

<<医生, 我该吃什么?>>

图书基本信息

## <<医生，我该吃什么?>>

### 内容概要

身为专业医师的作者，常利用各效的药物来治病，作者的前一本著作《你的最佳疗法》即以此为主题。

本书的重点则放在营养上面，目的是帮助您的医生或营养师，甚至菜贩共同合作，找出适合您吃的食物。

本书针对七十余种深受饮食影响的疾病，详细说明病患有哪些该吃不该吃的食物。作者不仅会解释各种疾病的来龙去脉，还要告诉您“您吃的东西为什么会影响病情”，以及“如何影响病情”；作者同时会指出什么药物最有效，因为结合适当的饮食及药物才能达到最佳疗效。

本书列举的疾病和症状都是作者行医多年最常碰见的毛病；极罕见的或是与饮食关系尚未确定的疾病则不在讨论之列。

您的医生若不肯陪您去买菜，您就带着本书上市场吧！

它一定可以派得上用场。

美国人最信赖的医师罗生福医学博士在本书中将告诉您，如何利用食物来对抗一些经科学研究证实与饮食有关的疾病。

患者该吃或不该吃哪些食物以帮助康复或避免旧病复发，以及服用哪些药物最能配合饮食处方。

本书破除了许多食物和疾病方面的迷信及误解，并帮助您抛弃一般的营养指南复杂的一面，将他们简化成直接又实用的建议。

作者以无数的科学研究结果和行医多年的丰富经验作为后盾，提供给读者全方位的营养问题指导。

## <<医生，我该吃什么?>>

### 作者简介

伊沙多尔·罗生福医学博士，美国最著名的内科医生和健康专家之一，任教于纽约医院康乃尔医学中心，最近刚被荣封为"罗西杰出奖临床学教授"，纽约医院和癌症纪念中心的主治医师，并担任过纽约医学学会的会长，国家健康中心心脏研究所的特别委员，以及美国猝死症顾问委员会成

## &lt;&lt;医生, 我该吃什么?&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 - - 本书不是普通的饮食指南1.粉刺-- 为了皮肤更光滑, 多吃蔬果和纤维质2.光化性角- 遵守低脂饮食的原则3.老化-- 怎样吃, 才能欢度100岁的生日4.酒精-- 戒酒, 永不嫌迟5.老年痴呆症-- 避免接触大量铝素, 保持基本营养需求6.贫血-- 你的血液真的"倦怠"了吗?7.恐慌和食物-- 要饮食疗法, 不要镇定剂! 8.骨类风湿性关节炎-- 饮食营养扮演着举足轻重的角色9.气喘-- 吃得正确就喘得少10.运动比赛时-- 吃对头了, 再来与人一较长短11.癌症-- 与脂肪、纤维素、维生素和遗传的关系12.腕管症候群-腕疼痛时的救星: 维生素13.白内障-- 眼雾茫茫, 快快逃离香烟, 投靠维生素14.长期疲乏症候群-- 多从鱼类摄取营养15.一般感冒-- 如果不吃维生素C, 应该吃什么?16.充血性心衰竭-- 少量多餐, 水也只好少喝了17.便秘-- 怎样吃, 才能向便秘"拜拜"?18.胞囊纤维症-- 无所禁忌, 爱吃什么就吃什么19.糖尿病-- 您是否吃太甜, 吃太胖了!20.腹泻-- 赶紧恢复"电解质的平衡"!21.饮食与不孕症-- 饮食营养事关传种接代大事22.饮食与性-- 斑螫、虫、锌、人参和冷水浴23.憩室形成与憩室炎-- 少碰精制食物为妙!24.哺乳期的饮食-- 你绝对不能节食25.胀气-- 放屁元凶: 饮食习惯不良26.体内水分滞溜-- 让盐从餐桌上消失27.食物过敏-- 找出引起过敏的元凶食物28.胆石症-- 脂肪吃太多, 纤维质吃太、禁食过了头29.痛风-- "富人病": 好日子的代价口臭-- 多吃蔬果, 少吃30.口臭元凶食物31.心脏保健-- 维护心脏健康的饮食方法32.痔疮-- 多吃纤维、多喝水33.肝炎-- 尽量吃任何想吃的东西34.食道裂孔疝-- 别急着动手术, 还有饮食疗法35.高血压-- 别急着吃药, 先把食盐量降下来36.多运症-- 甜食的迷思37.血糖过低-- 调整好胰岛饮食和运动三者的关系38.肠炎-- 药物控制, 饮食辅之39.心跳不规则-- 不必吃药而维持心律正常的方法40.激燥性肠症候群-- 先从饮食着手, 摄取大量纤维质41.时差-- 抗时差饮食法: "吃得好 吃得差 吃得好" 42.肾功能不良-- 肾脏一旦出问题, 你的麻烦就大了!43.肾结石-- 人类和大丹狗的共同点: 每天多喝水44.乳糖不耐症-- 牛奶和乳制品的健康饮食法45.腿部痉挛-- 夜间"舞动"的双腿: 缺乏含镁的饮食46.吸收障碍-- 上吐下泻, 身体拒绝吸收食物47.耳病性眩晕-- 头太吃不下饭?48.更年期-- 安度更年期的饮食原则49.偏头痛及其他头痛-- 我头痛, 今晚别碰我!50.晕船(车)恶心和饮食-- 学习中国人以姜抗晕抗恶心51.多数性硬化-- 脂肪食物终于派上了用场52.骨质疏松症-- 易碎的人生: 补钙宜早不宜迟53.体重过重-- 一胖百病: 别再一人吃两人份54.乳房疼痛长硬块-- 有必要限制饮食吗?55.胰腺炎-- 酗酒是元凶56.帕金森氏症-- 乱服用维生素也有害57.消化性溃疡-- 多喝牛奶?大错特错!58.卟啉症-- 甜蜜的治疗法59.怀孕期间-- 一人吃, 两吃补60.经前症候群-- 享受巧克力的好机会61.牛皮癣-- 片片雪花落肩头之际, 不妨多吃鱼肉62.雷那德氏症-- 用深海冷水鱼类来对付63.肛门瘙痒-- 公开场合中, 教人抓痒64.红斑痤疮-- 喝冰的, 可保险不变色65.耳鸣-- 别认命, 吃虫豪试试看!66.尿道感染-- 蔓越橘(小红梅)的传奇}67.阴道念珠菌感染-- 吃优格: 一石二鸟之计

<<医生，我该吃什么?>>

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>