

<<痛风吃什么>>

图书基本信息

书名：<<痛风吃什么>>

13位ISBN编号：9787535756954

10位ISBN编号：7535756956

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>

<<痛风吃什么>>

内容概要

痛风是由于嘌呤代谢紊乱所导致的疾病，合理的膳食结构对于痛风患者来说非常重要。

痛风患者宜选择低嘌呤的食物，多吃素食以及碱性食品。

低嘌呤的食物有糯米、大麦、小麦、荞麦、牛奶、奶粉、鸡蛋、鸭蛋、白菜等。

痛风患者宜多食含钾的食物，如卷心菜、西芹、胡萝卜等，可促进尿酸排出、缓解痛风。

日常生活中，还可以多吃黄瓜、西兰花。

以预防痛风。

痛风患者应当禁酒，少吃咖啡、茶、可可和辛辣刺激性调味品，养成良好的饮食习惯，切勿暴饮暴食。

本图解选择了适合痛风患者食用的蔬菜、水果、干果、饮料共58种，从对症功效、保健用量、食用宜忌、食疗妙方4个方面加以阐释，以期帮助痛风患者在合理补充营养的同时，有效地控制病情、强健身体。

<<痛风吃什么>>

章节摘录

插图：

<<痛风吃什么>>

编辑推荐

《痛风吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

<<痛风吃什么>>

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>