

<<痛风食疗全书>>

图书基本信息

书名：<<痛风食疗全书>>

13位ISBN编号：9787122164735

10位ISBN编号：712216473X

出版时间：2013-6

出版时间：高振军、杨栋 化学工业出版社 (2013-06出版)

作者：高振军 编,杨栋 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<痛风食疗全书>>

内容概要

《痛风食疗全书:有这本就够了》为痛风患者量身定制了几十种健康、美味的食物和十几种健康中草药，同时还有数十种营养食谱，包括素菜、荤菜、粥、汤、羹等，教给痛风患者通过食疗来防治痛风。根据不同类型的痛风、特殊的痛风人群、痛风并发症制订了相关的饮食方案。

<<痛风食疗全书>>

书籍目录

第一章不可不知的痛风基本知识 痛风是什么 我国痛风患者的状况 痛风与遗传有关系吗 什么是尿酸 尿酸的代谢过程 尿酸值的影响因素 高尿酸血症是什么 痛风的诱因有哪些 痛风的发展期是什么 痛风的类型有几种 痛风的并发症有哪些 痛风的诊断依据是什么 痛风有哪些易患人群 痛风有哪些定期检查 痛风是否可以根治 痛风如何用药物治疗 第二章痛风患者需要遵守的饮食原则 痛风饮食黄金守则 饮食中嘌呤含量要控制 计算每日所需热量 利用食物交换份法 合理控制体重 不要摄入过量的蛋白质 脂肪摄入量适当 合理摄入碳水化合物 保证充足的水分供应 适当补充维生素 严格禁止饮酒 烹调方法要适当 不要摄入过多的调味品 安排合理的进食时间 痛风饮食常见误区 菠菜属碱性可多吃 多喝牛奶和矿泉水 不吃肉可抑制痛风复发 过量摄入维生素 轻视水的作用 过分限制食盐的摄入量 急性期和缓解期采用相同的食谱 痛风摄入总能量越多越好 过分控制食物中的嘌呤含量 第三章最适合痛风病人吃的常见食物 主食类 大米——补充碳水化合物 玉米——预防痛风 小麦——降低尿酸含量 黑米——降低尿酸,减轻肾功能损害 荞麦——减少痛风并发症 薏米——保护关节 燕麦——降低胆固醇 红薯——改善体内酸碱环境 蔬菜类 冬瓜——减轻水肿 胡萝卜——预防痛风 芹菜——降低尿酸含量 茄子——维持酸碱平衡 卷心菜——减少有害物质 大白菜——加速尿酸溶解 小白菜——改善痛风症状 苋菜——清热、利尿 黄瓜——防止血糖过高 丝瓜——降低尿酸含量 青椒——减少痛风危险 南瓜——防止尿酸过高 芥蓝——补充丰富的维生素C 白萝卜——利尿,改善痛风症状 马铃薯——防止过度肥胖 洋葱——促进体内酸碱平衡 莴笋——有助于排出尿酸 水果类 梨——加速尿酸排出 苹果——促进尿酸排泄 葡萄——清热利尿 香蕉——平衡人体酸碱度 樱桃——促进血液循环 桃——维持酸碱平衡 柠檬——防止肾结石 橘子——降低患痛风的概率 西瓜——降低尿酸含量 哈密瓜——改善痛风症状 石榴——预防高尿酸 橙子——降血脂,防痛风 柚子——加速溶解尿酸 木瓜——有助于排出尿酸 菠萝——改善水肿症状 干果类 核桃——防止痛风合并症 白瓜子——防止肾结石 杏仁——防止过度肥胖 腰果——对抗心血管疾病 葵花子——降低胆固醇 葡萄干——利尿效果明显 松子——保护血管 板栗——增强肾功能 肉、血、蛋、水产类 鸡肉——增加身体抵抗力 兔肉——控制脂肪、胆固醇 猪血——为人体提供氨基酸 鸭血——提供人体所需营养 鸡蛋——补充蛋白质 鸭蛋——改善痛风症状 青鱼——补充微量元素 鲫鱼——清热利水 食用油、调味品、饮品类 玉米油——预防痛风 芝麻油——改善痛风症状 姜——降胆固醇 蒜——预防关节炎 葱——促进尿酸排泄 牛奶——滋补身体 矿泉水——补充微量元素 咖啡——降低痛风风险 第四章最经典、最权威的改善痛风食疗膳食 素菜系 木须瓜片 青红椒拌白菜心 豌豆烧茄 黄豆芽拌芦荟 黄瓜拌粉皮 桃仁丝瓜 苦瓜炒胡萝卜 油焖西葫芦 香拌素三丝 清炒芥蓝 炖南瓜 洋葱炒蛋 芹菜拌木耳 蒜香海带丝 糖醋南瓜丸 素炒萝卜丝 白菜烧粉丝 青椒丝瓜 凉拌青笋 蒜苗炒山药 苋菜笋丝炒鸡蛋 豉香莴笋 马兰炒鸭蛋 荤菜系 牛奶小白菜 茭白炒肉片 猪血黄花菜 山药炒鱼片 绿豆芽炒兔肉 木瓜烧肉 洋葱炒肉 海带焖鲫鱼 大蒜炒鳝片 五彩牛肉丝 肉丝笋干 大葱炒牛柳 胡萝卜炖牛腱 清蒸黄花鱼 韭菜烩鸭血 萝卜蜇丝 五香煎肉 西瓜皮肉丝 葱烧兔肉 蒜泥火鸡肉 油煎芝麻鸡 西芹鸡柳 鸭肉冬粉 五香鹌鹑 冬瓜炒肉片 鱼茸蒸豆腐 第五章最有效、最实用的改善痛风粥汤羹品 粥品 姜芝枸杞粥 玉米山药粥 黑米鸡肉粥 丝瓜大米粥 姜枣鲫鱼粥 红薯粥 薏米黄鳝粥 车前草苋菜粥 奶香麦片粥 强身杏仁粥 玉米须粥 蒲公英粥 百何首乌粥 汤品 蛋黄菜花汤 苦瓜豆腐汤 冬瓜薏米兔肉汤 丝瓜绿茶汤 油菜鸭血汤 木耳猪血汤 莲子黑枣小麦汤 黄芪乌鸡汤 紫菜鸭蛋汤 当归鲤鱼汤 芹菜黄瓜鸡肉汤 海带冬瓜汤 茼蒿蛋清汤 羹品 碧绿鱼肉羹 枣香山药羹 清爽芦荟羹 雪梨鸭肉羹 鸡蓉玉米羹 牛肉菜粒羹 鲫鱼羹 薏米橘羹 香菜鸡蛋羹 薏米山药羹 第六章最适合痛风患者服用的中草药 威灵仙——加速尿酸溶解 玉米须——利尿消肿 茯苓——利尿效果持久 黄芪——降血糖,利小便 当归——抑制尿酸形成 百合——改善痛风性关节炎 芦根——利尿效果明显 车前子——利尿作用明显 何首乌——降血脂,补肝肾 桃仁——抑制尿酸形成 蒲公英——减轻水肿 荷叶——降低胆固醇 山药——维持酸碱平衡 第七章痛风特殊人群的最佳饮食建议 第八章不同时期痛风的最佳饮食方案 第九章痛风并发症的最佳饮食方案 第十章痛风患者的日常饮食禁忌 附录配合痛风食疗的最佳中医疗法

章节摘录

版权页： 鸡肉是人们常吃的肉类食品，味道鲜美、肉质细腻滑嫩，深受大众喜爱。

鸡肉的烹调方式多种多样，可以炒、炸、炖、蒸等。

它的种类非常多，在古代，它被分为这样四类：丹、黄、乌、白，每一种都极具营养价值。

在众多鸡肉中，如果用做养生保健的话，那么母鸡、童子鸡是最佳的选择。

另外，乌鸡则是非常适合女性食用的养生品，具有美容、滋补的双重功效。

鸡肉的营养价值 鸡肉营养丰富，其中蛋白质、维生素、矿物质等含量都很高，能为人体提供足够的营养成分，对营养不良、体寒等具有良好的改善功效。

鸡肉中的磷脂含量十分丰富，能够促进人体发育，非常适合儿童食用。

同猪肉、牛肉等肉类食品相比，鸡肉具有低脂的特点，并且油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸较多，能够有效控制人体对脂肪的摄入，并且减少体内胆固醇的堆积。

此外，鸡肉中的铁元素也比较丰富，能够有效预防贫血、月经不调等。

鸡肉与痛风 鸡肉含有多种维生素，其中维生素C、维生素E等含量较高，能被人体快速、全面吸收，对增强人体免疫力有良好功效。

它能改善痛风病人的身体状况，起到预防、缓解的作用。

温馨提示 鸡肉属性温热，不要一次性吃太多，否则很容易引起上火。

另外，鸡屁股中含有较多的致癌物，大家最好不吃。

兔肉——控制脂肪、胆固醇 小常识 在众多肉类食品中，兔肉享有很高的赞誉，它营养丰富，而且脂肪、胆固醇等含量很低，被称为“荤中之素”。

人们常吃的兔肉种类大致有两种，一种是家兔肉，一种是野兔肉。

在秋冬季节享用兔肉，可以说是一种非常美的享受。

<<痛风食疗全书>>

编辑推荐

《痛风食疗全书:有这本就够了》从痛风的基本常识入手,涉及痛风定义、症状、诊断、用药等方面,让读者全面了解痛风、掌握健康的饮食原则,提醒痛风患者规避饮食中的禁忌,达到全方位的健康。此外,还附有最佳中医疗法,辅助食疗来防治痛风。

<<痛风食疗全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>