

<<脂肪肝患者宜吃食物>>

图书基本信息

书名：<<脂肪肝患者宜吃食物>>

13位ISBN编号：9787508277448

10位ISBN编号：7508277449

出版时间：2012-11

出版时间：金盾出版社

作者：刘智亮，谢英彪 主编

页数：290

字数：249000

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>

## <<脂肪肝患者宜吃食物>>

### 内容概要

刘智亮、谢英彪主编的《脂肪肝患者宜吃食物》根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料，以通俗易懂、深入浅出的语言，介绍了脂肪肝的基础知识及47种确有疗效的天然食物，并运用中医常见证型将天然食物配制成

461个食疗验方和菜肴食谱。

《脂肪肝患者宜吃食物》内容丰富，科学实用，取材方便，价格低廉，适合广大脂肪肝患者、医务工作者和餐饮行业人员阅读参考。

## <<脂肪肝患者宜吃食物>>

### 书籍目录

- 一、脂肪肝的基础知识
- 二、脂肪肝的饮食调养
- 三、脂肪肝患者的其他调养
- 四、脂肪肝患者需摄入的食物
- 五、脂肪肝通治食疗验方
- 六、脂肪肝辨证分型食疗验方

## &lt;&lt;脂肪肝患者宜吃食物&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一般认为，健康成人和不伴有心脑血管粥样硬化的高胆固醇血症患者，每天胆固醇的摄入量应低于300毫克，而伴有冠心病或其他动脉粥样硬化病的高胆固醇血症患者，每天胆固醇的摄入量应低于150~200毫克。

自然界中的胆固醇主要存在于动物性食物中。

一般而言，兽肉的胆固醇含量高于禽类，肥肉高于瘦肉，贝壳类和软体类高于一般鱼类，脑髓、蛋黄、鱼子、蟹黄、蚌肉、蛭肉、猪肾、猪肝、猪肚等动物内脏胆固醇含量则最高。

鳗鱼、鲱鱼、鲤鱼、猪瘦肉、牛瘦肉、羊瘦肉、鸭瘦肉等含胆固醇较低，脂肪肝患者可放心食用。

鸡蛋是一种价廉物美、营养丰富的食品，其所含的蛋白质是成人食物蛋白中生物价值最高的。

但鸡蛋的蛋黄部分因含有较多的胆固醇，平均每个鸡蛋含胆固醇250~300毫克。

因此，高胆固醇血症脂肪肝患者每周鸡蛋不宜超过2~4个。

(十一) 脂肪肝患者要充分利用食物蛋白质 脂肪肝患者每日摄入蛋白质80~100克。

每天按每千克体重可给1.2~1.5克。

高蛋白可保护肝细胞，并能促进肝细胞的修复与再生。

蛋白质供给，优质蛋白质应占适当比例，如豆腐、腐竹等豆制品，以及瘦肉、鱼、虾、脱脂奶等，用以保护肝组织，促进已损坏的肝细胞再生，并能防止脂肪浸润。

蛋白质对于肝脏疾病患者是不可缺少的，充足的蛋白质可以保护肝细胞的功能，能够增加机体的抵抗力，促进肝细胞的再生和恢复，并可防止水肿、腹水及贫血等病症的发生。

因此，对于缺乏蛋白质的肝脏疾病患者，可选含有蛋白质的食物进行补充，如鸡肉、鸡蛋、豆类及猪瘦肉、牛肉、羊肉、兔肉等。

但应注意，在肝衰竭或出现严重肝性脑病时，则应限制蛋白质的摄入量，以免加重病情。

对于脂肪肝患者来说，肝脏已经受到不同程度的脂肪浸润，其功能相对减弱或遭受损害，在这种情况下，特别要重视并充分发挥和利用蛋白质的作用。

要讲究加工烹调方法，以提高蛋白质的消化率，蛋白质的消化率直接影响利用率，这一点十分重要。

可用加工或烹调方法等使蛋白质消化率提高。

选择必需氨基酸完善的蛋白质食物。

脂肪肝患者由于受到肝细胞脂肪浸润的严重影响，以及修复和加强的需要，其必需氨基酸需要量应适当高于青年男性每日需要量。

蛋白质的互补作用在日常膳食餐饮中早已显示出来，蛋白质含量比较多的食物为豆类、蛋类与鱼肉类。

谷类虽仅含有8%~12%的蛋白质，但由于摄入量多，故其中的蛋白质总量仍不可忽视。

因此，在混合膳食中，由于蛋白质的互补作用，其生理价值或营养价值可以提高。

<<脂肪肝患者宜吃食物>>

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>