

《肝病吃什么》

图书基本信息

书名：《肝病吃什么》

13位ISBN编号：9787513213370

10位ISBN编号：7513213372

出版时间：2013-4

出版社：中国中医药出版社

作者：邓为

页数：308

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

《肝病吃什么》

内容概要

本书根据肝病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容的编排上，从肝病患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果等多个方面一一进行介绍。

《肝病吃什么》

作者简介

邓为 男，医学硕士，毕业于河南中医学院。曾担任医学院校教师多年，现供职于河南科学技术出版社任医学编辑。

《肝病吃什么》

书籍目录

第一章 肝病患者必知的护肝饮食知识 为什么肝病患者更应重视食疗 肝病的饮食误区与食疗原则 肝病患者应遵循的科学饮食习惯 慢性肝病患者的饮食指南 肝硬化患者的食疗指南 肝病患者吃水果的方法 饮食过饱对肝病患者有哪些危害 肝病患者不宜食用的10种食物 肝病患者为什么要绝对忌酒 肝病患者进补注意事项

第二章 主食，肝病患者应这样吃 薏苡仁，化湿热抗病毒作用显著 荞麦，可增强肝脏解毒能力 燕麦，益肝和胃，预防常见病 玉米，理想的抗肝病、抗肝癌食物 粳米，全面提供肝病患者必需营养 红豆，利于治疗肝腹水 黄豆，富含护肝的卵磷脂 绿豆，强力解毒，保护肝脏 豌豆，富含赖氨酸，增强免疫力 红薯，保持血管弹性，防止肝肾萎缩

第三章 副食，护肝选择花样多 豆浆，清热利尿改善肝功能的常见饮品 豆腐，降血脂、护血管更护肝 花生，养胃又护肝的“长寿果” 核桃，保护肝脏、净化血液的补养品 蜂蜜，修复肝细胞的再生能力 猪血，解毒清肠又补血 蚕蛹，补肾养肝，延长肝癌患者生存期 兔肉，肝病患者的理想肉食 鸡肉，肝病恢复期的食疗佳品 鸡蛋，富含可修复肝脏细胞的蛋白质 牛奶，适合长期饮用的全面营养品 酸奶，平衡益生菌，减少肝负担 海参，有利于“三阳”转阴的海洋食物 带鱼，养肝补血泽肤养发 牡蛎，护肝解毒，提高肝功能 虾皮，适合慢性肝炎的补钙食品 泥鳅，减轻肝腹水的健康肉食 鲫鱼，和胃健脾的护肝佳品

第四章 蔬菜，这样吃肝脏更健康 西红柿，健脾开胃保肝护心 胡萝卜，补肝明目促进肝细胞修复 黄瓜，富含维生素C提高肝细胞抵抗力 茄子，预防脂肪肝，延缓衰老 竹笋，能降低转氨酶的食物 南瓜，增强肝肾细胞的修复能力 冬瓜，营养全面的食疗佳品 豆角，调和脏腑，安神益气 芦笋，有效改善肝功能异常 香菇，高蛋白低脂肪的护肝食品 金针菇，利肝脏益肠胃的佳品 蘑菇，肝病患者补硒的首选蔬菜 猴头菇，提供利于肝病康复的铜 卷心菜，防治脂肪肝的天然良药 银耳，改善肝功能，增强免疫力 黑木耳，益气强身，预防脂肪肝 魔芋，防止脂肪肝的低热食品 韭菜，温补肝肾、助阳固精 山药，补脾益肾养阴生津的良品 海带，减少肝内脂肪存积的碱性食品 苦菜，杀菌消炎，护肝防癌 大白菜，润肠通便，适合脂肪肝患者 洋葱，护心又降脂的保肝“良药” 萝卜，疏肝理气的佳品 菠菜，止烦渴助消化清热毒的常见菜 西葫芦，有效防肝、肾病变 黄豆芽，富含氨基酸的护肝食品 绿豆芽，排毒又减肥的高维生素c菜品 荸荠，凉血解毒、保肝护肝 生菜，保护肝脏、清除血液垃圾 莲藕，舒肝健脾，益血生肌

第五章 水果的挑选门道 大枣，家常养肝首推佳品 木瓜，富含多种氨基酸的水果 越橘，保肝护眼的健康食品 西瓜，肝炎食疗的天然“良药” 葡萄，富含护肝的天然活性物质 苹果，醒酒平肝生津解毒的水果 猕猴桃，丰富维生素C保护肝脏 梨，清心润肺护肝脏 橘子，可减少肝病转化为肝癌的概率 青梅，提高肝脏解毒功能 香蕉，能减轻肝抑郁的“开心水果”

第六章 中草药，不可忽视的传统护肝药 冬虫夏草，补肾益肺护肝 车前子，清肝明目 何首乌，补益精血、解毒通便 枸杞子，滋补肝肾、益精明目 垂盆草，迅速持久降低转氨酶 白茅根，抗乙肝病毒 五味子，降低转氨酶 山楂，消食化积、治疗肝炎 茯苓，健脾宁心又护肝 女贞子，滋补肝肾、乌须明目 珍珠，安神定惊、清肝明目 柴胡，疏肝解郁、抗肝损伤 虎杖，利湿清热、解毒退黄 红花，活血祛瘀、利气止痛 决明子，清泄肝火、平抑肝阳 泽兰，活血调经、利水消肿 当归，补血活血，促进肝细胞合成蛋白质 丹参，抗肝纤维化、肝硬化 黄芪，减少肝细胞坏死 三七，改善肝脏微循环 大黄，利胆退黄 赤芍，清肝火治目赤 芦荟，解毒护肝、修复肝细胞 罗汉果，清肺利咽、预防肝炎水肿 白芍，柔肝止痛、平抑肝阳 茵陈，解热保肝、利湿退黄 甘草，抑制肝炎病毒 川芎，降低血清转氨酶 人参，安神益智、大补元气 猪苓，治疗慢性乙肝 姜黄，活血行气、抗肝纤维化 灵芝，保护肝功能、减轻脂肪肝 紫草，抗肝细胞损伤 珍珠草，对乙肝有较好疗效 龟甲，补肾养血、滋养肝阴 鳖甲，滋养肝肾之阴 芡实，益肾固精、健脾止泻 商陆，泻下逐水，对肝硬化腹水有效 佛手，疏肝解郁、理气和中 阿胶，滋阴补血，滋养肝阴 玉米须，利湿退黄 麦芽，疏肝解郁、健胃消食 侧柏叶，凉血止血、生发乌发 蒲公英，清肝明目、清热解毒 白菊花，平抑肝阳、清肝明目 苦参，护肝，抗纤维化 蒲公英，广谱抗菌利胆护肝

第七章 药膳，亦食亦药的护肝佳肴 中毒性肝炎食疗药膳方 急性病毒性肝炎的食疗药膳方 慢性病毒性肝炎的食疗药膳方 脂肪肝患者食疗药膳方 肝硬化食疗药膳方 肝癌食疗药膳方

《肝病吃什么》

编辑推荐

俗话说“药补不如食补”，肝病患者和病毒携带者同样也可以通过控制饮食来改善病情。当然，控制饮食并非单一的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，有针对性地选择最适合肝病患者的食物。让患者通过不懈的坚持，逐步改变饮食习惯，使自己的饮食结构更加合理。邓为编著的《肝病吃什么》根据肝病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容上，本书从肝病患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为肝病患者提供了饮食材料详单、介绍了食材的护肝功效，还介绍了食材其他功效、食用宜忌，以及利于控制病情的健康小贴士等。

《肝病吃什么》

精彩短评

1、

《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：www.tushu000.com