

<<滋补养肝吃什么>>

图书基本信息

书名：<<滋补养肝吃什么>>

13位ISBN编号：9787535756886

10位ISBN编号：7535756883

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科技出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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>

## <<滋补养肝吃什么>>

### 内容概要

肝脏是人体内非常重要的器官，在养肝、护肝的过程中，饮食非常重要，可适量增加黑米、糯米以及芝麻、核桃等蛋白质食物的摄入，多增加新鲜蔬菜的摄入量。

常吃奶类、豆类及其制品，有助于养肝血、提高人体免疫力；同时可以适量食用红枣、柑橘、白菜、山楂等富含维生素c的食物，促进肝脏的代谢，增加肝脏的动力。

鱼类含有丰富的蛋白质和不饱和脂肪酸，具有降脂以及降胆固醇的作用。

可适量食用禽肉、瘦肉等，多吃水产尤其是深海鱼，争取每周食用2次以上。

少食用动物脂肪，过量食用会引发脂肪肝等常见病，饮食中注意清淡少盐，多运动。

戒烟忌酒，宜多食含有粗纤维的食物，可以加速毒素的排出，少吃辛辣刺激的食物。

本图解选择了水果、蔬菜、豆类、谷物及水产等58种食材，从滋补养肝功效、每日用量、食用宜忌、食疗妙方4个方面逐一分析，希望帮助肝病患者在享受美食的同时，有效地控制病情，强健身体。

<<滋补养肝吃什么>>

章节摘录

插图：

<<滋补养肝吃什么>>

编辑推荐

《滋补养肝吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

<<滋补养肝吃什么>>

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>