

脂肪肝可以“吃”掉?

脂肪肝日常饮食要点








脂肪肝往往是吃出来的,轻、中度脂肪肝的治疗,很多情况不是采取服用药物的方式,而是通过调整饮食结构和改变不良生活方式来进行的。比如主食怎么吃,蔬菜怎么吃等。因此,在保证饮食营养均衡摄入的前提下,脂肪肝患者一定要知道饮食注意事项,进行饮食改进。

本报记者 訾秀丽



食物种类

饮食要点

	主食	控制总量,减少精米、精面比例,增加粗粮、杂粮。避免各类油炸主食,如油条、油饼、麻花等。
	蔬菜	可增加蔬菜的摄入,种类、颜色搭配选择,可用西红柿、黄瓜等蔬菜代替水果。避免腌制或不新鲜的蔬菜。
	水果	水果并非多多益善:最好在餐前或两餐之间饥饿时食用,且每次只吃一种,尽量选体积中等,甜度不是太高的(比如梨、苹果等)。此外,吃水果的时间也很有讲究,对脂肪肝患者而言,上午吃是“金”,下午吃是“银”,晚上吃是“铜”,睡前吃是“垃圾”。
	豆类	推荐各种豆类与主食搭配食用,如绿豆、红豆、豌豆、黑豆、芸豆,以及各种简单加工过的豆制品,如豆腐、豆浆、豆腐皮、豆腐泡、豆腐干、烤麸等。可适量食用豆腐卷、素鸡,避免食用油炸过的豆腐泡、油豆腐。
	薯类	薯类属于根茎类蔬菜,含淀粉、纤维素较多,具有润肠通便、清肠排毒的作用。推荐食用红薯、魔芋、山药等含膳食纤维多的食物;可适量食用粉丝、藕粉;避免油炸薯类及淀粉类食物,如薯片、薯条、土豆泥等。
	菌藻类	菌类,蔬菜的一种,具有独特的营养,是高蛋白、低脂肪、富含天然维生素和矿物质,富含抗感染、抗癌的一些成分的健康食品。多数食用菌都含有维生素D、维生素B12和一些微量元素。推荐食用各种蘑菇、木耳、紫菜、海带、裙带菜等菌藻类食物。
	奶类、饮料	推荐脱脂奶、酸奶,避免食用奶油、黄油、炼乳等含脂肪多的食物。睡前别喝奶,以免导致热量过剩,可把牛奶或豆浆放到早餐时饮用,切勿把乳品当饮料。多喝茶水,喝咖啡不要加奶和糖,少喝果汁和含糖饮料,不喝酒。
	禽肉类	可适量食用瘦猪肉、瘦牛肉、排骨、鸡肉、羊肉等,避免动物内脏、肥肉、肉松及各种油炸肉类,如炸里脊、炸小排等。
	鱼类和海鲜	可食用各种常见鱼类、虾类、贝类、海参、海蜇等水产品。避免油炸鱼类和海鲜(比如油炸小黄鱼、油炸鱼子),避免食用含胆固醇较高的鱿鱼等。
	蛋类	每天最多1个鸡蛋或鸭蛋,可蒸、煮或水煮蛋、蛋羹,避免油煎蛋。

临沂市首家报纸码上商城
看鲁南商报 逛码上商城

码码帮

商家、商城双重大礼

驻足 分享 参与 互动 淘宝

扫描此处



码上商城



手机淘宝 扫一扫

01 刮奖规则

1. 根据关注的报纸所刊登的二维码个数,入围中奖资格,然后扫描右上角码上商城二维码进行刮奖。

●关注10个二维码参与周奖
奖品:沂州府酒(一箱)、羲之酒一箱(一箱)、捷安特旅行包、志林健身卡月卡、任选其一(一箱);

●关注20个二维码参与月奖
奖品:捷安特电动车一辆;

●关注30个二维码参与季度奖
奖品:神秘大奖敬请期待

2. 中奖后,持有效证件及扫描公众号有效数字信息证明到新闻大厦16楼西侧兑奖;

3. 周奖每周一兑奖,月奖每月1号兑奖,季度奖每季度最后一天兑奖。

02 加入方式

参与商家可直接通过51微锋官网营销专员联系,制生成二维码信息生成模式,包括产品展示、优惠打折、在线支付、刮刮乐功能、会员卡等,制作完毕后,可直接参与《码码帮》,全年每天都在商报《码码帮》展示。

如果参与商家原本有自己的二维码,可直接参与《码码帮》超市,并由专业微商人员全年维护服务该二维码。



中信银行



兴业银行



远通集团



李氏婚纱



蒙山酿酒



盘子女人坊



情订奇缘



台北新娘



爱尚宝贝



豆黄金食品



沂蒙影社



观唐温泉



开慧蒙特梭利幼儿园



联安现代公寓



临沂恒久直肠研究所



魔法气球



水波尔床垫



顺和酒到家



羲之酒业



新世纪幼教



临沂龙园生态



鲁房置换



绿润食品



印象童年才艺学校



明雅养生



志林搏击



捷安特低碳e族



南山庄园



烟台人家小海鲜



沂州府酒



麒麟家居

摊位招商中...

财富热线: 15969964889
18660999799



临沂七彩教育集团



巴黎春天



兰迪国际摄影



爱车168俱乐部