

<<小营养大疗效>>

图书基本信息

书名：<<小营养大疗效>>

13位ISBN编号：9787538438079

10位ISBN编号：7538438076

出版时间：2009-1

出版时间：傅警龙、张海波 吉林科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：傅警龙，张海波 编

页数：248

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>

<<小营养大疗效>>

前言

民间历来流传着这样一句俗谚，即“冬吃萝卜、夏吃姜，不用医生开药方”，关于这一说法的科学性我们暂且不论，至少它清晰地反映出了在文明发展的过程当中，我国民间对于饮食在认识上的一种提升。

饮食已不再是一项只为满足果腹之需的单纯的生存活动，如茹毛饮血的先民那样，也不再仅仅是作为一项追求美味佳肴、得享口福之乐的审美活动，而是作为一种更蕴含理性意味的文化，逐渐被广泛地认同为一项可防病治病、强身健体、延年益寿的养生保健事业。

古时便有一句话简练地概括了饮食对于人类健康的重要意义，即“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”

“用现代健康理念来阐释这句话，便是饮食营养的合理搭配与相辅相成，可以补益身体，增强人的气血和精神。”

时至今日，越来越多的人已经看到了饮食营养与健康之间的紧密关联。

饮食不当或营养失衡会给健康造成不利影响，安排科学的饮食营养又可为健康带来深远的助益。

但让人遗憾的是，对此缺乏足够认识的人仍然不难觅见。

据近年来的数据统计，糖尿病、高血压、高血脂、脂肪肝、冠心病、肥胖等等慢性疾病的发病率已呈逐年上升的趋势。

从病例上来看，这一现象之所以形成，起着关键性作用的往往就是不合理的饮食结构。

<<小营养大疗效>>

内容概要

《小营养大疗效》为78种常见病精选了200种食谱和药膳处方。从常见病及其常见症状的食疗开始，按人体性别、年龄、生理以及病理特点提供饮食调理原则及饮食宜忌，列出食疗方法，让患者动手做出自己需要的的食疗方。

<<小营养大疗效>>

作者简介

傅警龙，从事中医临床研究三十余年。

1991年以来相继创办长春中医学院风湿医院、长春中医药大学风湿病研究所并担任院长及所长职务。

治疗各种风湿类疾病，强调自然疗法和饮食疗法。

研制了治疗各种风湿类疾病纯中药制剂二十余种。

被注册为医院常规用药制剂品种，发明了治疗颈椎病的专用枕，并荣获国家专利。

1995年开发研制了抗风湿、改善机体免疫力的纯中药制剂“五子蚂蚁精”，并投入市场。

共发表学术论文二十余篇。

现任中华传统医学会吉林省风湿病特色诊疗中心主任、吉林省中医药学会风湿专业委员会主任委员、长春中医学院风湿医院院长、长春中医药大学风湿病研究所所长。

<<小营养大疗效>>

书籍目录

第一章 五官科常见病的饮食处方口腔溃疡并不就是因为“上火”治疗扁桃体炎，用营养排毒补充维生素C，保护牙龈，预防牙周炎防治腮腺炎，营养均衡是关键都市白领尤其要警惕咽喉炎感冒、鼻炎都可引发中耳炎用营养防治耳鸣，还“耳根清静”易导致近视的四大饮食习惯第二章 皮肤科常见病的饮食处方调节饮食营养，把青春痘一网打尽营养调理也可“外治”皮炎抵抗力强大，带状疱疹病毒自难发作多点水果蔬菜，防止牛皮癣复发真菌不除，脚气难消第三章 呼吸系统常见病的饮食处方补充维生素c，增强抵抗力防感冒感冒发烧，能量消耗要及时补充用维生素修复“咳坏”的呼吸道黏膜预防鼻炎，维生素A、维生素c不可少防治哮喘，膳食平衡不可小视老年人为什么易患支气管炎营养缺乏，邪气犯肺，易发肺炎老年肺结核，儿时预防不可少第四章 消化系统常见病及症状的饮食处方胃胀由食起，促进消食病自消胃病由食起，也须靠食养治疗胃炎需要精心的饮食调节烟酒零食少沾边，远离消化性溃疡烟酒不分家，肝脏成冤家“三高一适量”，打压肝硬化营养过剩或营养不良都可导致脂肪肝节食的女J生易患胆结石饮食不合理，结石就会“诱出”胆囊炎酗酒、暴饮暴食是胰腺炎的罪魁祸首别让腹泻把您的身体拖垮了!增加膳食纤维，解除便秘之苦积极改善饮食，让痔疮消失于无形第五章 内分泌系统常见病的饮食处方第六章 心脑血管系统常见病的饮食处方第七章 神经系统常见病及症状的饮食处方第八章 运动系统常见病的饮食处方第九章 泌尿系统常见病的饮食处方第十章 生殖系统常见病的饮食处方附录

<<小营养大疗效>>

章节摘录

插图：胃胀由食起，促进消食病自消不论是面对各种美味佳肴，还是面对家常饭菜，谁不愿胃口好，吃得香？然而，若要如愿，必须以拥有一个健康的胃为前提。

可是，饮食自倍，必伤肠胃。

由于各种致病因素的影响，胃的健康难免受到撒谎能够还，有不少人对油腻辛辣食物又情有独衷，火锅、海味等一应俱全，吃起来好不畅快！然而，在享受美味佳肴之余，却也往往乐极生悲，一顿大餐下来，心口处出现饱胀感，让人难受，且迟迟得不到缓解，乃至到了睡觉时间，入睡都很困难。

这种情况便是胃胀。

除了暴饮暴食可以引起胃胀之外，平时饮食不规律、进食太快、食物难消化，都可加重胃部负担，损伤胃黏膜，导致胃饱胀和消化不良。

当然，胃部功能较弱的人，也常常有胃胀的情况，这可能是因为患了胃部疾病，或缺乏维生素C等营养元素，导致胃动力不足。

营养是胃肠最好的“动力之源”消除胃胀不适，通常采取饮食调理的方法便可达到。

饮食的调理主要包括两点：一、改变不良用餐习惯，定时定量饮食；二、补充各种营养元素，以改善胃部环境，加强胃动力，促进食物消化。

这两点对于消化功能不强的人来说，尤其重要。

祛病之道：胃胀多气虚，常吃健脾食物队理气，增强胃动力出现胃胀，并非一定就是胃动力不足而需服用胃动力片，坐等胃胀的消除，这样做往往是治标不治本。

要消除胃胀，最好是通过饮食调理顺气理滞。

胃胀者常为脾胃气虚多导致的气滞，应该多吃健脾的食物，如橘子，也可以用橘皮泡水喝以健脾理气。

只有通过增强胃动力，改善胃部环境，这才是根本的途径。

(1)饮食习惯上，尽量保持良好的生活规律，定时定量进餐，吃易消化的食物，注意细嚼慢咽，不要吃得过饱，生冷油腻和刺激性的食物都要避免。

(2)多吃可加强胃动力、促进消化的食物：番茄，是维生素C的最佳来源，可抗氧化、清除人体内的自由基，不仅能促进消化，还有防癌、降压等功效；建议每天吃1~2个新鲜番茄，或补充番茄汁等番茄制品。

板栗，不仅营养丰富，还富含柔软的膳食纤维，能健脾胃，补肾强心。

喝茶，因茶叶中含有的多酚类，进入人体后，既促进人体消化液的分泌，又能促进消化液更好地发挥作用。

燕麦，含有丰富的膳食纤维，每天35克，能预防胃胀，且补充营养。

(3)老年人消化功能不太好，膳食应以清淡为主，每餐吃得不要太多，最好是少量多餐，同日寸，在饭后半小时还要适当地活动。

注意：(1)少吃对胃部功能有不良影响的食物，如西红柿、香蕉、橘子、荔枝等。

(2)少吃引起胃胀气的食物，如豆类、豆制品、甘蓝菜、洋葱、花椰菜等。

(3)尽量避免烟、酒、浓咖啡等可引起胃部不适的食物。

推荐3种茶食第一种，奶茶。

先将牛奶煮沸，加入白糖，再按牛奶与茶液1:2的比例混合，饭后一杯可促消化。

第二种，茶饭。

以淡茶水煮饭，小火煮20分钟即可食用。

第三种，茶粥。

茶叶6克，大米100克，先将茶叶用沸水冲泡6分钟，滤出茶汁加淘净的大米，而后煮成稀粥，每天1次。

。

<<小营养大疗效>>

编辑推荐

《小营养大疗效》的宗旨在于告诉读者，“是药三分毒”，在药物治疗的同时，切记不要忽视食补，所谓“药食同源”，在“食补+药补+科学”的生活方式面前，一切疾病都将是纸老虎！

这《小营养大疗效》能够有助您建立起珍惜健康的观念，有助于提高医患之间的相互理解与沟通。

食物是天赐的良药，是大自然给予我们最好的“精华素”细说78种常见病的饮食疗法精选200种食物自疗方，轻松找回属于你的健康花小钱 治大病简单易行，一看就会，是你贴心的食疗宝典

<<小营养大疗效>>

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>