

<<防痔吃什么>>

图书基本信息

书名：<<防痔吃什么>>

13位ISBN编号：9787535757180

10位ISBN编号：7535757189

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

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>

<<防痔吃什么>>

内容概要

痔疮多因湿热下注，或血分有热，或久痔气虚，所以凡患有痔疮者宜吃具有清热利湿、凉血消肿、润肠通便作用的食物，如含纤维素多的食物，包括麦麸、米糠、鲜豆荚、嫩玉米、花生、菠菜、蒜苗、马铃薯、南瓜、胡萝卜、地瓜、海带等。

久病气虚的痔疮患者，还宜多食补气健脾、营养丰富而又容易消化的食物。

痔疮患者忌吃辛辣刺激性的食物（如辣椒、胡椒、生葱、生蒜、芥末、姜等），忌吃燥热、肥腻、煎炒、炙烤等助热助湿的食物，忌发物和烟酒。

饮食应荤素搭配，而且为防止大便干燥、便秘而引起痔，应多吃富含纤维素食物，多吃绿色蔬菜、新鲜水果。

此外，还要注意饮食卫生，特别是瓜果冷饮的清洁卫生，以免引起肠炎、腹泻而促使形成痔。

<<防痔吃什么>>

书籍目录

1. 空心菜2. 菠菜3. 木耳菜4. 柃菜5. 油菜6. 韭菜7. 莼菜8. 芹菜9. 马齿苋10. 胡萝卜11. 萝卜12. 红薯13. 藕14. 荸荠15. 竹笋16. 山药17. 黄瓜18. 丝瓜19. 冬瓜20. 苦瓜21. 茄子22. 芦笋23. 黄花菜24. 蚕虫25. 百合26. 黑木耳.....

<<防痔吃什么>>

章节摘录

插图：

<<防痔吃什么>>

编辑推荐

《防痔吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

<<防痔吃什么>>

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>