

食物中毒后的饮食如何调养

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/8a499afb3a3997749cb690ea2097cb26.html>

范文网，为你加油喝彩！

食物中毒后的饮食如何调养呢？食物中毒后调养时要多喝绿豆汤，因其有解毒的功效，可以经常吃绿豆稀饭，清热解毒。饮食要清淡一点，多吃蔬菜、水果，等食物。禁忌脂肪、高糖、辛辣、油煎的食品及白酒、咖啡等刺激性饮料。此外，以下食物也可以解毒。

备战高考

猪血：我国传统在母亲身边 阅读答案统医学认为，猪血有利肠通便、清除肠垢之功效。现代医学证实，猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，能产生一种解毒、清肠的分解物，这种物质能与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生生化反应，然后从消化道排出体外。

绿豆：祖国医学认为，绿豆性味甘寒，解金石、砒霜、草木诸毒。对重金属、农药中毒以及其它各种食物中毒均有防治作用。加速有毒物质在体内的代谢转化向外排泄，绿豆汤是最好的解毒水剂。因此，经常接触铅、砷、镉、化肥、农药等有害物质者，在日常饮食中尤其应多吃些绿豆汤、绿豆粥、绿豆芽。

海带：中医认为海带性寒、味咸，功能软坚散结、清热利水、去脂降压。现代医学认为海带中的褐藻酸能减慢放射性元素锶被肠道吸收，并能排出体外，因而海带有预防白血病(血癌)的作用，对进入体内的镉也有排泄作用。

无花果：为水果中12月英文之佳品，富含有机酸和多种酶，具有清热润肠、助消化、保肝解毒功效。近年来发现，无花果对二氧化硫、三氧化硫、氯化氢及苯等有毒物质有一定的抗御能力电工基础。

茶叶：茶叶的解毒作用，早在《神能农本草》中就有记载。现代医学认为，茶叶具有加快体内有毒物质排泄的作用，这与其所含茶多酚、多糖和维生素C的综合作用是分不开的。

胡萝卜：胡萝卜也是有效的解毒食物。不仅含有丰富的胡萝卜素，食后能增加人体维生素A，而且含有大量的果胶，这种物质与汞结合，能有效地降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子

的排排保健养生除，故有驱汞作用。

食物中毒后吃什么好

呢?<https://www.882682.com/>的小编认为食物中毒以后最好先不要进食，要等到肠胃完全恢复后在饮食，食物中毒期间要注意饮水，可以喝一些淡盐水。想了解更多的食物中毒安全知识请到<https://www.882682.com/>。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发