

李力先生减脂期个性化调理方案

一、 存在的主要问题：

1、尿酸高，2、尿素低，3、甘油三酯偏高，4、右甲状腺结节，5、血压 139/76，6、颈椎曲度变直，7、幽门阳性

二、合理膳食（膳食禁忌与推荐）

A：禁忌部分：避免高嘌呤食物、煎炸熏烤及燥热性的烘焙食品、加工类食品、辛辣刺激性调味料、控油控盐控糖和高钠食品，

B：推荐部分

在毕秀体重管理饮食前提下：

减脂饮食：1 拳蛋白质+2 拳头蔬菜

1、蛋白质：一个鸡蛋；**脱脂奶 300-500ml**；豆制品每天都有（豆腐一厚掌心、无糖豆浆一杯、豆腐干一块可以）；水产（淡水鱼）、禽肉为主，畜肉为辅。海参、海蜇是低嘌呤食物。

如何降肉中的嘌呤：将肉切薄片或丝焯水后再加工，可去除 60%的嘌呤。

2、蔬菜：颜色丰富，深色叶菜占蔬菜总量的一半，每天可以少量菌藻类。如吃竹笋、芦笋焯水后再吃。（西红柿、海带有软坚散结的功效）

进食顺序：先吃菜后吃肉

三、其他注意事项

1、烹饪方法：蒸、煮、炖、凉拌为主，炒菜为辅。如炒菜热锅凉油（切忌油冒烟后放菜）

2、**有机亚麻籽油和橄榄油**可降血脂每天都吃，每日总用油量 20 克以内（约 2 瓷勺），如炒菜选橄榄油，拌菜亚麻籽油

3、限盐每天 3-5 克，注意酱油、酱等含盐高

4、每日饮水：2000-3000ml，白开水、淡茶水、柠檬水、天然苏打水均可，**禁纯净水**

5、运动推荐：累计每天 6000-8000 步。禁剧烈运动

6、睡眠：11:00 前睡觉，5 点后起床，连续睡眠最好有 7 小时，如有起夜，喝 2 口温开水再睡

- 7、每天有水果
- 8、心态平和（紧张会升高血压和尿酸，血管收缩）
- 9、额外补充：复合维生素矿物质片
- 10、晚餐最好6点前，8点后禁食
- 11、如遇痛风发作期：严格低嘌呤饮食，可以蛋奶素
- 12、平视看手机，每天活动颈椎。
- 13、幽门阳性：具有传染性，分餐饮食，就医检查。