第一图书网, tushu007.com

<<女人一生健康>>

图书基本信息

书名：<<女人一生健康>>

13位ISBN编号：9787560538259

10位ISBN编号：7560538258

出版时间：2011-2

出版时间：蒋泽先、 马云青 西安交通大学出版社 (2011-02出版)

作者：蒋泽先，马云青 编

页数：211

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

<<女人一生健康>>

内容概要

《女人一生健康（营养与药膳）》分为饮食营养和药膳处方两部分，以女性健康为主题，有针对性的从女性的身体心理特点，介绍了饮食营养的相关知识，并且针对女性成长的不同阶段和生理时期，推荐了适合的中医药膳处方——这一中国特有的营养调理膳食，让广大女性朋友在家里就可以自己动手治病防病。

《女人一生健康（营养与药膳）》是一本适合所有女?关爱自己，健康美丽的参考书。

本书由蒋泽先，马云青主编。

作者简介

蒋泽先，南昌大学第一附属医院教授，主任医师，硕士生导师。
从事医学临床、教学、科研四十余年，乐在手术刀与笔墨翦行走。
撰写、主编医学专著、科普著作、报告文学、社会学著作八十余种。
其中《现代手术并发症学》2007年获首届中国出版政府奖提名奖，《中国农民生死报告》被推荐参评2007年鲁迅文学奖，入前二十名。
2008年5.12大地震后即奔赴灾区采访，写出并出版了30万字的报告文学《蔚蓝色的过度》。
人生宗旨是：生命不息，工作不止，笔耕不辍，乐在其中。
马云青，39岁，副主任医师，副教授，在读博士。
内分泌硕士研究生导师。
擅长老年糖尿病、骨质疏松症等的诊治，发表论文15余篇，主持省厅级课题6项，获国家自然科学基金，参与编写书籍6本。

<<女人一生健康>>

书籍目录

营养篇营养与女性健康一、女性生理与营养的关系1.女性的私处2.女性的乳房二、女性心理与营养的关系三、女性健康与饮食四、女性如何做到均衡饮食五、个体饮食有益健康的原则六、科学饮食可以提高免疫力七、营养素与女性健康1.生命的第一要求：蛋白质2.最经济的热能来源：糖类3.产生能量最高的营养素：脂肪4.机体必需的多功能元素：无机盐5.机体代谢必不可少的维生素6.人体不可缺少的微量元素八、女性青春期容易发生哪些营养缺乏症九、防肥胖的合理饮食十、女性素食者与营养均衡十一、女性饮食五忌十二、烹调与女性营养1.加热对食物中各种营养成分的影响2.常用烹调方法对食物营养价值的影响3.减少蔬菜中维生素C损失的方法十三、认识食物的酸碱性营养是成长的动力一、女性在成长中需要营养1.主食与女性健康2.肉食与女性健康3.蔬菜与女性健康4.水果与女性健康5.牛奶与女性健康二、女性特别时期的营养1.青春期饮食2.月经期饮食3.孕期饮食4.哺乳期饮食5.围绝经期饮食6.老年期饮食饮食健康与美容一、饮食减肥1.养成正确的饮食行为2.饮食减肥的法则：少量3.女性饮食减肥的方法：配膳4.要选择适合自己减肥的配膳模式5.要明白饮食减肥的注意事项二、饮食美容1.不同年龄护肤的饮食要求2.不同季节扶肤的饮食要求三、饮食与性药膳篇中国特有的营养调理膳食一、食用药膳从认识药膳开始1.药膳不是简单的药物加食品2.中国药膳源远流长3.药膳的好处二、药膳与体质辨证三、药膳与食物的性味1.认识食物的性与味2.认识药膳的基本调补法3.认识食物的配伍宜忌成长药膳一、青春期药膳二、生育期药膳三、围绝经期药膳1.围绝经期综合征2.围绝经期之潮热证3.围绝经期之疲乏证4.围绝经期之失眠、多梦、健忘证5.围绝经期之心悸证6.围绝经期之血压升高7.围绝经期之关节痛、肌痛四、老年期药膳美肤、美容、美体篇一、美肤药膳1.养颜排毒的食品2.滋肤养颜食品3.美容食品二、健乳药膳三、减肥药膳四、护发药膳1.预防白发早生2.治疗脱发药膳五、性冷淡药膳1.女性性交疼痛2.女性性高潮障碍3.女性性欲低下疗疾药膳一、月经病药膳1.月经先期2.月经后期3.月经先后不定期4.崩漏与月经过多5.闭经与月经过少6.痛经7.经期延长8.经行乳房胀痛9.经行头痛10.围绝经期之月经紊乱二、不孕病药膳1.肾阳虚型2.肾阴虚型3.肝郁型4.痰湿型5.血瘀型三、妊娠症药膳1.妊娠恶阻2.妊娠腹痛3.胎漏、胎动不安4.妊娠水肿5.子淋6.滑胎7.妊娠眩晕8.先兆子痫、子痫四、产后病药膳1.产后血晕2.产后腹痛3.产后恶露不绝4.产后大便难5.产后缺乳五、带下病药膳六、骨质疏松药膳七、缺铁性贫血药膳八、失眠药膳九、妇科肿瘤食疗方1.妇科肿瘤患者如何用药膳2.乳腺癌3.卵巢癌4.宫颈癌

章节摘录

版权页：锌是所有有机体必需的微量元素之一。
自1869年发现锌与生物生长发育有关以后，100多年来，特别是近20年来大量研究证实，锌有重要的生理功能和营养作用，特别对儿童与青少年。
上世纪60年代初期，一些科学家赴埃及调研，发现有些地区的居民生长发育缓慢，生育能力下降与饮食中含锌量不足有关。
人们开始认识到缺锌会引起一系生化紊乱，使很多器官和组织的生理功能异常，造成生长发育迟缓，并使人体的免疫过程、细胞分裂减缓，并导致人的智力发育低下，药物在体内的作用受到很大的干扰与抑制。
然而，营养性发育不良往往与缺锌有关。
由于锌元素摄入不足时，脱氧核糖核酸(DNA)的含量减少，氨基酸合成蛋白质的速度减慢，氮的利用率降低，所以生长发育受到阻碍，体重不增，从而表现为个子矮小。
儿童和少年是生长发育的旺盛时期，对锌特别敏感。
如果儿童缺锌，就会引起生长发育停滞，骨骼发育障碍，身体长不高，生殖器官发育不良，第二性征不出现，女性则出现月经不调或闭经，智力发育差，甚至导致侏儒症。
有人对一批7～13岁的矮小儿童作了头发中含锌量的测定，其中约有8%的儿童含锌量很低，这些儿童的身高和体重都不及其他正常儿童。
他们往往胃口不好，纳呆，对食物的味道不敏感，如果适当给他们补充含锌的食物以后，他们对食物的味道和敏感性以及食欲都会有所改善，身高和体重值也会增加。
人体每天需要15毫克左右的锌。
牡蛎是专门采锌的“高手”，它体内的含锌量比海水多三万五千倍。
含锌的蔬菜有：黄豆、大白菜、萝卜、胡萝卜、小米、玉米、扁豆、土豆、南瓜、茄子、大葱、大蒜、甜菜、蔓青。
含锌的水果有：橙子、柠檬等均含锌量较多。
小孩补锌要酌情，盲目补锌，会造成锌过量而引起腹痛、恶心、呕吐等中毒反应；长期大量服用锌制剂还可出现发热，会引起铜缺乏、电解质失调、脱水，并可影响铁和钙的吸收，导致缺铁性贫血。

编辑推荐

《女人一生健康:营养与药膳》：可以这样说：万物生长靠太阳，生命存在靠营养。
营养是指人体通过向外摄取各种食物，经过消化、吸收和新陈代谢，以维持机体的生长发育和各种生理功能的生物学过程。
无疑，一个人的正常的营养是通过每天饮食摄取的。
平常大家喜欢说好吃，说吃好。
但吃好不等于好吃，吃好应该是有营养，应该讲究营养，补充营养。
药膳，中国特有的营养调理膳食。
膳意为饭食，即中药与食物相配伍而成的膳食，是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物。
中医素有“药食同源”之说，又有“寓医于食”之意，它不是简单地把药物的治疗功效溶入到食物的美味和营养中，而是在中医“辨证论治，辨体施膳”的理论指导下形成的一种特有的膳食，也就是说，它不是简单的1+1=2，而是1+1=3或4。
它不是一般药物方剂，不是普通膳食，而是药膳兼备，食籍药力，药助食威，相辅相成，具有较高的营养价值，可以防病治病、保健强身、延年益寿。
成为一个健康女人的高级宝典。
以女性健康为主题，针对女性身心特点。
关注女性成长的不同阶段和生理时期，介绍女性饮食营养的相关知识和药膳处方。
中医药膳处方，这一中国特有的营养调理膳食，可以为广大女性朋友治病防病。
这是一本适合所有女性关爱自己，健康美丽的参考书。

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