<<防治骨质疏松症的饮食保健>>

图书基本信息

书名:<<防治骨质疏松症的饮食保健>>

13位ISBN编号: 9787503835308

10位ISBN编号:7503835303

出版时间:2003-9

出版时间:中国林业出版社

作者:王爱萍,董继平编著

页数:94

字数:93000

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

<<防治骨质疏松症的饮食保健>>

内容概要

针对骨质疏松症哪一种方法更有效呢?

既然这种疾病的产生是由于某些营养素的吸收不足引起,那么显而易见,科学的饮食以促进这种营养 营养素的吸收是最好的方法。

首先,本书不仅介绍了骨质松症的一些常识和防治方法,而且着重介绍了骨质疏松症饮食保健方法,其中包括饮食原则、含钙较高的食物、部分菜肴的制作方法以及一些搭配菜谱,为了使读者更加方便的运用本书,我们在"一周高钙食谱"和"四季高钙食谱"中各种菜肴所涉及的原料均按照一个普通成年人一天中对于热量、蛋白质、钙、磷的需要进行了计算的调整的,读者也可以参考本书,从自身的实际情况出发,按排自己的饮食,只要科学饮食全理的生活习惯,相信一定会对你预防或治疗骨质疏松症,恢复健康快乐的生活有极大的帮助。

<<防治骨质疏松症的饮食保健>>

书籍目录

有关骨质疏松症的知识 一 什么是骨质疏松症 二 骨质疏松的原因 三 骨的生长情况 医对骨质疏松的认识 五 骨质疏松症的危害 六 易患骨质疏松症的人群 七 诊断与自我诊断 八 骨质疏松症的预防 九 骨质疏松症的治疗饮食保健原则 摄入足量的钙 生素D 三 饮食应该全面平衡 四 避免不合理的配餐 五 饮食要节制 六 改正不良嗜好 七 科学安排一日的膳食对骨质疏松有益的食物 牛乳及乳制品 三 高钙食物 二 富含磷的食 四 富含维生素D的食物提高补钙效力的方法 食物搭配,多用高钙者 尽量减少食物 中钙的损失 三 提高饮食中钙质的摄取量 四 有些情况补钙有讲究 科学储藏健骨食谱 Ξ 从中医学营养角度认识天然食品 二 兀 菜肴制作 三 一周高钙食谱 四季高钙食谱健骨药膳 二 肾阳虚 三 肾精不足 四 气血不足 五 气滞血瘀 六 风邪偏胜问与答 肝肾阴虚 不能喝牛奶时怎么办? 患骨质增生的人能补钙吗? 怎样判断小儿缺钙? 补充钙质还有其他的好处吗? 补钙要注意哪些? 多吃油是不是不利于钙质的吸收? 骨质疏松症会遗传吗? 节食减肥会得骨质疏松症吗?

<<防治骨质疏松症的饮食保健>>

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