

<<贫血>>

图书基本信息

书名：<<贫血>>

13位ISBN编号：9787117073042

10位ISBN编号：7117073047

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：李晶

页数：112

字数：149000

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>

<<贫血>>

内容概要

本书即本着科学的原则，为贫血患者制定了实用、科学的配餐方案。

全书分四部分，其中第一部分简明详实地介绍了贫血患者饮食调养的常识，给读者以原则性指导；第二部分以图文并茂的形式详细介绍了100个精选配餐的原料、功效、做法、适用人群、吃法、配餐禁忌，并在每个食谱中设计了别具特色的小贴士，介绍了与食谱有关的小知识或与疾病有关的知识，帮助读者更好的操作食谱；为指导日常配餐，第三部分中用本书所介绍部分菜肴制定了“一周配餐表”，为读者提供了科学配餐的模式，仅供参考；第四部分所仪式的贫血单方供贫血患者试用，简单，方便，多行之有效。

希望广大贫血患者能从中找到适合自己饮食习惯的美味菜肴，真正做到吃的科学，吃的健康，有效的防治贫血，提高生活质量。

<<贫血>>

书籍目录

第一部分 贫血患者饮食调养的常识与技巧 1. 饮食调养原则 2. 最佳调养食品 3. 生活方式注意事项 4. 饮食误区与禁忌 第二部分 贫血患者营养美味配餐 一 菜肴类 1. 木耳酒鸡 2. 杏仁玉枣 3. 枸杞田七鸡 4. 补血肝片 5. 桂圆童子鸡 6. 软炸枸杞猪肝 7. 首乌芝麻鸡 8. 芹菜香菇炒猪肝 9. 云耳猪肝滑鸡 10. 参归炖猪心 11. 虫草汽锅鸡 12. 香菇炖豆腐 13. 枸杞桃仁鸡丁 14. 菇盒鹌鹑蛋 15. 黄芪炖乌骨鸡 16. 甲鱼炖山药 17. 党参炖乳鸽 18. 木采肉 19. 神仙鸭 20. 姜汗猪血菠菜 21. 归芪蒸鸡 22. 素什锦 二 汤糕 三 粥类 四 其他 第三部分 贫血患者一周配餐表 第四部分 贫血患者常用食疗单方

<<贫血>>

章节摘录

书摘3.生活方式注意事项 积极防治引起贫血的慢性疾病，尽可能不用影响铁吸收和加速铁排泄的药物。

纠正不良的饮食习惯，如偏食、挑食以及单纯素食等。

贫血病人抵抗力较低，应特别注意食品卫生，不吃生冷和不卫生的食物。

烹调宜应用铁制炊具。

淘米时不宜用手搓，次数宜少；蔬菜要新鲜，现买现做，先洗后切。

烹调蔬菜时不宜高温和时间过长，应用急火快炒，以防B族维生素和维生素C、叶酸损失过多；在烹调加工肉类时不要加碱，否则可使维生素B12遭到破坏巴氏消毒牛奶也能使维生素B12丢失。

养成现代科学健康的生活方式，如戒烟酒，不熬夜，要经常保持乐观情绪，心情愉快，性格开朗，保证有充足的睡眠及充沛的精力和体力，并做到起居有时，娱乐有度，劳逸结合。

要经常积极参加体育锻炼活动，每天至少半小时。

增强体力和造血功能。

再生障碍性贫血患者应避免与会引起骨髓损害或抑制的化学药品，放射性物质及药物接触。

4. 饮食误区与禁忌 不宜进食坚硬、油炸及各种刺激性食物。

不宜同食过甜、过咸、高纤维、不易消化及辛辣食物。

禁忌饮酒，患慢性酒精中毒的病人，多数伴有叶酸缺乏。

贫血患者不宜饮浓茶、咖啡、可乐等。

铁剂应避免和四环素同时服用，因为四环素能和铁剂结合，使铁的吸收减少。

P4-5插图

<<贫血>>

媒体关注与评论

书评中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。

本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。

每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。

对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。

本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。

<<贫血>>

编辑推荐

本书简要介绍了贫血症饮食调养原则，收集了100个饮食配餐，简要介绍了每道菜的功效、原料、做法、适用人群、吃法及有关禁忌并列出一周配餐表，还收集了单方。本书语言通俗易懂，图文并茂，紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食料知识及相关食品家庭制作技巧。可供贫血症患者及其家属、社区医生、营养师参考阅读。

<<贫血>>

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>