

2010年内科护理：预防中风的饮食原则护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_267.htm

中风患者宜多吃粗制米面，每餐绿色蔬菜也不能少。预防中风的饮食原则是：低淀粉、低脂肪、低盐、高纤维、高矿物质。主食以五谷杂粮蔬菜为主，多吃粗制米面，因为其含有丰富的无机盐和维生素。每餐还务必吃绿色蔬菜，最好能选择芹菜和韭菜，品种应当多一些，能生吃最好生吃或者用食物搅拌机打成浆状，这样才不会破坏维生素，像蔬菜沙拉就是既有营养又美味的一道菜。水果和蔬菜的性质差不多，不过一定不要吃，因为水果含糖很高。动物性食品肉、蛋应限制食用。选择脂肪特别是胆固醇含量不高的奶类制品，是较理想的蛋白质来源，鱼类也是良好的蛋白质食品，其中的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，有降胆固醇及抗凝血作用。来源：www.examda.com 适当食用豆类和菌藻类食物。豆类及其制品含蛋白质较多，并且也有降胆固醇作用。菌类食品包括蘑菇、香菇、木耳等，含有人体所需的多种氨基酸。藻类包括海带、紫菜等，内含的一些物质有抵制红细胞凝集作用，可防止血栓形成。另外还需要控制食盐的摄取量。高血压的产生与过量食盐有关，而高血压又是中风的主要诱因之一。成人每天只需1克左右的盐既可满足生理需要，而人们为了可口，一般每天要吃掉3至8克，所以应该慢慢将口味调轻。采集者退散 预防中风还要忌饮食过饱。腹部饱胀影响心肺功能，还可造成大量血液集中到肠胃，使心、脑等器官诱发中风。治疗或许只是康复的其中一个途径，最重要的是病人如何保持坚定的意志力，让自己重获健康。

更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库
百考试题执业护士加入收藏相关推荐：2010年内科护理：中
风的并发症 2010年内科护理：中风饮食治疗原则 100Test 下载
频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com