
图书在版编目 (CIP) 数据

脂肪肝食疗/雷永乐著. —广州:广东人民出版社,
2005.5

ISBN 7-218-04772-6

I. 脂... II. 雷... III. 脂肪肝—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第048490号

出版发行	广东人民出版社
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	6.5
插 页	1
字 数	130千
版 次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
印 数	5000册
书 号	ISBN 7-218-04772-6/R·159
定 价	12.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

序

近年，随着人们生活条件的改善，饮食结构也有了很大的改变。“多食肥甘”，既为人们带来莫大的口福，也给一些人带来了意想不到的祸患，其中，脂肪肝就成了贻害青壮年的常见病。令人更为忧虑的是，许多人已发生病变却浑然不觉，不良饮食仍大行其道。

病从口入，对于脂肪肝这一病种而言，是较为形象的，它确实与日常饮食习惯有千丝万缕的联系。我们需要有一类科普读物，教我们有所避忌、有所选择。科普作家雷永乐医生撰述的《脂肪肝食疗》一书，可以基本满足我们的要求。

因为吃得太好而致脂肪肝，是源于我们无知。其实，我们完全可以既吃得好又能保肝护肝，那就请细看《脂肪肝食疗》。这是一本充满趣味的书，是雷医生写的《健康食疗丛书》中的一部，主要介绍脂肪肝的饮食、食疗方及食谱。从中我们可了解食物的性味、药理、功用、禁忌等，以及食疗方的制法及效用。美味可以致病，美味又可以治病，雷永乐医生就是教我们以美味治病的。谁说“良药必然苦口”呢？用得妙，良药是可口的。自古说，药食同源，正是奥妙所在。

已得病的，固然要警醒起来，重新审视我们的食谱；

未得病的，仍号称健康的人，又何妨读一下这本书，防患于未然。“上医治未病”，何况，在有选择的美味之中，去寻找防病延年的妙方，真是一件智慧乐事！

羊城晚报健康版编辑 胡 菁



前 言

脂肪肝的患病率，上海公职人员为 11%，广州 30 岁左右的人群高达 20%~30%，黑龙江重度肥胖儿童竟高达 80%。脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。部分脂肪肝病人可发展为脂肪性肝炎和肝纤维化，不治疗甚至发展成肝硬化，危害健康。“与其病后去求医，不如病前早自防”。现在健康的人也应注意饮食，合理保养，否则会导致“酒肉穿肠过，脂肪肝中留”。

最好的医生是自己，膳食调理是防治脂肪肝的上策，食疗对肝病患者的治疗和康复起着不可低估的作用。为此，我编写了这本《脂肪肝食疗》奉献给读者，以满足脂肪肝患者及其家属的需求。本书也适合家庭、医护人员阅读参考。

本书尽量采用自然界无毒的、具有营养价值、有医疗效用和常用易得的食物做食疗方和食谱，让食疗助您健康长寿！

本书写成后，得到《羊城晚报》编辑胡菁在百忙之中协助写序，特在此表示感谢。

由于编者水平所限，书中遗漏和错误之处，敬希读者批评指正。

雷永乐



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>