

<<肝病吃什么>>

图书基本信息

书名：<<肝病吃什么>>

13位ISBN编号：9787543944978

10位ISBN编号：7543944979

出版时间：2010-10

出版时间：上海科技文献

作者：赵文群

页数：300

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<肝病吃什么>>

内容概要

肝脏是人体的代谢中心，一旦肝脏发生病变，势必会影响到机体的各种功能。

一方面机体需要足够的营养物质来修复受损的肝细胞，另一方面如果饮食不当，又会加重已受损的肝细胞的负担，因而肝病患者合理饮食十分重要。

但目前许多肝病患者对日常生活中如何吃喝不甚清楚，而科学合理的饮食是保证肝病患者康复的关键

。本书对各种肝病的食疗都有所说明，并为不同类型的肝病患者提供了多种食疗方，希望可以为肝病患者的康复提供一点帮助。

<<肝病吃什么>>

书籍目录

第一章 肝病食疗常识 肝病食疗的重要性 肝病的食疗原则 肝病饮食不当的危害 肝病饮食营养的三大误区 肝病患者饮食结构 肝病患者饮食习惯三要点 慢性肝病患者的饮食宜忌 肝病患者不宜饮食过饱 肝病患者做饭菜的几个窍门 肝病患者饮食提倡荤素搭配 慢性肝炎患者的一周食谱举例 肝病患者进补注意事项 肝病患者进补可吃螺旋藻 肝病患者宜吃含天然抗氧化剂的食物 肝病患者饮食补充维生素 维生素对肝病的影响 肝病患者应科学饮牛奶 肝病患者吃水果的注意事项 肝炎患者如何妙用茶疗 慢性肝病患者要补钙 肝病患者食用海鲜注意事项 食醋对肝病患者有好处 肝病患者长期食用味精无害 “酸甜苦辣”食物对肝病的影响 肝病患者不宜多吃哪些食品 肝病患者要绝对忌酒 酒精可致三类肝病 肝病患者别吃麻辣烫远离火锅和不熟食物 肝炎患者不宜多吃糖 脂肪肝饮食须知 脂肪肝患者饮食热量换算 脂肪肝食疗别让水果帮倒忙 肝硬化的食疗原则 肝硬化患者饮食“四不要原则” 肝硬化患者饮食注意事项 肝硬化腹水患者需限盐 肝硬化患者不能吃的食物 肝性脑病食疗原则 肝炎并发糖尿病的饮食 肝病患者食用动物肝脏宜适量第二章 肝病患者宜食的蔬菜第三章 肝病患者宜食的水果第四章 肝病患者宜食的肉、蛋、奶第五章 肝病患者宜食的水产品第六章 肝病患者宜食的主食第七章 肝病患者宜食的其他食品第八章 肝病食疗药膳第九章 肝病药膳常用中草药

<<肝病吃什么>>

章节摘录

冬瓜味甘淡、性凉，具有清热、解毒、利水、化痰等药用功效。

冬瓜营养全面，几乎含有人体需要的大部分维生素与矿物质，包括钙、铁、硒以及维生素C、维生素B₁、维生素B₂等。

由于冬瓜含有丰富的矿物质碱性元素，如钾、镁等，因而属碱性食品，对减弱谷类、肉类等酸陆食物对人体的影响，降低人体酸度，减轻机体疲劳有重要作用。

冬瓜内含有丙醇二酸，是一种能抑制糖类转化为脂肪的化合物，可防止人体内脂肪堆积。

冬瓜本身脂肪含量又极低，不含胆固醇，冬瓜的热量低于其他蔬菜，是降脂的优质食品。

冬瓜内含钠量低，有利尿排湿的功效，是糖尿病肾病、脂肪肝、肝硬化腹水患者的食疗佳品。

生菜——保护肝脏促进胆汁形成生菜极富营养，含有抗氧化物、 α 胡萝卜素及维生素B₁，维生素B₁₂、维生素B₆。

和维生素C、维生素E，它还含有丰富的微量元素和膳食纤维素，有钙、磷、钾、钠、镁及少量的铜、铁、锌。

常吃生菜能改善胃肠血液循环，促进脂肪和蛋白质的消化吸收。

生菜能保护肝脏，促进胆汁形成，防止胆汁瘀积，有效预防胆结石症和胆囊炎。

另外，生菜可清除血液中的垃圾，具有血液消毒和利尿作用，还能清除肠内毒素，防止便秘。

<<肝病吃什么>>

编辑推荐

《肝病吃什么》：肝病的饮食要求遵循三个原则古人说“饮食自倍，脾胃乃伤”，是指饮食过饱或暴食可以导致疾病，肝病患者，特别是急性肝炎患者的消化功能本来就弱，如果饮食没有节制，会进一步加重疾病：，因此要注意以下几点：要定时进餐，使胃肠的功能协调正常。

要饮食定量，每餐不宜过饱，以达到平时饭量的七八成为准。

不要偏食，不要过食油腻滋补之品。

一本专为肝病患者介绍正确饮食方法的书在吃吃喝喝中享受美食，在挑挑拣拣中护理肝脏。

以吃对不吃贵为宗旨，《肝病吃什么》为肝病的防治精心提供：正确的饮食方法，适合肝病患者的食品种类，肝病患者常用的中草药及食疗药膳方。

<<肝病吃什么>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>