

<<防治痛风病家常菜>>

图书基本信息

书名：<<防治痛风病家常菜>>

13位ISBN编号：9787543311435

10位ISBN编号：7543311437

出版时间：1999-09

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：山中寿(日)

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>

<<防治痛风病家常菜>>

内容概要

本书介绍一些进行持续治疗的工夫。

其中之一是“美味治疗食”。

必须注意成为疾病原因的“嘌呤体”，但是均衡摄取各种食物却更重要。

另外一个重点是，对疾病拥有正确的知识。

痛风的可怕并不是“疼痛”，而是疼痛停止后出现的并发症。

“痛风”是“虽然仍有元气但却是不健康的人”的疾病。

希望读者能活用本书而再次拾回健康。

<<防治痛风病家常菜>>

书籍目录

目录

高尿酸血症Q&A

您了解身体所发出的危险信号的意义吗？

Q1尿酸值较高是什么意思？

Q2尿酸值为何会升高？

Q3哪些人容易罹患痛风？

Q4压力与痛风的关系

Q5运动会使尿酸值上升吗？

Q6放任不管会变成何种情形？

Q7该怎么做才能降低尿酸值呢？

应该重新评估使尿酸值上升的生活
是否摄取过多热量？

饮食倾向是否有问题？

令人担心的嘌呤体含量较多的食物

饮酒过量必须注意

您知道酒的热量吗？

是否出现慢性蔬菜缺乏现象？

1天以2L的尿量为标准

适合与不适合的补充水分的饮料

吃太多水果会造成热量摄取过剩

不使尿酸值上升的日常饮食

注意均衡的营养与热量

基本上摄取的热量是早餐500kcal午餐600kcal晚餐700kcal

早餐（500kcal）的摄取方式

记住早餐主食（240kcal）的分量

味噌汤依菜码不同，热量也不同

早餐的配菜（日式）的变化

早餐的配菜（西式）的变化

午餐（600kcal）的菜单

外食的重点 选择项目较多的定食

外食的重点 选择单品时须补充水果

外食的重点 单品的组合

晚餐（700kcal）的菜单例

知道鱼和肉80kca的分量

<<防治痛风病家常菜>>

肉的主菜

鱼的主菜

以蔬菜为主的副菜

海藻 蕈类的副菜

以水果为主的副菜

乳制品的副菜

应该了解的高尿酸血症Q&A

出现并发症饮食的注意事项为何？

每天都想喝啤酒

旅行中的饮食注意事项为何？

宴会中中国菜的高明吃法为何？

在交际应酬的酒店建议的饮食法为何？

家庭在外聚餐的建议

该如何应付初次的发作？

降低尿酸值的走路方法为何？

在室内可进行的简单运动为何？

光靠饮食就能治好痛风吗？

有哪些痛风治疗药？

药物的副作用如何出现？

不容易引起副作用的方法为何？

关于药方面还有一些想知道的事项

如何防止忘了服用药物？

即使服用药物也出现发作症状时该如何？

高明的压力消除法为何？

应该要了解的痛风Q&A

<<防治痛风病家常菜>>

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>