

Thực-đơn kiêng-cữ & Bệnh viêm gan loại C

Ăn-uống theo một thực-đơn lành-mạnh có phải là điều quan-trọng không? **Phải!** Phần lớn những người nhiễm bệnh viêm gan loại C không cần phải có thực-đơn đặc-biệt trừ phi lá gan của họ bị hư-hại nhiều đến độ nó không thể hoạt-động tốt được. Nếu có thể được thì tất-cả mọi người nên đến gặp dinh-duỡng-viên (chuyên-gia về thực-đơn kiêng-cữ) để nhận lời khuyên là nên ăn những gì hầu giữ cho họ khoẻ-mạnh. Thường thì người ta đề-nghị một tờ thực-đơn kiêng-cữ dựa theo Kim-tự-tháp Hướng-dẫn Thực-phẩm

Bí-quyết để giữ cho bạn khoẻ-mạnh là ăn đúng loại thức ăn, tập thể-dục nhiều và uống thật nhiều nước.

Các thói quen ăn-uống lành-mạnh:

Nên làm:

- Ăn nhiều trái cây và rau cải
- Ăn một ít thịt gà và cá
- Ăn một ít thịt nạc đỏ
- Ăn ngũ-cốc, bánh mì, gạo và mì Ý (nhiều loại hạt)
- Uống thật nhiều nước.

Không làm:

- ăn thịt sống hay thịt chưa chín của các loài có vỏ.

Nên tránh:

- Thức ăn có nhiều mỡ, đường và muối
- Thực-phẩm chiên hay đã được biến-chế quá độ, nhất là các nhà hàng bánh thịt bò và các nhà hàng khác bán thực-phẩm ăn liền.

H

C

V

*Diet and
Hepatitis C*



HCV ADVOCATE
www.hcvadvocate.org

**DỰ-ÁN HỖ-TRỢ CHO
BỆNH VIÊM GAN LOẠI
C Trang mạng lưới**
www.hcvadvocate.org

Ấn-bản 1.2 tháng tu 2009