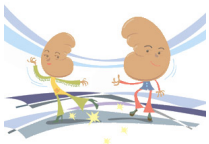

如何愛惜腎臟

作者是 器官移植中心
週五 , 02 十二月 2011 00:00 - 最近更新 週五 , 18 一月 2013 10:14

如何愛惜自己的腎臟

1.健康的生活型態

2.謹〝腎〞飲食（少鹽 .少調味 .少加工品）

3.適度飲水，切記勿憋尿

4.尋求正確的醫療途徑，不亂服用來路不明的藥物 。

＊保健飲食金字塔
應少吃紅 肉、
馬鈴薯和 精緻
的穀類食品
每日 1-2 次奶類食物
每日 0-2 次魚肉、家禽類和蛋
每日 1-2 次果仁和豆科食物
每日吃大量蔬菜及 2-3 次水果
應多吃全穀類食物和植物油
每日運動控制體重

1 / 1