

便秘吃什么



[便秘吃什么_下载链接1](#)

著者:北京食物养生图解研究组 编

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787535757210

《便秘吃什么》主要讲述了：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。

作者介绍:

目录:

[便秘吃什么_下载链接1](#)

标签

评论

[便秘吃什么_下载链接1](#)

书评

[便秘吃什么_下载链接1](#)