

<<20种常见病保健素食全书>>

图书基本信息

书名：<<20种常见病保健素食全书>>

13位ISBN编号：9787535638427

10位ISBN编号：7535638422

出版时间：2010-8

出版时间：湖南美术

作者：蒙碧辉 编

页数：256

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>

<<20种常见病保健素食全书>>

前言

随着社会的进步及人们物质、文化生活水平的提高，健康保健愈加重要。从饮食入手，通过食疗远离常见病、多见病，是每位热爱健康、热爱生活的朋友的良好自我护理方法。

常见病是指人群（包括特殊人群）易得易感的疾病。

如普通人群易得的感冒、咳嗽、头痛，中老年人易得的高血压、高血脂，育龄期妇女易得的贫血和妇科疾病等。

常见病发病人群广泛，各个年龄段的人群都可能发病，对人体均具有一定的损伤能力，并可以引发成更为严重的疾病。

近来国内外医疗研究机构陆续发现，素食者较少罹患癌症、高血压、高血脂及泌尿道结石等疾病，且持续素食的时间越长，因年龄增长而导致血压上升的幅度更小。

但是吃素要吃得营养均衡，吃得健康并不是容易的事情，尤其是对于已经身患慢性疾病的患者，想通过素食食疗获得健康难度将更大。

虽然市面上可以找到素食保健书籍，但能根据患者的身体状况、临床症状做出营养合理的素食处方，指导怎样在身体的疾病生理代谢产生之下，调整营养结构、对症选用食材的著作，本书将是您首选的最佳读物。

<<20种常见病保健素食全书>>

内容概要

通过本书您将了解到——老年病的概念、特点、危害、诱发因素、发病规律；容易得老年病的生活习惯；健康素食的概念；素食对老年病患者的益处；各种素食食材的选择。

全方位为您的疾病护理提供切实可行的食疗素食方案：高血压、冠心病、慢性胃炎、慢性支气管炎、便秘、胆囊炎、糖尿病、高血脂症、肥胖、痛风、失眠、老年痴呆、癌症、前列腺增生、老年皮肤瘙痒症等15种老年病的素食食疗处方。

正确认识疾病、患者的身体状况与临床表现； 远离疾病的饮食搭配及营养合理的素食处方； 图文并茂的健康食谱，附有详细的做法及营养师的温馨提示！

一周健康素食菜单，相关的素食常识和提示！

本书所介绍的素食菜谱，也适用于热爱素食的健康人群！

<<20种常见病保健素食全书>>

作者简介

蒙碧辉，医学博士，广西医科大学内科学教授、主任医师、硕士研究生导师。
长期从事内科学临床、教学和科研工作，擅长肥胖症、糖尿病、甲亢和生长障碍等疾病的诊治。

<<20种常见病保健素食全书>>

书籍目录

序 素食为老年病患者带来福音Part 1 老年病与素食老年病是什么 老年病的概念 老年病的特点 老年病的类型 老年病的病因病机 老年病患者的生理变化老年病的预防及护理 养成好的生活习惯, 预防老年病 老年病患者的护理选择素食, 远离老年病 健康素食的概念 素食对老年病患者的益处各种素食食材 蛋、豆、面制品类 牛奶及乳制品类 五谷根茎类 蔬菜类 水果类 油脂类 小贴士: 四种素食者Part 2 高血压素食处方Part 3 冠心病素食处方Part 4 慢性胃炎素食处方Part 5 慢性支气管炎素食处方Part 6 便秘素食处方Part 7 胆囊炎素食处方Part 8 糖尿病素食处方Part 9 高血脂素食处方Part 10 肥胖素食处方Part 11 痛风素食处方Part 12 失眠素食处方Part 13 老年痴呆素食处方Part 14 癌症素食处方Part 15 前列腺增生素食处方Part 16 老年皮肤瘙痒症素食处方

<<20种常见病保健素食全书>>

章节摘录

插图：膳食安排的原则以下是浮肿患者在膳食安排中的一些原则：控制盐的摄入。

摄取过量的盐会令水分滞留体内，也会出现浮肿现象。

可在短期内给予无盐饮食。

浮肿好转后，酌情每日给予食盐2~3克。

限制水的摄入，严重患者应该量出为入即前一天尿量加上500毫升左右，而轻度浮肿者，只要尿量正常，无需严格限制进水多食含果糖多的食物，如甘蔗、苹果、橘子、桃、椰子、枇杷等。

多食利湿消肿的豆类食物，如绿豆芽、冬瓜汤、赤豆汤、芥菜汤、莴苣、冬瓜皮汤或以甘薯、玉米须，每日100克煎服，金针菜根每日50克煎服。

平日多吸收钙质也能帮助排出体内由盐分产生的多余水分。

含丰富钙质的食物有苹果、粟米、扁豆和硬豆腐等。

能促进水分循环和利尿作用的食物也不妨多吃。

如蒜头、红酒、提子、鸡肉、粟米。

枣食物的选择既要消除浮肿症状又要保证营养的平衡，浮肿患者在选择主食，肉、蛋、奶，蔬菜，水果时可以偏向于以下这些食物：主食。

可以选择薏米、赤小豆、小麦、荞麦等。

肉、蛋、奶类。

可以选择鳝鱼、鸭肉、牛肉、猪肉、黑鱼、鲤鱼、鲫鱼、牛奶、蛋类等。

蔬菜。

可以选择萝卜、黄瓜、冬瓜、芹菜、土豆、扁豆、西葫芦等。

水果。

可以选择椰子、菠萝、猕猴桃等。

<<20种常见病保健素食全书>>

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>