崎醫師**推薦食材**

- 雞肝
- 豬肝
- 牛肝
- 鰻魚
- 銀鱈



不足或過量的話
會怎麼樣呢？

維生素A不足時會讓黏膜的功能減弱而容易發生感染，同時也可能造成皮膚問題或眼科疾病。

維生素A過量時會造成急性中毒並出現嘔吐等症狀，但一般的飲食生活並不會攝取過量。



貓咪所需的營養素

為貓咪的必需營養素之一

菸鹼酸(維生素B3)

貓咪無法將色胺酸轉換成菸鹼酸

菸鹼酸對貓咪來說，是必需的營養素之一，因為貓咪不像狗狗一樣，可以將胺基酸中的色胺酸合成為菸鹼酸，所以必須從飲食中攝取才能獲取足夠的分量。雖然經常有人說：「長時間餵食寵物家裡自製的鮮食，有時會讓牠們發生菸鹼酸缺乏症。」但是只要有給貓咪吃魚或肝臟，就不會出現這種問題。



含有**菸鹼酸**的
須崎醫師**推薦食材**

- 鮪魚
- 鯉魚
- 豬肝
- 牛肝
- 鯖魚



不足或過量的話
會怎麼樣呢？

貓咪缺乏菸鹼酸時會出現下痢等症狀，有報告指出，若是連續三週都完全沒有攝取到菸鹼酸的話會造成貓咪死亡，但只要讓貓咪吃肉類或魚類就不會出現此種問題，此外一般的飲食也不會造成菸鹼酸攝取過量。





首先從加料開始



成功的祕訣在於
一點一點地改變

貓咪會把六個月齡以前吃過的食物認定為可以吃的食物，在那之後如果接觸到新的食物，就會很自然地產生警戒，開始出現「這個東西我沒吃過，真的是可以吃的食物嗎？」這種反應。

因此，如果要改變貓咪的飲食，基本原則就是要「將新的食物一點一點地混在原有的食物裡」。所謂「欲速則不達」，請各位飼主務必耐心地等候。

recipe

簡易食譜

1 雞骨高湯

【材料】

雞骨 適量 / 水 一鍋

【作法】

- 1 將雞骨稍微用水沖洗後，以大量的熱水煮熟約一分鐘。
- 2 雞骨撈出後放進冷水裡浸泡，去掉雞骨上附著的內臟或碎肉。
- 3 在鍋裡加入水及切成適當大小的雞骨，從冷水開始煮，水滾後轉小火，以小火燉煮約1~2小時，燉煮期間要將湯裡的浮沫撈掉。
- 4 雞湯放冷之後，倒入製冰盒中加以冷凍保存。



recipe

簡易食譜

2 雞肉鬆

【材料】

雞里肌肉

【作法】

- 1 將雞里肌肉蒸熟、放冷後剝成碎肉。
- 2 將①放入平底鍋內乾煎，再放入食物調理機內打成粉狀。
- 3 將②放進密閉容器內加以冷凍保存。

以密閉容器
冷凍保存



加料時的小祕訣

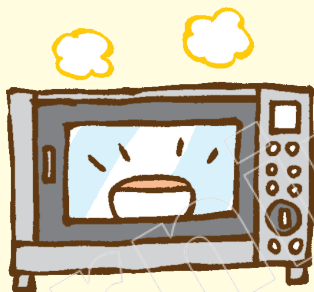
把貓咪愛吃的食物放在最上面

一開始最重要的就是吸引貓咪的注意，有時貓咪一看到自己愛吃的食物放在最上面，就會開始吃飯。不過若貓咪只是把上面的食物吃掉卻動也不動下面的食物時，就必須把牠們愛吃的食物同時混到飯裡和放在最上方。



稍微加熱食物

增進貓咪食慾的祕訣之一，就是增添食物的香味。大家應該都知道在食物上灑上一些木天蓼的粉末，可以刺激貓咪的食慾，而市售的乾飼料也會特別增添香味以免貓咪吃膩。自製鮮食也是一樣，利用烤或炒等方式加熱後，更能吸引到貓咪的注意。



將食物勾芡

貓罐頭之所以做成黏黏糊糊的樣子，就是因為貓咪很喜歡吃黏糊狀的食物。除了可以利用葛粉或太白粉將鮮食勾芡做成類似燴飯的型態之外，也可以將蔬菜、魚類、肉類等食材以水煮方式煮軟後，連同湯汁一起用果汁機打成泥狀後再加入洋菜加以凝固。





如何讓貓咪愛上鮮食

基本的貓飯食譜



貓咪擁有絕佳的調適能力！

像我們人類一樣，貓咪也可以把蛋白質轉換成醣類和脂肪。而醣類與脂肪之間雖然可以互相轉換，但醣類與脂肪都不含有氮原子，因此無法轉換成蛋白質。

這個事實其實只是表示「貓咪只要有蛋白質，即使沒有攝取醣類也可以生存」，但是不知道為什麼，卻演變成「若是讓貓咪吃下含有大量醣類的穀類會有危險」或是「讓貓咪吃穀類會對牠造成負擔」這一類的言論，實在是非常奇怪。

「即使不吃也可以生存」與「不能吃」是完全不同的兩回事，而原本就沒有在吃和吃了以後能不能適應，又是不同的兩回事。受到這些極端言論影響的飼主們，其實是很可憐的，而真正的事實是，貓咪是「能夠適應雜食的肉食性動物」，因此基本上什麼食物都可以吃，只要記得不要讓牠吃素就好。

此外，左頁所說明的食物比例，只是剛開始自製鮮食時的參考，視情況也可適當增減。在這裡主要是想告訴大家，貓咪之所以飲食中一定要有肉類或魚類等動物性食材，是因為貓咪和狗狗

不一樣，彼此之間有著諸如貓咪無法將β-胡蘿蔔素轉換成維生素A等「犬貓之間的差異」（請參考本書第18頁及19頁），所以才需要所有的必需營養素，希望每位飼主都能了解這個觀念。

另外，貓咪對於所需的營養擁有自我調節能力，只要不極端地連續三個月都只餵貓咪吃生心臟，就不會有什麼問題（請參考本書第15頁）。





鮮食的基本 烹調方法

自製鮮食 = 肉魚類 7 : 蔬菜類 2 : 穀類 1 + α

請不要將這個比例當作絕對的依據，可適當地加以調整。有些貓咪一定要有更高比例的肉或魚才願意吃飯，有些貓咪則喜歡蔬菜多一點。大家可利用這裡的資料當作起點，只要記得不要將鮮食變成100%全素食，也不要讓貓咪吃得太多以免過胖。

熟食

- 1 將白飯煮好備用。
- 2 將蔬菜仔細清洗後切碎。
- 3 把肉類（魚類）切成一口大小，與②、植物油一起炒熟。
- 4 在貓碗中放入①一大匙（12g）和③，灑上小魚乾粉。
- 5 將所有食材拌勻。



生食

- 1 將白飯煮好備用。
- 2 將蔬菜仔細清洗後切碎，並用植物油炒熟。
- 3 把肉類（魚類）切成一口大小。
- 4 在貓碗中放入①一大匙（12g）、②和③，灑上小魚乾粉後，將所有食材拌勻。



注意 人類不能生吃的食材，一定要煮熟後才能餵給貓咪吃。

〔每餐……70 ~ 100g 每天兩餐〕

※上述餵食量在不同的貓咪之間會有個體差異，有可能過多或過少。請依據自家貓咪的狀況調整餵食量和餵食餐數。



食譜9

竹筴魚拌飯

小心還沒煮好就被貓咪搶走！

【材料】

竹筴魚	40g
白蘿蔔	10g
高麗菜	5g
南瓜	10g
白飯	一大匙
植物油	四茶匙
小魚乾粉	適量

【作法】

可配合貓咪的喜好準備熟食或生食，
具體作法請參考P51的基本食譜。



生食



熟食

食譜10

雞蛋拌飯

一碗就能滿足必需胺基酸的攝取！

【材料】

白煮蛋	一顆
白蘿蔔	10g
青花菜	5g
胡蘿蔔	10g
白飯	一大匙
植物油	四茶匙
小魚乾粉	適量

【作法】

請參考P51的「熟食」基本食譜。



熟食

流浪貓的遺傳性心肌肥大 因為自製鮮食而不需服用藥物



隨性而怕麻煩的飼主也
能讓貓咪不需再吃藥！

小太朗是我原本在照顧的流浪貓的兒子，因為特別親人，所以我把牠帶回家飼養。0歲時因為被診斷出「遺傳性心肌肥大」而開始服藥，也住院過好幾次，負責的獸醫師建議將牠完全飼養在室內，但經過多次挑戰，大約在半年後還是以失敗告終。

四歲時更進一步地被診斷出有腎臟病的初期症狀，於是轉往須崎動物醫院看診。雖然我對自製鮮食的效果半信半疑，但想說可能多少可以對健康有所幫助而

開始幫牠準備鮮食。

現在也是和市售的貓飼料一起餵食，雖然會先做好兩天份的鮮食，但有時候因為第一天就吃光光所以第二天只能餵小太朗吃貓飼料。雖說有些不好意思，但我其實是個不太會煮飯又怕麻煩的人，因此做出來的鮮食都只有一種模式。所使用的蔬菜都是家裡當天現有的，使用的分量也很隨性。儘管如此，小太朗也變得不再需要天天吃藥並且健康地生活著。

此外，小太朗的媽媽和奶奶每天吃到的自製鮮食說不定比小太朗還多，因為牠們不讓人碰，



須崎醫師的補充說明

雖然在文章裡沒有提到，不過「將鮮食盡可能地堆成山狀，周圍再用湯汁圍住形成『島』的狀態，似乎更方便貓咪食用」，「流浪貓很喜歡吃自製鮮食」說不定是一種自然的智慧喔。

所以能夠利用自製鮮食維持牠們的健康真的是太令人慶幸了。



小太朗 (9歲, ♂)



不斷地嘗試錯誤後終於成功！我家的私房鮮食食譜

排毒醋鮮食湯

餵食餐數…一天一或兩餐
每餐…80g

● 材料

- 蘆筍、青花菜…（整體分量的一成）
- 香菇、鴻喜菇…（整體分量的一成）
- 雞胸肉…（整體分量的五成）
- 竹筴魚…（整體分量的三成）
- [其他] ……營養高湯粉、醋

● 作法

- ① 將雞肉、蔬菜、菇類以營養高湯為湯底加醋燉煮。
- ② 將①的雞肉取出，剩下的食材以食物調理機切碎。
- ③ 將烤好的竹筴魚和雞肉用手剝成小塊。
- ④ 將①盛入碗中，上面鋪上竹筴魚和雞肉。



私房小祕訣

[食材搭配比例] …… 蔬菜：菇類：雞肉：魚 = 1：1：5：3

[目前使用的食材]

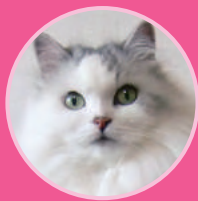
- 〔蔬菜〕 …… 番茄、青花菜、蘆筍等家裡現有的蔬菜1~2種。
- 〔菇類〕 …… 舞菇、金針菇等兩種以上的菇類
- 〔肉類〕 …… 雞胸肉
- 〔魚類〕 …… 鯷魚、小竹筴魚等小魚
- 〔穀類〕 …… 因為我家貓咪不愛吃所以不加
- 〔其他〕 …… 醋、營養高湯粉、營養補充品、臨界水（譯註：須崎動物醫院之漢方水產品）

[水分攝取的方法] … 因為都是用水煮方式烹調鮮食，所以自然會增加水分的攝取量。將煮好的鮮食堆成小山狀，周圍淋上湯汁圍成「島」的狀態時，貓咪特別愛吃。

[食材的形狀] …… 如果貓咪吃膩的話，會視情況改變食物的形狀。



增加自製鮮食的比例後， 貓咪的腸胃健康狀況獲得改善



MOMO (7歲, ♂)



愛吃的貓罐頭停賣後改
成鮮食，糞便變正常了

MOMO的腸胃不太好，經常排出很稀的糞便，而且最後還排出帶血的黏膜。

而之所以會開始製作鮮食，最直接的原因是因為貓咪原本最愛吃的貓罐頭停賣了。

在食物的轉換期間，我所採取的方式是先讓MOMO習慣吃雞里肌肉，然後加入高麗菜讓牠習慣，接著再加入胡蘿蔔讓牠吃慣……以這種模式一樣一樣地增加蔬菜的種類，然後再進一步地慢慢增加分量。

在開始製作鮮食一個月後，

我停止在耐不住牠的催促時準備乾飼料餵牠吃，並且也不再餵牠吃鮮食以外的食物，結果不知道是因為牠了解了我的想法、還是牠不想再堅持下去，亦或是牠已經吃慣了鮮食，總而言之，牠總算徹底接受了鮮食。

隨著MOMO接受鮮食並減少乾飼料餵食量的兩、三天後，牠的腸胃就變正常了。

只是因為減少乾飼料的餵食量就讓腸胃變好，現在回想起來，以前經常拉肚子的貓咪簡直就不像是真的。



須崎醫師的補充說明

聽說貓咪怎麼樣都不肯吃飯的時候，這位飼主還會「把食物拿在手上放在貓咪的鼻頭前面，不斷重複地讓牠嗅聞味道，讓牠了解這是自己可以吃的食物」，聽起來非常辛苦。所以說幼貓時期真的十分重要。

貓咪尚未完全接受鮮食時期的初期食譜

雞里肌肉湯

餵食餐數…每天早晚兩餐

● 材料

- 雞里肌肉……兩條

● 作法

- 1 將雞里肌肉切成5~8公釐的大小，放入鍋中並加入適量的水進行水煮。
- 2 連湯汁一起餵食。

重點

將食物拿到貓咪的鼻頭前方，讓牠嗅聞味道，了解這是可以吃的食物。

重點

有時候也會在上面放上小魚乾或柴魚片等配料，刺激貓咪的食慾。

重點

不強迫貓咪，以每次都只多加一種食材（例如高麗菜）的方式，讓貓咪一點一點地習慣其他食材。



私房小祕訣

【目前的食材搭配比例】……肉：蔬菜=8：2

【目前使用的食材】

- 〔蔬菜、海藻類〕……高麗菜、胡蘿蔔、南瓜、金針菇、海帶芽等，全部加起來約20g
- 〔肉類〕……雞里肌肉兩條
- 〔魚類〕……鮭魚100g
- 〔其他〕……橄欖油、芝麻油、亞麻仁油任選一種（約一大匙）
- 〔配料〕……柴魚片

【水分攝取的方法】…利用小魚乾的高湯或煮雞里肌肉的肉湯增加鮮食的風味。

【食材的形狀】……肉類切成5~8公釐大小，蔬菜則利用食物調理機切碎。





肝病

不同症狀、疾病



症狀

由於貓咪的肝病幾乎都是等到肝臟狀態十分惡化後才會出現症狀，因此經常遲遲未能發現，有時甚至要到出現黃疸、腹水、出血或口臭惡化等症狀時，才被飼主發現。如果症狀發作強烈，還會經常有下痢、嘔吐、便秘、沒有精神等現象。

此外，也有貓咪是在隔了很久才做的血液檢查結果中，才發現各個肝臟指數早已過高了。



原因

造成肝病發生的原因包括：攝取到過多化學物質、大量服用藥物或受到病毒、細菌、寄生蟲等病原的感染。

此外，餐後多餘的熱量會在肝臟轉換為脂肪，再運送到脂肪組織讓脂肪逐漸肥厚，若這個過程無法順利進行時，多餘的脂肪就會累積在肝臟。

另外，有時其他臟器出現問題也會影響到肝臟功能。



動物醫院一般會採取的治療法

由於肝臟屬於不容易出現症狀的臟器之一，往往在診斷出貓咪患有肝病時，病程都已經發展一段時間了。

基本的治療方法為藥物療法，目的在於抑制症狀並讓它不再惡化。視情況有時也可能必須採取外科手術治療。

由於肝病很難早期發現，因此，讓貓咪進行定期的健康檢查十分重要。





須崎醫師推薦的 自家照護方式

當肝臟發生某種問題時，最重要的就是要「讓肝臟休息」。雖然具體的做法是「不要讓貓咪吃太多」，不過有不少人會把這個觀念誤解為全部的食物都不能吃，其實並非如此。

此外，雖然有些香藥草或營養補充品能夠強化肝臟功能，但若是肝臟以外的問題導致肝指數升高時，就幾乎無法發揮改善的功效了。

如果是這種情況時，就不應該執著於改善解決同樣的事情，而是應該想辦法找出根本的原因才是重點。



用飲食改善疾病的方法

由於肝臟是身體的臟器中再生能力最強的器官，因此以蛋白質為主的飲食療法十分重要，這樣才能提供再生所需的原料。

前面曾經提到，與其給貓咪補充營養，不如讓肝臟休息對於改善疾病更有益處。

此外，在東洋醫學裡雖然有所謂「同物同治」的觀念，也就是吃肝補肝，認為吃肝臟能夠讓肝臟的功能正常化。但若光是讓貓咪吃肝臟的話，可能會增加其他消化器官（脾臟）的負荷，因此也要加入胡蘿蔔、雞肉或豆腐渣等食材。



有效的營養素及 含有這些營養素的食材

由於肝細胞再生的過程中需要蛋白質、維生素和礦物質，因此動物性食材及海藻類食材十分重要。而營養素中，維生素C、維生素E、維生素B群、鋅和牛磺酸也很重要。

東洋醫學裡會推薦酸性食材（例如豬肉）給罹患肝病的貓咪吃，但為了避免貓咪吃入太多豬肉，應在飲食中再加入胡蘿蔔、雞蛋、豆腐渣、西瓜或哈密瓜等食材，若為重症的話，則再追加肝臟。如果擔心讓貓咪吃入太多肝臟的話，也可試著添加小芋頭或白蘿蔔。



肝病的貓咪所需的營養素

為了讓貓咪的肝臟得到休息，可將餵食量減少以幫助肝臟再生。此外，也要記得讓貓咪攝取優質的蛋白質

所需的營養素	含有營養素的食材
牛磺酸	貝類 竹筴魚 花枝
維生素E	南瓜 玉米 鮭魚卵
鋅	牡蠣 豬肝 牛肩肉

將這些食材搭配組合進行烹調！

第一類 動物性蛋白質	第二類 蔬菜	第三類 穀、薯類	+α
雞肉 豬肉 牛肩肉 豬肝 雞蛋 起司 竹筴魚 牡蠣 貝類 花枝 鮭魚卵 小魚乾	南瓜 玉米 菇類 蘆筍 胡蘿蔔 白蘿蔔 高麗菜	白飯	植物油



推薦的食譜範例

利用優質蛋白質
幫助肝臟再生！

改善肝病之鮮食（1）

〈材 料〉

雞肉……………30g
白煮蛋……………半顆（25g）
鴻喜菇……………10g
蘆筍……………10g
白飯……………一大匙
植物油……………四茶匙
小魚乾粉……………適量

〈作 法〉

可配合貓咪的喜好準備生食或熟食，
具體作法請參考P51的基本食譜。



生食



熟食



推薦的食譜範例

根據「同物同治」的智慧
吃肝補肝，強化肝臟功能！

改善肝病之鮮食（2）

〈材 料〉

豬肉……………30g
肝臟……………10g
胡蘿蔔…………10g
白蘿蔔…………10g
白飯……………一大匙
植物油…………四茶匙
小魚乾粉………適量



熟 食

〈作 法〉

請參考P51的「熟食」基本食譜。



推薦的食譜範例

利用貓咪愛吃的肉類
香味促進食慾！

改善肝病之鮮食（3）

〈材 料〉

牛肉……………30g
起司……………10g
高麗菜…………10g
鴻喜菇…………10g
白飯……………一大匙
植物油…………四茶匙
小魚乾粉………適量



生 食



熟 食

〈作 法〉

可配合貓咪的喜好準備生食或熟食，
具體作法請參考P51的基本食譜。





不可不知的貓咪小知識

必須注意的食材、 避免餵食過多的食材



必須注意的食材

如果拿這個標題去問不同的飼主，會發現有不少完全錯誤的理解，而且似乎也有很多飼主會因為擔心而覺得不要給貓咪吃比較好。

首先，毒物學之父帕拉塞爾蘇斯曾提過：「所有的物質都有毒，無毒的物質是不存在的。毒物與藥物間的區別，只在於劑量是否適當。」因此每位飼主都應要有這樣冷靜的判斷能力。

舉例來說，雖然人類在喝水之後能夠藉由排尿來調整體內的

水分，可是一旦喝下超過處理速度的大量水分時，就有可能造成體內水腫甚至死亡（每小時飲水1~1.5公升是最大安全值）。
吃入有害成分與有害成分是否超過身體的處理能力而造成實際傷害，這兩件事必須冷靜地加以區分。建議大家以後即使看到此類相關的新資訊，也要參考專家的意見並正確地了解「要在什麼樣的條件下，有多少的機率才會發生」。

〔驗證一般人認為不能吃的食材〕

■ 蔥類

由於貓咪對烯丙基二硫化物具有感受性，因此不能餵給貓咪吃。

■ 葡萄、葡萄乾

雖然目前沒有相關的研究報告，但因為這兩者並非飼主會積極餵食給貓咪的食物，而且就算吃到了通常也不會達到有害的劑量。*

■ 辛香料

一般來說貓咪不太可能會去吃這類食物，所以不需特別擔心，如果真的吃到的話也只

*譯註：雖然沒有明確的中毒劑量，但根據國外研究報告推算，犬貓每公斤體重吃入20g左右的葡萄或每公斤體重吃入3g左右的葡萄乾即有可能造成嘔吐、下痢或腎臟問題，飼主仍需謹慎。)



會暫時性下痢約一週左右。

■ 雞骨頭

雖然經常聽到這種說法，不過很多的獸醫都沒有接觸過此類病例。

■ 魚貝類

由於生的魚貝類中含有維生素B₁分解酵素，所以如果貓咪長期下來每天只吃海鮮的話，或許真的會有問題。可是除了生活在漁港的貓咪以外，並不需要特別擔心。

■ 菠菜

雖然有人認為草酸是造成結石的原因之一，但貓咪原本就不可能吃下大量的菠菜。

■ 堅果類

雖然曾有貓咪出現暫時性的症狀，但目前尚未有致命的相關報告。

■ 巧克力

由於貓咪很難吃下大量的

必須注意的食材、避免餵食過多的食材

巧克力，所以不需特別擔心。

■ 生蛋

人類的話要持續每天吃十顆以上的雞蛋（貓咪是每天一顆以上），才會得到生物素缺乏症，但是一般根本不會吃到那麼多的生蛋。

■ 小魚乾海苔

雖然因為鎂的含量較高，被認為是易造成結石的食材，但只要攝取大量的水分，並讓尿液pH值偏向酸性（平常飲食以肉類或魚肉為主的狀態），就不會有什麼大問題。

■ 米飯

由於生物能將蛋白質合成醣類與脂肪，所以白飯對貓咪來說屬於「不吃也能生存」的食材，只是不知何時被誤傳為「不能吃」而已。

■ 肝臟

肝臟雖然被視為可能導致

維生素A中毒的食材，但除非

大量攝取維生素A的營養補充

品，否則很難在一般的飲食生

活中吃到過量。

■ 鮑魚、螺螺、九孔的內臟

雖然這些食物的確有造成光敏症的風險，但只要不是生活在漁港的貓咪，應該不需要特別擔心。

■ 茶、咖啡

雖說咖啡因會造成神經系統的刺激，不過貓咪一般是不會去喝的。

■ 茄科蔬菜

原本是患有關節炎的貓咪如果飲食中沒有茄科蔬菜的話關節會比較舒服，只是不知從何時起誤傳為吃了茄科蔬菜會導致關節炎，這是錯誤的。

