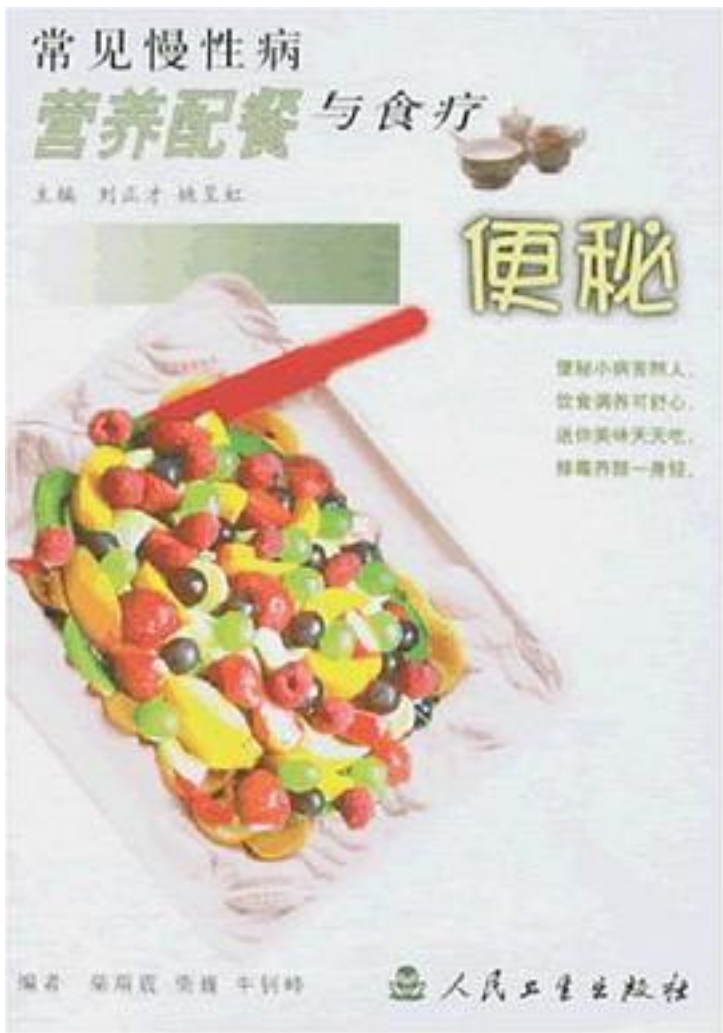


# 常见慢性病营养配餐与食疗便秘



[常见慢性病营养配餐与食疗便秘\\_下载链接1](#)

著者:刘正才

出版者:

出版时间:2002-1

装帧:

isbn:9787117050838

人体健康的基本条件之一就是新陈代谢状况显示正常，表现之一就是人的大便通畅。人

体将食入的饮食水谷吸收后，糟粕积蓄在肠中，必须在一定时间内排出体外。因此，排便是人体代谢进程中一个非常主要的内容。生活中几乎每个人都有过便秘的烦恼，而便秘多是因为饮食中欠缺纤维素引起，所以在饮食上应多吃治疗便秘的有效蔬菜，饮果汁等，都可促进胃肠的蠕动，对便秘治疗有益处，达到排便的目的；但辛辣刺激性食物应少食，或最好禁食。用强效泻药时，会合并肠粘膜麻痹，营养素大量流失，还会造成肠胃里动都要靠泻药的现象，否则就不通便，使便秘形成恶性循环——便秘更加便秘。

本书为营养配餐、食物疗法、药膳效方三大部分。营养配餐包括一日食谱、一周食谱、按体质配餐、四季配餐，详细介绍了多种食品的科学配方和烹饪方法。食物疗法和药膳效方收录了多首方剂。读者对象：群众、临床医师、营养师。

作者介绍:

目录:

[常见慢性病营养配餐与食疗便秘\\_下载链接1](#)

标签

评论

帮奶奶看的。

-----  
[常见慢性病营养配餐与食疗便秘\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[常见慢性病营养配餐与食疗便秘\\_下载链接1](#)