第一图书网, tushu007.com

# <<食物是最好的医药6>>

## 图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药6>>

13位ISBN编号：9787200066340

10位ISBN编号：7200066346

出版时间：2006-12

出版时间：北京出版社

作者：杨荣森 欧阳钟美 等

页数：231

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

第一图书网, tushu007.com

# <<食物是最好的医药6>>

## 内容概要

这不是一本普通的营养科普书，也不是一本普通的医学科普书，这是一本令人耳目一新、开卷有益的营养佳作。
该书的精彩之处在于它是从公众健康的角度出发，用医学家的眼光，从营养学的观点，博采厨艺的精华，多学科、全方位地把医学、营养、烹饪和饮食文化糅合在一起，组成一道道精美的医学营养早点、茶点、正餐、大餐。
更可贵的是其饮食指南，不仅详细具体、条理分明，步步深入，循循善诱，使人一看就懂，一懂就用，一用就灵，而且对怎样控制热量摄取，怎样选用烹调用油更有详细说明，真是全面周到。
而最后的远离糖尿病示范食谱中介绍的地瓜杂粮饭、烩豆腐、拌藕芹等13道菜、饭、汤、茶，不仅材料、调料、做法、营养分析、食材功效详细明了，而且图文并茂，色香味俱全，读后使人爱不释手。
本书内容非常丰富且简单实用，书中所提供的宝贵临床营养经验，可供大家作为平时养生保健的参考，不仅极适合大众阅读，也适合营养学的同行或学生参考。
本书提供了14位临床医生、11位专业营养师为13种慢性病开出的饮食处方。
逐一分析了各种慢性病的发生原因、并发症、诊治标准、治疗方法，让您先清楚地认识疾病，再以正确的饮食，预防、控制疾病。
此外，本书还提供专业厨师的饮食指南和健康食谱示范，教会你怎样吃最健康，如何制作美味的健康菜肴，让您在有益身心的同时一饱口福，而且每道菜品之后都附有详细的食材功效分析和营养素含量。

## 作者简介

杨荣森，台大医学院骨科教授/台大医院骨科部及肿瘤部主治医生/前台大医院营养部主任。

## 书籍目录

饮食与慢性病防治营养、食物与健康糖尿病饮食处方请教医生　　认识糖尿病请教营养师　远离糖尿病饮食指南健康厨房　　远离糖尿病示范食谱远离糖尿病推荐食谱心血管疾病饮食处方请教医生　认识心血管疾病请教营养师　远离心血管疾病饮食指南健康厨房　　远离心血管疾病示范食谱远离心血管疾病推荐食谱肝病饮食处方请教医生　　认识肝病请教营养师　远离肝病饮食指南健康厨房　远离肝病示范食谱远离肝病推荐食谱消化性溃疡饮食处方请教医生　　认识消化性溃疡请教营养师　远离消化性溃疡饮食指南健康厨房　　远离消化性溃疡示范食谱远离消化性溃疡推荐食谱肾病饮食处方请教医生　　认识肾病请教营养师　远离肾病饮食指南健康厨房　　远离肾病示范食谱远离肾病推荐食谱癌症饮食处方请教医生　　认识癌症请教营养师　远离癌症饮食指南健康厨房　　远离癌症示范食谱远离癌症推荐食谱抑郁症饮食处方请教医生　　认识抑郁症请教营养师　远离抑郁症饮食指南健康厨房　　远离抑郁症示范食谱远离抑郁症推荐食谱肥胖症饮食处方请教医生　　认识肥胖症请教营养师　远离肥胖症饮食指南健康厨房　　远离肥胖症示范食谱远离肥胖症推荐食谱痛风饮食处方请教医生　　认识痛风请教营养师　远离痛风饮食指南健康厨房　　远离痛风示范食谱远离痛风推荐食谱尿路结石饮食处方请教医生　　穆认识尿路结石请教营养师　远离尿路结石饮食指南健康厨房　远离尿路结石示范食谱远离尿路结石推荐食谱前列腺疾病饮食处方请教医生　　认识前列腺疾病请教营养师　远离前列腺疾病饮食指南健康厨房　　远离前列腺疾病示范食谱远离前列腺疾病推荐食谱骨质疏松症饮食处方请教医生　　认识骨质疏松症请教营养师　远离骨质疏松症饮食指南健康厨房　远离骨质疏松症示范食谱远离骨质疏松症推荐食谱更年气障碍饮食处方请教医生　　认识更年期障碍请教营养师　远离更年期障碍饮食指南健康厨房　　远离更年期障碍示范食谱远离更年期障碍推荐食谱

## 章节摘录

远离肥胖症饮食指南　　低热量饮食与减肥的关系　　如今肥胖不再只是外观的问题，而被视为一种慢性疾病，故饮食治疗的目的，不仅在于调整饮食内容以降低热量，也包含预防心血管疾病、高血压及糖尿病等危险并发症的发生。
许多人对于低热量饮食的观念就是少吃，但少吃引起的饥饿感，很容易使人感到不舒服，产生挫败感，进而放弃减肥计划的实行。
事实上，低热量饮食减少的只是吃入的热量，食物的总体积不但不可以降低，反而必须增加，如此才能长期坚持。
目前，低热量饮食形成一股清淡饮食的风潮，以天然、原味与高纤维的饮食特色，帮助许多减肥者甩掉肥胖、减轻负担。
想要窈窕健康的生活吗?只要均衡选择分量多、营养高但热量低的食物，不必饿肚子，就可以达成目标。
怎样吃最健康　　减肥者的清淡饮食原则　　均衡　　合理降低热量，均衡摄取六大类食物，才能有效减少身体的脂肪量。
市面上常见的高蛋白减肥法（俗称吃肉减肥法）、水果减肥法（如苹果减肥法）或蔬菜汤减肥法（如七日瘦身汤），在饮食结构上都不均衡，可能会导致身体水分、电解质、营养素及蛋白质的流失。
高纤维　　高纤维的食物包括蔬菜、水果及全谷类，这类食物可以提高饱腹感，并延缓糖类的吸收。
如果要降低热量的摄取，就必须靠这类食物来填充我们的肠胃。
对于想减肥的人来说，首先是增加蔬菜的摄取，因为蔬菜热量很低，又含有丰富的维生素、矿物质与抗氧化物，是减肥饮食中不减反增的重要食物。
其次是主食类改为全谷类食物（如燕麦、胚芽米、糙米等），减少白米饭、白面条及白面包等精制食物的量和食用次数。
至于水果，虽然它们和蔬菜一样含有丰富的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维，但因含糖量高，过量摄取仍会增加热量来源，所以必须适当控制食用的分量（通常每日约两份，可作为餐与餐之间的甜点替代品）。
少油　　油脂热量高，也常隐藏于餐点中，使人不自觉地摄人过多热量。
对于一些长期在外就餐或喜好零食的肥胖者来说，能否减少油脂的摄取，更是影响减肥成败的关键。
研究发现，油脂中的饱和脂肪会增加体内胰岛素的阻抗作用。
当血中胰岛素浓度增加时，会增加身体脂肪量，使减肥更不易。
因此，建议烹调用油选择单不饱和脂肪酸含量高的植物油（如橄榄油、芥花油），并且适量地食用。
低糖　　高糖食物多数呈现三大特性：低营养价值、高热量及高升糖指数。
这些食物不但会增加热量的摄取，也容易刺激胰岛素分泌，增加身体脂肪的形成。
因此，减少甜食摄取量相当重要，如果减肥者仍期望能“吃甜头”，可以考虑使用代糖自制甜品。
低盐　　世界卫生组织对健康成人的食盐建议量是每日不超过6克，但若是出现代谢症候群，如高血压、高血脂、高血糖、高胰岛素血症的肥胖者，建议降低至每日4克。
限制酒精摄取　　流行病学研究发现，酒精的摄取量与肥胖有关，建议每日酒精的摄取量应控制在30克以内（女性为15克）。
调整饮食行为　　尽管现代人生活忙碌，也不应省略任何一餐。
用餐时要降低速度、细嚼慢咽，每餐至少吃15～20分钟以上，这样不但可以帮助消化，也可以让大脑来得及释放饱腹的信号，避免吃得过多。
总之，成功的减肥计划在于实际的执行。
采取缓和而持久的减肥策略，适度减少热量摄取，配合饮食结构的修正与生活习惯的调整，才能顺利达成目标，减少反弹的几率。
……　　远离痛风饮食指南　　痛风与饮食的关系　　随着生活的富裕及饮食的精制化，痛风这种传说中发生在帝王之家的疾病，如今已不再是权贵专利，而是悄悄地发生在你我身旁，甚至9

岁的小朋友都有发病的报告。
引起痛风的原因很多，其中饮食是我们最易于掌控的因素。
虽然有人认为严格的饮食控制对于降低血液中尿酸浓度的帮助不大，但毫无节制的饮食习惯，却会让血液中的尿酸浓度迅速升高，达到随时发作的状态。
因此，改变饮食习惯，控制高嘌呤食物的摄取量，对于痛风患者与一般人来说，都是非常重要的。
怎样吃最健康　少吃高嘌呤食物　嘌呤是构成细胞核核酸成分的物质，其代谢的最终产物就是尿酸，因此，饮食中减少嘌呤的摄取，可以降低血液中的尿酸。
动物的内脏、高汤、酵母粉等，都是高嘌呤食物，做饭菜时应减少使用；此外，肉类的摄取也应节制（蛋白质的每日建议量为1克／公斤体重）。
下页是常见食物的嘌呤含量表，对于痛风患者来说，急性发病期时，应尽量选择第一类低嘌呤食物；非急性发病期时，仍应避免摄取第三类嘌呤食物。
饮食清淡　过于油腻的饮食会抑制尿酸的排泄，导致血中尿酸上升。
因此，烹调最好采用凉拌、清蒸、炖煮的方式，少吃煎、炸等食品。
多喝水少喝酒　每天摄取的水分，应至少在2000毫升以上，以帮助尿酸排泄。
但有心脏疾病或肾功能不全的人是否要多喝水，仍必须咨询医生的意见。
另外，酒精饮料要尽量避免，尤其是痛风患者，一定要严格戒酒，才能让尿酸值趋于正常。
……　远离尿路结石饮食指南　尿路结石与饮食的关系　尿路结石是泌尿系统最常见的疾病之一，是肾脏结石（一般简称“肾结石”）、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石的总称，其中以肾结石最为常见，工业国家中约1%～5%的人有肾结石的问题。
尿路结石发生的原因很复杂，学者们认为与食物、饮水、季节、运动、年龄、性别、遗传、药物、代谢异常及尿路感染等因素有关，且男性发病的比例高于女性。
在预防结石复发上，饮食调整是很重要的。
由于大部分的结石与尿中含钙量高有关，只有少部分为含钙量低或不含钙的尿酸石或胱氨酸石，因此有人建议实行“低钙饮食”，以减少尿中钙的排泄，降低肾结石发生的几率。
不过，有研究认为，高钙饮食与降低肾结石发生率有很大的关系；此后也有学者认为，过于严格地限制钙质的摄取，对于复发性肾结石患者是不恰当的，且低钙饮食可能具有潜在性危险，特别是老年人（不论是男女性）可能会发生骨质疏松症。
因此，要预防结石的发生，低钙饮食并非绝对，而是必须先请医生诊断，看自己是属于哪一类的结石再决定。
钙结石（草酸钙结石、磷酸钙结石或混和结石）、尿酸结石、胱氨酸结石、磷酸铵镁结石或感染性结石患者都应有不同的饮食法则，无须一味限制钙质摄取，而是按结石的成因来做饮食改善。
举例来说，尿酸结石患者应采取低嘌呤饮食及碱性灰饮食（指食物在人体内燃烧代谢后所剩下的灰分呈碱性）；胱氨酸结石为遗传性代谢异常，患者应采取低甲硫氨酸饮食及碱性灰饮食；磷酸铵镁结石多属泌尿道感染，不需做饮食治疗。
怎样吃最健康　一般来说，预防结石发生的饮食原则如下：　1.每日饮水量3000～4000毫升，夏季时更要注意水分的流失及饮水质量。
2.饮食中适量摄取钙质，建议成年人的摄取量为每天至少800毫克。
3.避免摄取过多的维生素C，特别是经常服用高单位维生素C者宜注意。
4.适量食用肉类，因肉类中含磷量较含钙量多。
其他含磷高的食物有：奶类制品，花生酱、酵母、动物内脏类、干豆类、坚果类、全谷类、蛋黄、碳酸饮料、巧克力等，若有磷酸钙结石倾向者剧注意少食。
5.增加膳食纤维的摄取量，这样不但可帮助预防结石发生，还具有排除宿便的功能，减少废物堆积，降低与人体有害物质接触的机会。
不过，有草酸钙维石倾向者，应注意避开高草酸的蔬菜（例如：菠菜、扁豆、韭菜、西红柿、酢菜、秋葵、甘薯、莴苣、芹菜、萝卜、芦笋等）。
6.避免摄取盐分高的食物，以降低尿钙分泌的机会。
……

# <<食物是最好的医药6>>

## 编辑推荐

这不是一本普通的营养科普书，也不是一本普通的医学科普书，这是一本令人耳目一新、开卷有益的营养佳作。
该书的精彩之处在于它是从公众健康的角度出发，用医学家的眼光，从营养学的观点，博采厨艺的精华，多学科、全方位地把医学、营养、烹饪和饮食文化糅合在一起，组成一道道精美的医学营养早点、茶点、正餐、大餐。
更可贵的是其饮食指南，不仅详细具体、条理分明，步步深入，循循善诱，使人一看就懂，一懂就用，一用就灵，而且对怎样控制热量摄取，怎样选用烹调用油更有详细说明，真是全面周到。
而最后的远离糖尿病示范食谱中介绍的地瓜杂粮饭、烩豆腐、拌藕芹等13道菜、饭、汤、茶，不仅材料、调料、做法、营养分析、食材功效详细明了，而且图文并茂，色香味俱全，读后使人爱不释手。
本书内容非常丰富且简单实用，书中所提供的宝贵临床营养经验，可供大家作为平时养生保健的参考，不仅极适合大众阅读，也适合营养学的同行或学生参考。

第一图书网, tushu007.com



## 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