

<<医生没有告诉你的50种营养健康法>>

图书基本信息

书名：<<医生没有告诉你的50种营养健康法>>

13位ISBN编号：9787506294690

10位ISBN编号：7506294699

出版时间：2010-4

出版时间：张文娟 世界图书出版公司 (2010-04出版)

作者：张文娟

页数：228

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>

<<医生没有告诉你的50种营养健康法>>

前言

我们的人生本应该是快乐无忧的，可却被这样那样的疾病或亚健康状态困扰。

高血压、冠心病、脂肪肝、抑郁症……不经意间你也被这些疾病缠身。

很多疾病都是不良生活状态及身体机能衰退引起的，但我们完全能够预防这些疾病。

不要再被繁忙的生活累坏了身体，不要再让恼人的富贵病、亚健康状态纠缠你，不要再为怎样让身体更健康而手足无措。

营养学家有一句经典语录：你就是你吃的！

换言之，人健康与否，饮食是一种有绝对影响力的因素。

这本书里，有一些良好的建议可以延缓我们衰老的步伐，使我们远离50种易患的疾病，如心脏病、中风、糖尿病、骨质疏松症和癌症。

针对每种病症，书中不但进行了简单介绍，还科学地阐述了每种病症的营养膳食要点、宜忌食物，并且在每种病症后延伸了关键营养要素。

本书适合患者及其家属阅读。

<<医生没有告诉你的50种营养健康法>>

内容概要

不同的食物有不同的营养，只有从充足且搭配合理的食物中均衡获取营养，我们才能够健康地生活。

人们所患的多种疾病几乎都与营养有关，《医生没有告诉你的50种营养健康法》通过对营养作用机理的分析，帮助大家更好地运用营养方案改善体质，成就健康。

丰富的食物不仅能满足人的营养需要，达到健康目的，还有多种口味供人们选择。愿大家都能享受美食，享受健康，享受人生。

书籍目录

心脑血管系统疾病篇1.生死一瞬间——冠心病2.失去节拍的心脏搏动——心律失常3.心血管疾病发展的终末——心力衰竭4.胸痛彻背，背痛彻心——心肌梗死5.人类健康“黑客”——高脂血症6.你是“高人”吗——高血压7.警惕急性脑血管疾病——中风8.“眩晕、虚损”——慢性低血压呼吸系统疾病篇9.“永不过时”的流行病——感冒10.肺炎不是“烧”出来的——肺炎11.顺畅呼吸，品味生活——鼻炎12.保护性呼吸反射动作——咳嗽13.没完没了“老慢支”——慢性支气管炎14.以咳嗽的名义发难——哮喘
消化系统疾病篇16.生活不规律——消化性溃疡17.和于阴阳，调于四时——病毒性肝炎18.让肝“痛苦”的根源——肝硬化19.身体肥胖要小心——脂肪肝20.今天又大吃大喝了——胆囊炎和胆结石21.避免过量饮酒——胰腺疾病22.精米白面也恼人——便秘23.暴饮暴食后遗症——肠易激综合征24.警惕老年人的肠道疾病——大肠癌25.摆脱难言尴尬——痔疮26.阳气外虚、阴气内积——腹胀（胀气）27.摆脱腹泻门事件——腹泻代谢性疾病篇28.“以食平疴”——糖尿病29.让人痛不欲生的顽疾——痛风30.如何照顾您的肾脏——肾炎31.小心肾病晚期——慢性肾功能不全32.三鹿奶粉的“背叛”——肾结石33.腰酸背痛——骨质疏松症34.美女病——甲状腺疾病（甲亢甲减）35.没有一件合身的衣服——肥胖症
神经和精神性疾病篇36.饱食终日，无所用心——老年性痴呆37.老年人健康的“沉默杀手”——帕金森病38.摆脱压力、焦虑和抑郁——抑郁症39.顽皮到患病的距离有多远——儿童多动症40.破解套在头上的“紧箍咒”——头痛
现代文明病篇41.从癌症的恐惧中解脱出来——癌症42.准妈妈别紧张——电磁辐射43.警惕颈椎病的年轻化——颈椎间盘突出综合征44.困扰现代人的大问题——睡眠质量差45.别让眼镜遮住心灵的窗户——近视46.老年男性的苦恼——前列腺疾病47.妈妈更年期——更年期综合征48.年轻白领的“失色”之举——贫血49.警惕猝死——慢性疲劳综合征50.你是一只小小鸟——飞行综合征

章节摘录

插图：脂肪酸是人体每天必须摄取的重要营养素之一，脂肪中含有大量脂肪酸。

作为脂肪的重要组成部分，饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸等被人体吸收后，在体内转化成人体各种组织需要的物质和能量。

不同的脂肪酸其作用是不同的，由于国人日常肉食数量和种类的增加，脂肪摄入量尤其是饱和脂肪酸的摄入量也随之大幅上升，使人体出现诸如肥胖、胆固醇超标等症状，由此导致三高疾病的发生。

在适宜脂肪摄入量的前提下，保证各种脂肪酸比例均衡，是防治心脑血管病的重要措施。

植物油是不饱和脂肪酸的主要来源，其分为3类：第一类是饱和油脂，如椰子油，这种油中饱和脂肪酸的含量高，经常食用会使血胆固醇水平增高。

第二类是单不饱和油脂，包括花生油、菜油和橄榄油，这些油中单不饱和脂肪酸含量较高，它们不改变血胆固醇水平。

第三类是多不饱和油脂，如大豆油、玉米油、芝麻油、棉籽油、红花油和葵花子油，这些油中多不饱和脂肪酸含量较高，它们可以降低血胆固醇水平。

多不饱和脂肪酸主要有脂肪酸和脂肪酸2种类型。

大部分的脂肪酸是亚油酸，存在植物油中。

脂肪酸主要存在于一些海鱼中，故而海鱼和鱼油适合于高脂血症患者食用。

相对动物油来说，植物油含有较多的不饱和脂肪酸和必需脂肪酸，对降低血小板凝聚、减少血栓的发生起到重要作用，此外合理使用植物油还有助于降低心血管疾病的发生。

编辑推荐

《医生没有告诉你的50种营养健康法》是由世界图书出版公司出版的。

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>