

# 《甩掉三高就这样吃》

## 图书基本信息

书名：《甩掉三高就这样吃》

13位ISBN编号：9787506759182

10位ISBN编号：7506759187

出版时间：2013-2

出版社：中国医药科技出版社

页数：286

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《甩掉三高就这样吃》

## 书籍目录

第一章脂肪肝概述 一、肝的位置、形态及生理功能 位置 形态 生理功能 二、什么是脂肪肝 什么是脂肪肝？脂肪肝是如何产生的？ 三、脂肪肝的危害 危害 常见并发症 四、脂肪肝的分期、分类 脂肪肝的分期、分类 根据脂肪肝轻重程度分类 按病理学改变程度分类 根据脂肪肝起病缓急分类 根据发病原理分类 中医脂肪肝分类 四、如何早期发现脂肪肝 脂肪肝的早期症状 脂肪肝的诊断方式 五、脂肪肝认识误区 六、脂肪肝患者生活禁忌 ..... 第二章脂肪肝患者饮食搭配窍门 第三章养肝从河里膳食开始 第四章不同人群脂肪肝患者饮食要点及食谱 第五章脂肪肝并发症的饮食原则 第六章中医调理脂肪肝

# 《甩掉三高就这样吃》

## 章节摘录

版权页： 干预脂肪肝的关键在于均衡营养，合理膳食。从吃粗杂粮开始，养成经常吃粗杂粮的习惯，多种谷类掺着吃比单吃一种效果更好。要坚持以植物性食物为主，减少动物性食物和油脂的摄入。美国通过改善膳食结构和生活习惯、戒烟限酒、增加运动等措施进行综合防治，冠心病的死亡率在过去10年间下降了35%，脑血管病的死亡率下降了48%。目前许多人常常感到身心疲劳，而且不易恢复，睡眠后仍感觉很倦乏，这很可能是患有疲劳综合征，这种疲劳综合征在现代都市中较普遍，原因是生活节奏太紧张，压力太大，缺乏休息和放松，而大脑所需要的必要的营养又跟不上引起的。长期处于紧张用脑的状态下，可使人气血两虚，所以吃一些健脾益气的食物，如小米、莲子等，可以补血养心、补中养神、治疗夜寐多梦，可以帮助大脑获得充分休息。常用电脑的人会感到眼睛不适，视力下降，易有疲劳的感觉。常用电脑的人在饮食上应注意以下几方面，吃一些对眼睛有益的食品，如鸡蛋、鱼类、鱼肝油、胡萝卜、菠菜、地瓜、南瓜、枸杞子、菊花、芝麻、萝卜、动物肝脏等。注意增强抵抗力，多吃一些增强机体抗病能力的食物，如香菇、蜂蜜、木耳、海带、柑橘、大枣等。一日之计始于晨。早餐做到营养充分，可多吃些豆浆、牛奶和含糖的食品，适量的水果蔬菜，并要吃饱以保证旺盛精力。通常上午是脑力劳动高度集中的时段，思维活动过程加强，细胞内物质及神经递质消耗增多，新陈代谢也加快，大脑对各种营养素需求量增大。因此，午餐应增加优质蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂、维生素A、维生素B、维生素C及铁等营养素的供给量。一天的辛劳之后，晚餐应以安心宁神为主，应吃的清淡些，多选维生素高的食物如各种新鲜蔬菜，饭后可吃点新鲜水果。

## 《甩掉三高就这样吃》

### 编辑推荐

《食疗智慧养生堂丛书:甩掉"三高"就这样吃》讲述了脂肪肝是一种吃出来的病,把好“病从口入”关是非常重要的。随着脂肪肝患者的日益增多,脂肪肝及相关疾病的危害性也日益地被人们所重视。其实脂肪肝这种疾病早期是完全可以通过食疗来调理的,我国自古就有“药食同源”的说法。

# 《甩掉三高就这样吃》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)