

<<痛风病饮食养生密码>>

图书基本信息

书名：<<痛风病饮食养生密码>>

13位ISBN编号：9787802207523

10位ISBN编号：7802207525

出版时间：2010-5

出版时间：中国画报

作者：陶涛

页数：246

字数：180000

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>

## <<痛风病饮食养生密码>>

### 前言

健康是上苍赐予的最好礼物。

在漫长的一生中，我们每天都在为生命拥有更好的意义而努力着，而这一切都基于健康。

世上的疾病有许多种，每一种都能带给人无法言喻的苦痛，即使是普通的感冒，也会给生活带来某些不便。

在漫长的人类发展史中，人们已经被疾病折磨到麻木了。

当曾经令人窒息的疾病再次来临时，人们早已不再惊讶，疾病带给人的痛感远远少于记忆中的痛苦了。

即使如此，人们依然对疾病抱着一颗敬畏的心，因为总有新的疾病可唤起记忆中最深切的痛意。

当各种疾病如洪流一般袭击人群的时候，痛风并不是最令人瞩目的那种。

比起那些来如山倒般的疾病，痛风是温柔的，甚至是无息的。

然而，往往越是这种温柔的、无息的疾病，带给人的痛楚就越清晰，因为它就像一条无根的菟丝子，只要攀住了“养分”的枝桠，就再也不会放手，直到死亡。

没有患过痛风的人可能永远也无法理解这种痛苦，痛风病就像一颗定时炸弹，任你怎样努力，怎样小心，它还是会在某个时候突然刺痛你，引爆你的身体健康。

没有患过痛风的人，可能永远也无法理解一个痛风者的无奈，这种无奈早已深入骨髓。

痛风是一种与生活习惯、饮食密切相关的代谢性疾病，只要身体在代谢，它就会存在。

人体内有一种叫做嘌呤的物质，主要以嘌呤核苷酸的形式存在，是人体能量供应、代谢调节及组成辅酶的重要物质。

当身体中的嘌呤物质新陈代谢发生了紊乱时，它代谢的产物——尿酸的合成增加或排出减少，造成高尿酸血症。

## <<痛风病饮食养生密码>>

### 内容概要

痛风病的防治与日常饮食关系非常密切。

当生活的快节奏一再追赶着人们的脚步，当人们对饮食的欲望稍一放松，体内的嘌呤代谢就会出现紊乱，一直隐藏着的痛风就会立即出现。

因此，要想拥有健康的身体，远离痛风病的苦痛，饮食成为最重要的手段。

你正在经受痛风病的苦痛吗？

亦或你正在“大吃大喝”，为害怕患上痛风而担心？

来看看这本书吧。

这里有预防痛风、减少痛风的每个饮食小细节，阅读它，你会有一个健康生活的开始。

痛风病的防治与日常饮食关系非常密切。

当生活的快节奏一再追赶着人们的脚步，当人们对饮食的欲望稍一放松，体内的嘌呤代谢就会出现紊乱，一直隐藏着的痛风就会立即出现。

因此，要想拥有健康的身体，远离痛风病的苦痛，饮食成为最重要的手段。

你正在经受痛风病的苦痛吗？

亦或你正在“大吃大喝”，为害怕患上痛风而担心？

来看看这本书吧。

这里有预防痛风、减少痛风的每个饮食小细节，阅读它，你会有一个健康生活的开始。

## <<痛风病饮食养生密码>>

### 书籍目录

第一章 痛风病基本知识大盘点 初识痛风 都是尿酸惹的祸 痛风知识细解 痛风的临床表现及征兆 痛风也有假 痛风病偏爱哪些人 痛风要如何诊断？  
痛风与四大并发症 如何发现早期痛风 急性发作期疼痛，该怎么办第二章 痛风都是“嘴巴”的错 高尿酸血症是饮食“捣的鬼” 嘌呤、饮食与痛风的秘密约会 痛风都是吃出来的吗？  
哪些常见饮食易引起痛风 吃火锅吃出痛风来 只有啤酒能影响痛风吗？  
啤酒配海鲜，痛风病人的自杀选择 痛风能饮药酒吗？  
高蛋白如何诱发痛风 控制饮食就能避免痛风发作吗？  
痛风患者如何限制嘌呤饮食 控制尿酸是防痛风的关键 减肥可防痛风第三章 痛风防治，重在饮食 痛风治疗总原则 痛风治疗的饮食原则有哪些 痛风病人每日所需营养计算 痛风患者如何保证均衡的营养 痛风饮食需“限制加调配” 痛风病用什么烹饪方法最好 痛风患者容易走进哪些饮食误区 痛风病人如何定制一天食谱 痛风急性发作期的饮食方案 痛风间歇期的饮食方案 痛风慢性期一周饮食方案第四章 这些小细节，你注意到了吗？  
痛风的主食选择细节 痛风病人能吃豆类吗？  
粗粮和细粮哪个更适合痛风 痛风患者是一日三餐好，还是一日多餐好 痛风患者一定要吃早饭 痛风病人该如何补充蛋白质 痛风病人真的不可以吃肉、喝汤吗？  
痛风患者的蛋白质从哪里来 痛风患者真的不能吃海鲜吗？  
痛风患者能吃的海鲜及食谱 痛风患者该如何摄食素菜 痛风患者要多吃雌性红萝卜 介绍几款对痛风有益的蔬菜食谱 痛风病人可以肆意吃水果吗？  
痛风病人吃草莓要控制 红樱桃可治疗痛风 痛风病人要如何吃水果 痛风病人该如何挑选维生素 痛风患者适合喝纯净水吗？  
痛风患者能饮茶吗？  
喝咖啡可以减轻痛风 痛风患者不宜用饮料代替水 痛风患者该如何补水第五章 中医在线，痛风并发症的饮食治疗 痛风兼高尿酸血症的食疗 痛风并发肥胖的食疗 痛风并发高脂血症的食疗 痛风并发高血压的食疗 痛风并发冠心病食疗 痛风并发动脉硬化的食疗 痛风并发代谢综合症的食疗 痛风并发肾脏疾病的食疗 痛风并发糖尿病的食疗附录：常见食物嘌呤含量表（每100克食物嘌呤含量）

## <<痛风病饮食养生密码>>

### 章节摘录

插图：痛风石大小不一，小者如同米粒、针尖，大者如同鸡蛋黄大小。

大的痛风石多为圆形，中心有较硬的结节，四周为还未结成坚硬如石的尿酸盐结晶。

痛风石逐渐增大后，其外表皮肤可能变薄溃破，形成瘻管，流出一些像石灰渣一样的干酪状物质，而且伤口很难愈合。

由于尿酸有抑制细菌的作用，继发感染少见。

发生在手足肌腱附近的结石，常影响关节活动，有时需手术治疗。

痛风石的危害是彻底性的，它会在关节附近的骨骼中侵入骨质，进而影响骨骼功能，造成骨骼畸形，或使骨质遭受损毁，以致影响日常生活。

如足趾上尿酸结晶的不断沉积，则容易形成巨大的痛风石，造成不能穿鞋、行走困难等恶果。

如果痛风石沉淀在脏器，则必然会引起脏器的炎症反应，导致相应器官、组织的功能障碍。

由于大部分尿酸需经肾脏排泄，所以肾脏是诸脏器中最易沉积痛风石的器官。

肾脏中如果出现痛风石，则容易引发肾绞痛发作，而且极易出现血尿，少数病人会因大量的痛风石阻塞肾小管，或巨大的结石阻塞输尿管，而引起肾盂积水，造成继发感染，最终导致肾功衰竭。

如果心肌等重要器官上沉积了痛风石，则容易使心脏受损，出现心脏血液传导阻滞，从而给病人带来致命的伤害。

不过，面对痛风石的致命危害，痛风病人也不要担心。

近些年来，由于人们对痛风的认识，能够及早诊断痛风，从痛风早期即开始使用降低血液中尿酸的有效药物，因此，痛风石的出现已见减少。

## <<痛风病饮食养生密码>>

### 编辑推荐

《痛风病饮食养生密码》内容简介：痛风病的形成因素有很多，但随着人们饮食结构和生活习惯的改变，饮食正越来越多地诱发着痛风的发作。

对于患有痛风病的患者来说，仔细挑选所进食的食物是缓解痛风疼痛，遏制痛风严重的重要手段。

因此，无论是主食，还是蔬菜、水果，痛风病患者都应小心选择。

痛风病之所以可怕，不仅仅在于它疼痛难忍的痛苦，还在于它容易引发一系列足以致命的慢性并发症。

对于痛风病患者来说，只有通过合理的饮食习惯，改善饮食搭配，才能更好地调理身体。

<<痛风病饮食养生密码>>

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>