

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

图书基本信息

书名：<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

13位ISBN编号：9787117073196

10位ISBN编号：7117073195

出版时间：2006-1

出版时间：人卫

作者：杜晋花

页数：109

字数：147000

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>

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

内容概要

更年期综合征是人生从成年向老年过渡时期的常见病，更年期综合征症状的轻重程度与内分泌功能状态密切相关，还与个人体质、健康状态、社会环境及精神因素等密切相关。

而饮食治疗是本病综合治疗方案中的基础，也是最为重要的一项措施。

因此更年期综合征患者很需要一本通俗易懂而又易学的实用书来介绍更年期综合征与饮食之间的关系，改变不健康、不文明的饮食习惯，明确饮食治疗原则，切实掌握灵活的饮食调整方法及制定出适合自己病情的饮食方案，制作出适合更年期综合征患者的可口健康美味佳肴。

本书“更年期综合征美味菜肴”中详细介绍了更年期综合征饮食原则、饮食误区及禁忌食物品种和各种健康食品的保健作用，有许多的实例适用于不同文化水平患者的阅读，希望广大更年期综合征患者能从中找到适合自己饮食习惯的美味菜肴，真正做到即吃的饱、吃的好又能预防及治疗更年期综合征的发生。

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

书籍目录

第一部分 更年期综合征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 更年期综合征患者营养美味配餐 一、菜肴类 1、韭菜炒羊肾
2、青笋炒肉丝 3、双耳炆黄瓜 4、栗子羊肉煲 5、冰糖甲鱼 6、海参猪肉饼 7、平菇炖肉 8、
桂圆莲子鸡 9、茼蒿菜熬瘦肉 10、三色猪心煲 11、核桃仁炒韭菜 12、山楂肉丁 13、虾皮炒紫
菜 14、松仁鸡丁 15、鲜蘑菇春笋 16、酸熘甘蓝 17、葱爆羊肝 18、地龙炒鸡蛋 19、番茄菜花
20、干煸鳝丝 21、虾仁烧菜花 22、韭菜炒黄豆 23、凉拌芹菜海蜇 24、卷心菜拌干丝 25、莲子
百合炖猪肉 26、莲子龙眼蒸鸡 27、猪心蒸朱砂 28、豆豉酱猪心 29、杞莲枣煮鸡蛋 30、木耳炖
豆腐 二、汤羹类 三、粥类第三部分 更年期综合征患者一周配餐表第四部分 更年期综合征患
者常用食疗单方

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

章节摘录

- 书摘 蜂蜜：失眠的人在每天睡前口服一汤匙蜂蜜(加入一杯凉开水内)，有利于很快进入梦乡。
- 姜：吃姜能抗衰老，老年人常吃生姜有利于“老年斑”的消退。
- 花生：每天吃5~10粒花生，能增强记忆，抗衰老，延缓脑功能衰退，滋润皮肤，有助于延年益寿。
- 葵花子：是维生素B1和维生素E的良好来源。
- 具有安定情绪，防止细胞衰老，治疗失眠，增强记忆力，预防神经衰弱。
- 柠檬：鲜柠檬维生素含量极为丰富，是美容的天然佳品，每次食用1/6个，能防止和消除皮肤色素沉着，具有美容养颜作用。
- 山楂：山楂含黄酮类和维生素E、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基生成，每次进食3~4个山楂，能增强机体抵抗力，防衰老。
- 猕猴桃：每次进食1个猕猴桃，能稳定情绪，镇静心神，抗抑郁。
- 芒果：芒果中含加芒果甙能抗脂质过氧化和保护脑神经无的作用，每天一个芒果，能延缓细胞衰老，提高脑功能。
- 龙眼：有桂圆的别称，每天5颗，有补血安神、健脑益智、补养心脾的功效，对失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退有益。
- 桑椹：每次食20~30颗，能显著提高人体免疫力，具有延缓衰老、美容养颜的功效。
- 枣：大枣中富含钙和铁，每天5枚，对防治骨质疏松和贫血有重要作用。
- 葡萄：含类黄酮，可抗衰老，常食葡萄可降低血清胆固醇水平，降低血小板凝聚力，预防心脑血管疾病。
- 黄瓜：被称为“厨房里的美容剂”，经常食用或贴在皮肤上可有效地对抗皮肤老化，减少皱纹产生。
- 黄瓜是很好的减肥品，希望减肥的人要多吃黄瓜，一定要吃新鲜的黄瓜，不要吃腌黄瓜。
- P109插图

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

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。

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

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>