

<<便秘吃什么>>

图书基本信息

书名：<<便秘吃什么>>

13位ISBN编号：9787535757210

10位ISBN编号：7535757219

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>

<<便秘吃什么>>

内容概要

便秘多因大肠积热，或气滞，或寒凝，或阴阳气血亏虚，使大肠传导功能失司所致，从而使粪便在大肠内滞留时间过长，水分大量被肠壁吸收，粪块变得干硬而不易排出体外。

便秘之人平常宜多吃富含纤维素的食物，如各种新鲜蔬菜、水果、笋类等；要特别注意多喝开水，以有助于大便的软化；适当吃一些润肠通便的食物，如蜂蜜、芝麻、核桃、牛奶、奶油等，使粪便变软、便于排泄；适当进食一些富含维生素的食物，如豆类、粗粮、红薯、马铃薯等，以促进肠道的蠕动。

另外，香油、花生油、菜子油、玉米油、豆油等植物油，不仅有润肠的作用，而且有刺激肠道蠕动的的作用，有利于排便。

便秘之人要忌食烈酒、浓茶、咖啡、韭菜、蒜、辣椒等刺激性食物，少吃荤腥厚味的食物。

<<便秘吃什么>>

章节摘录

插图：

<<便秘吃什么>>

编辑推荐

《便秘吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

<<便秘吃什么>>

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>