

<<肝病饮食养生堂>>

图书基本信息

书名：<<肝病饮食养生堂>>

13位ISBN编号：9787807543220

10位ISBN编号：7807543221

出版时间：2010-1

出版时间：中国保健协会 山东省地图出版社 (2010-01出版)

作者：中国保健协会 编

页数：207

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>

## <<肝病饮食养生堂>>

### 前言

由中国保健协会组织编写的全民健康生活方式科普丛书是中国保健协会为贯彻落实卫生部《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》《全国公民健康素养促进工作方案（2008-2010年）》以及“关于开展全民健康生活方式行动的通知”精神的一项重要举措，也是协会实施“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，不断提高为大众服务的能力，推进保健产业健康成长的一项重要工作。

在全面建设小康社会的过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。

然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。

不良生活方式引发的疾病已经成为影响我国人民健康素质的大敌。

为贯彻落实上述《纲要》《方案》和《通知》精神，积极响应卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心共同发起的，以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动。

中国保健协会决定在保健行业开展全民健康生活方式系列活动，组织各分支、代表机构、会员单位、全国保健协会联席单位等保健行业内的企事业单位，利用各自的优势，开展不同形式的活动，旨在积极倡导健康生活方式、传播科学保健知识，为实现卫生部提出的“提高全民健康意识和健康生活方式的行为能力创造长期可持续的支持环境。

提高全民综合素养，促进人与社会和谐发展”的目标共同努力。

## <<肝病饮食养生堂>>

### 内容概要

肝病患者一方面需要积极进行药物治疗，另一方面，合理的营养物质能够修复受损的肝细胞。科学合理的饮食是保证肝病患者康复的关键，这些，通过《肝病饮食养生堂》你可以轻松学会。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。

让我们携起手来，用科学合理的饮食来维护自己的健康，做健康中国人。

## &lt;&lt;肝病饮食养生堂&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 肝病常识全面了解认识肝脏肝脏在哪里肝脏什么样西医对肝脏功能的认识中医对肝脏功能的认识养肝、护肝、防病须知为什么要保护好肝脏养肝需要注意什么内调情志以护肝芳香疗法疏肝解郁疏通胆经养护肝脏护肝需养肝血容易造成肝损伤的生活细节导致肝脏患病的原因认识肝病，及早发现肝病常见的肝病有哪些西医对肝病的认识中医对肝病的认识从肝功能检查看肝病早期肝病的自觉症状从皮肤看肝病从眼睛变化看肝病从眼周变化看肝病治疗肝病的注意事项抓住最佳肝病治疗时机酷似肝病的疾病从中医五行看肝病从中医五行看肝病诊疗采取中西医结合的科学治疗方法PART 2 肝病的饮食调养对肝病患者有益的营养素蛋白质脂肪糖类维生素A维生素B族维生素C维生素E肝病患者的饮食原则肝病患者的一般饮食原则急性肝病患者的饮食原则慢性肝病患者的饮食原则肝病患者的日常饮食注意事项肝病患者吃蔬菜要注意什么肝病患者吃水果要注意什么肝病患者饮用牛奶的正确方法春季养肝的注意事项冬季养肝的注意事项各类肝病对症饮食调养肝病患者每日饮食搭配慢性肝炎患者的食物选择乙肝患者宜安排什么样的饮食肝病引起食欲减退的饮食调养肝病引起失眠的饮食调养肝病引起腹胀的饮食调养肝病引起黄疸的饮食调养肝病引起呃逆的饮食调养小儿肝病的饮食调养对策老年人肝病的饮食调养对策孕妇肝病的饮食调养对策肝病患者的饮食禁忌肝病患者饮食的7个误区肝病患者不宜吃的食物肝病明星食材推荐PART 3 肝病明星食材推荐胡萝卜 补肝、预防癌变韭菜 有助于疏调肝气芹菜减轻肝脏解毒负担茼蒿 帮助肝细胞再生莴笋 肝性糖尿病食疗佳品莲藕 减少肝脏负担菠菜 滋阴润燥，疏肝养血海带 防治慢性肝炎南瓜 防止肝中毒甜椒 减少肝脏细胞癌变率冬瓜 尤其适合肝硬化腹水患者木耳 增强肝病患者免疫力空心菜 为乙肝患者补充维生素黄瓜 酒精肝宜适当多吃扁豆 有助于防肝火西红柿 清热解毒，凉血平肝苹果 对治疗脂肪肝颇有好处梨 保肝、促消化、促进食欲香蕉 为肝病患者补充钾葡萄 增强肝病患者抵抗力草莓 辅助肝脏解毒菠萝 稀释血脂，降低血压荔枝 补脾益肝，理气补血西瓜 天然的治肝炎“良药”石榴 防止肝脏酒精中毒山楂 养肝去脂，预防肝癌红枣 抑制病毒性肝炎的活性猕猴桃 提高肝脏解毒功能豆腐 养肝补血，抗癌青鱼 养肝明目，预防癌变银鱼 修复被破坏的肝组织细胞带鱼 预防脂肪对肝脏造成损害鲫鱼 肝病患者的良好蛋白质来源鲤鱼 防治脂肪肝鸡肉 加强肝脏功能猪肝 补肝、明目、养血.....PART 4 常见肝病的饮食疗法附录

## &lt;&lt;肝病饮食养生堂&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：凝血功能几乎所有的凝血因子都是由肝脏制造的，肝脏在人体凝血和抗凝两个系统的动态平衡中起着重要的调节作用。

在胚胎时期，肝能制造红细胞，虽然出生后骨髓造血功能代替了肝，但血液中很多成分如纤维蛋白元、凝血酶元、肝素、白蛋白、胆固醇等仍然由肝脏在制造。

肝脏患病时会引起血液的异常变化，如红细胞实质的改变和数量的减少等。

肝功能破坏的严重程度常与凝血障碍的程度相平行，肝功能受损越多，凝血障碍越大。

电解质的调节肝脏在参与代谢的过程中伴随有产生热量的功能，同时在调节凝血和抗凝的同时还可以参与人体血容量的调节。

此外，肝脏在电解质的平衡和调节中也起到重要作用，如果肝脏受到损害，钠、钾、铁、磷等电解质的调节就会容易失去平衡，常见的如水钠在体内潴留，引起水肿、腹水等。

中医对肝脏功能的认识与西医相比，中医所讲的肝不仅是指解剖学上的肝脏，更是一个功能活动系统，如人的精神情志活动等都涉及中医肝的功能范围。

比西医所讲的肝抽象，也比西医所说的概念更广更复杂一些。

这样一来，中医上肝功能的概念也有别于西医所指的肝功能的概念。

1..藏血：储存血液，参与造血机能、凝血。

肝功能正常时，可迅速、大量地向心脏供血，使大脑、四肢、五脏、皮肤及时得到血液营养，反应灵敏、有力。

肝功能不正常时则感到乏力，思维迟钝，所以肝是调节血量的器官。

2.络胆：肝与胆相表里，有经络关系，肝有病变也会影响胆。

3.主谋虑：肝和人的情绪有着直接的关系。

肝功能不正常时，情绪也会变得压抑，多愁善感，做事犹豫不决，或者性情急躁易怒。

肝脏有疏通、畅达、宣泄的功能。

4.主筋：肝功能好则筋爪柔软有力。

手脚常抽筋的人，西医认为是缺钙，中医则认为是肝有问题，肝硬化、肝腹水的患者都有不同程度地脚抽筋，尤其是受凉后。

## <<肝病饮食养生堂>>

### 编辑推荐

《肝病饮食养生堂》：国家行动·倡导全民健康生活方式健康膳食·健康肝脏。  
饮食的神奇力量，战胜肝病很容易感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们这本书一定最适合您阅读。  
感谢您对《肝病饮食养生堂》创作团队和专家的信任凡是您想知道的和您所需要的，我们都为您准备好了。  
我们的目标为您提供一条快速通往健康生活的捷径。

<<肝病饮食养生堂>>

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>