

2011年中医执业医师：正确预防脂肪肝 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_653058.htm

据了解脂肪肝年轻化趋势很明显，严重威胁了患者的正常生活，针对脂肪肝，专家认为日常的预防非常重要，那么具体应如何来预防呢 防脂肪肝记住十字诀 一是一定要戒酒，但不必戒肉；二是说每顿饭保证二两粮；三是指三份高蛋白，比如一两瘦肉、一个鸡蛋、二两豆腐就是很好的选择；四是饮食“四有”，有粗有细不甜不咸；五是说每天要摄入500克蔬菜和水果。合理饮食预防脂肪肝 在饮食搭配上，可以通过食物颜色搭配护肝饮食。红、绿、黄、白、黑五种颜色的食物便是护肝首选：红西红柿、红酒、红辣椒等所含白藜芦醇化合物可减少肝脏内产生的脂肪；黄胡萝卜、南瓜、红薯、小米等黄色作物可吸收毒素以及脂肪；绿绿茶、绿豆、绿色蔬菜，含有抗氧化自由基物质；白麦粉、大蒜等白色食物能起到通便降血脂作用；黑黑木耳、黑米、蘑菇，可降低血液黏稠度。百考试题中医执业医师站温馨提示：对于脂肪肝日常生活中一定要做好其预防工作，如有其它疑问，可咨询专业医师。 小编推荐：

#0000ff>2011年中医执业医师：双管齐下内外兼治结肠炎

#0000ff>2011年中医执业医师：痹病的辨证要点 #0000ff>2011

年中医执业医师考试：慢性白血病汇总 特别推荐：

#0000ff>2011年中医执业医师考试时间 #0000ff>考试大纲 欢迎进入 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