

<<前列腺炎吃什么>>

图书基本信息

书名：<<前列腺炎吃什么>>

13位ISBN编号：9787535757081

10位ISBN编号：7535757081

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>

<<前列腺炎吃什么>>

内容概要

前列腺炎患者应以清淡、易消化的饮食为主，多吃蔬菜水果，如西瓜、甜瓜、苹果、李子、葡萄、橘子、菠萝、荸荠、甘蔗等。

主食可选用有利尿作用的，如粳米、小米、玉米面、玉米渣、高粱米、面粉、赤小豆、绿豆、蚕豆、黄豆、黑豆等。

另外，黄豆及其制品，如豆腐、豆浆、豆干，均含有丰富的大豆异黄酮类物质，可常食。

还有一些含有大量锌元素的食物，如芝麻、花生、南瓜子等，前列腺炎患者可适当多食。

要少吃辛辣刺激性食物，平时辣椒、姜、咖喱、芥末、胡椒等作调料使用时要少放。

辛辣刺激性食物会使机体湿热加重，使前列腺充血肿胀，影响排尿。

另外，要特别注意戒烟酒，以防前列腺充血而小便不利。

不要吃生冷食物如一些冰冻饮剂、凉拌食品不宜在秋冬两季食用。

<<前列腺炎吃什么>>

书籍目录

1 薤菜2 韭菜3 芹菜4 葵菜5 马兰头6 荸荠7 莴苣8 萝卜9 山药10 番茄11 丝瓜12 苦瓜13 冬瓜14 黄瓜15 黄花菜16 紫菜17 百合18 扁豆19 蚕豆20 豌豆21 绿豆芽22 银耳23 石耳24 苹果25 梨26 柑橘.....

<<前列腺炎吃什么>>

章节摘录

插图：

<<前列腺炎吃什么>>

编辑推荐

《前列腺炎吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

<<前列腺炎吃什么>>

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>