第一图书网, tushu007.com

<<神经衰弱与失眠>>

图书基本信息

书名：<<神经衰弱与失眠>>

13位ISBN编号：9787117073301

10位ISBN编号：7117073306

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：姚呈虹

页数：110

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

<<神经衰弱与失眠>>

内容概要

本书重点向读者介绍了与神经衰弱、失眠有关的饮食调养知识，使读者通过食疗防病治病、保健养生。
　本书首先简明地介绍了神经衰弱、失眠症患者在康复期间饮食调养的常识与技巧，为读者提供了与本疾病有关的饮食调养基本知识。
全书重点介绍了100道营养美味配餐菜谱，以精美的插图配以简要的说明。
内容包括菜名、功效、原料、做法、适用人群及(或)吃法、最适配餐及(或)配餐禁忌以及别具特色的小贴士。
其中小贴士主要介绍了与失眠、神经衰弱相关知识，以及一些烹饪的常识。
另外本书还为读者设计了一周配餐表以供参考。
全书最后部分是精心编制的极其简明和实用的食疗单方。
　全书以图为主，制作精美，全部菜肴主要分咸菜、汤和粥三种类型。
各种菜肴易学易做，使美味饮食与健康食疗融为一体，把美食知识与健康，用最赏心悦目和简明实用的形式奉献给读者。

第一图书网, tushu007.com

<<神经衰弱与失眠>>

书籍目录

第一部分 神经衰弱与失眠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 神经衰弱与失眠患者营养美味配餐 一、菜肴类 1.土豆烧牛肉 2.蘑菇虾块 3.猪肉烩豌豆 4.木耳炒肉片 5.肉皮烩海参丝 6.葱姜煽鱼云 7.黑木耳翡翠鱼 8.赤豆鲤鱼肉 9.雪笋鱼头 10.软炸鲜蘑 11.山药炖金龟 12.拔丝山药 13.虾子乌参 14.芹菜炒香肠 15.翡翠鱿鱼卷 16.酸枣仁炖猪心 17.葱炒猪心 18.魔芋烧鸭 19.芹菜炒肉丝 20.枸杞叶炒猪心 21.玫瑰花烤羊心 22.果汁牛腩 23.香煎牛小排 24.红参鹌鹑蛋 25.清炖甲鱼 26.蘑菇炒鸡蛋 27.炒芙蓉蟹 28.灵芝鸭子 29.二仙葱爆鹿肉 30.茯神胖鱼头 31.芹菜炒肝片 32.清炒河虾仁 33.酥炸虾条 34.芹菜拌花生米 35.凉拌双豆芹菜 36.芹菜拌银耳 37.米粉蒸肉 38.手撕鸡 39.干烧海鱼头 40.鲜炒鱼片 41.鲜烧鲑鱼头 42.蒜瓣黄鱼 43.金针菜炒腰子 44.葱炖猪蹄 45.熏鱼 46.三色藕片 47.山药玉竹鸽 48.牛肉芹菜 49.双耳拌黄瓜 50.清蒸带鱼 51.炒青菜蘑菇 52.米酒蒸螃蟹 53.凤尾鸽蛋 54.胡萝卜菜花炒鱼片 55.南煎牛肉丸子 56.清蒸时鲜 57.香芹炖羊肉 58.核桃猪腰 59.猪肉炸藕盒 60.珍珠丸子 61.莲子百合煨瘦肉 62.莴笋炒腊肉 63.梅干扣肉 二.汤羹类 64.银耳鸡蛋羹 65.当归桂圆羊肉汤 66.猪心麦冬汤 67.莲子扁豆汤 68.银耳菠萝汤 69.淮山桂圆鸽汤 70.番茄豆腐鱼丸汤 71.莲子猪肚汤 72.莲藕排骨汤 73.苁蓉仙灵羊肉汤 74.海藻合欢汤 75.参附羊肉汤 76.合欢花莲肉汤 77.银莲鸡汤 78.香菇汤 79.灵芝红枣鹑蛋汤 80.圆肉牛骨髓汤 81.菜头蹄子汤 82.黄梨桑镞汤 三.粥类 83.健脑益智粥 84.蜜枣山药粥 85.麦仁桂网粥 86.十宝粥 87.莲子饭焦粥 88.桑椹大米粥 89.百合龙眼粥 90.桑椹龙瞅粥 91.小麦香菇瘦肉粥 92.黄花瘦肉粥 93.莲子百合粥 四、其他 94.首乌丹参茶 95.莲龙安神茶 96.百合鸡蛋黄糖水 97.桂圆茯神酒 98.卷心菜牛乳汁 99.桂圆鹌鹑蛋 100.桂圆枣仁茶第三部分 神经衰弱与失眠患者一周配餐表第四部分 神经衰弱与失眠患者常用食疗单方 1.葱枣汤 2.淡竹叶饮 3.韭菜籽粉 4.鲜茼蒿汁 5.清蒸茭白 6.山药粉 7.冰糖山药汤 8.鲜萝卜汁 9.藕粉粥 10.煮洋葱 11.苦瓜泥 12.熟菱肉 13.桂圆蛋汤 14.龙眼丹参汤 15.鲜猕猴桃 16.柠檬大枣饮 17.鲜葡萄 18.山楂饮 19.石榴汤 20.杨梅膏 21.苹果粥 22.大枣粥 23.柏子仁茶 24.灵芝酒

章节摘录

书摘1.饮食调养原则　日常饮食要注意选择一些有益于神经功能的食物，如鱼虾、泥鳅、猪肝、核挑、苹果、蘑菇、牛奶、花生等。
　宜食清淡而富合营养的食物，特别是富含各种必需氨基酸的优质蛋白，维生素B、维生素ε及维生素C等食物。
例如牛奶、鸡蛋、西红柿、橘子等。
　睡前进食不要过饱、过少。
过饱消化不良可致胃都胀气影响睡眠；过少腹中空虚，也会因饥饿而醒。
　一日三餐问题：一般中青年神经衰弱者和失眠患者可随家人一起按一日三餐，但老年患者，脾胃功能差者，可将一日总量分成4～5餐，采用少食多餐的原则。
　2.最佳调养食品　玉米：含有蛋白质、脂肪、磷脂、维生素B2、还有丰富的不饱和脂肪酸和维生案ε、18种必需氨基酸，它能通过调节神经、内分泌系统的功能，有益于神经衰弱、失眠患者的康复。
　牛 奶：合有丰富的蛋白质、氨基酸和大量的脂肪酸、卵磷脂、糖类，维生素及钙、磷，对神经衰弱、失眠极其有益。
　大 豆：可抑制脂质过氯化，有抗衰老的作用；可明显增加冠状动脉和脑血流量，故对脑功能失调和神经衰弱、失眠有调节作用。
　大 枣：含有丰富的维生素、糖类、蛋白质、脂肪、维生素e、苹果酸、油酸、亚油酸等营养素，有养血安神的功效，可用于脾胃虚弱，食欲不振，疲乏无力的神经衰弱症。
　土 豆：土豆蛋白质为守全蛋白质，赖氨酸和淀粉含量高，易为人体消化吸收，除含有钙、铁外，还含有较多的钾、镁，用于防治疲劳综合征，病后体虚疲劳症等引起的抑郁、精神不振、失眠、注意力不集中等有良好的效果。
　小 麦：小麦胚芽可增强细胞活力，改善人脑细胞功能，增强记忆，抗衰老，对神志不宁、失眠、心悸、多汗有良好的调节作用。
　莲菜：含多种营养成分，主要为碳水化合物——淀粉质量较好，有凉血散淤，止渴除烦等功效；莲子有清热，固精，安神的功效，可用于心悸失眠，高热烦躁，神志不清等症。
　芹菜：含有蛋白质、胡萝卜素等，具有润肺止咳，醒脑健身的功效。
　桂圆：果肉鲜时呈乳白色，味甜如蜜，干后变暗褐色。
可用于体虚消瘦，思虑过度，劳心伤脾等引起的失眠、健忘、心情抑郁等症。
　百 合：有清心安神的功效，对虚烦惊悸，失眠多梦及心神不足所致的神经衰弱症，失眠症有辅助治疗作用。
　鸡蛋：鸡蛋氨基酸组成与人体需要最接近，每天成人宜食1～2个为宜。
因鸡蛋含有多种人体需要的营养物质，对神经衰弱、失眠病症患者有良好的调养作用。
　黄花菜：每100克黄花菜含热能239千卡，蛋白质9.2克，糖类49.4克，膳食纤维8.4克，丰富的维生素等，有较好的镇静解忧，安眠入睡的作用，可用来预防失眠。
　蜂 蜜：具有强身健体，提高脑力的作用，适用于消化性溃疡、高血压、心脏病、糖尿病、便秘、贫血等疾病及由其所致的心理失常、神经衰弱、失眠等症。
　虾 皮：是一种高蛋白、低脂肪的食品，其营养价值主要在于富含各种无机盐，特别是钙、磷——有利于促进睡眠，虾壳有镇静作用，和枣仁远志加水煮粥，治疗神经衰弱有良效。
　香 蕉：对高血压、冠心痛、便秘所致的失眠症、神经衰弱的治疗比较适宜：另外香蕉中有一种特殊成分，能帮人制造“开心激素”，是失眠、神经衰弱患者不可多得的美妙食品。
　3.生活方式注意事项　情绪焦虑会引起人体生理代谢活动加强，晚间情绪焦虑水平越高，越影响入睡。
所以睡前尽量要放松心情，防止紧张、焦虑等情绪。
　失眠患者不要为了试图控制睡眠，晚上即使不困也要早早上床，把睡眠当作一项任务来完成，这样反而不利于入睡。
应坚持困了就睡，睡不着就不睡。

争取每天在固定的时间起床、就寝，使生活蛮得有规律。
床是用来休息的，如果在床上工作、阅读，甚至谈话都会影响睡眠。
睡前1小时喝杯加蜜的热牛奶，可助睡眠。
尤其对于经常失眠的老年人效果更佳。
4.饮食误区与禁忌　依体质挥食，不能盲目乱吃，如服用红参类食物，更影响睡眠。
睡前忌食一切刺激性食物，如烟酒、咖啡、浓茶、巧克力、辣椒都会兴奋中枢神经系统，使人不易入睡。
老年失眠者，睡前一定严禁烟酒及高脂类食物，而应饮用富含蛋白质的牛奶、鲜豆浆等，有利于促进睡眠。
P2-3插图

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博，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。

编辑推荐

患者长期服用镇静药或安眠药，影响白天的精神，还会使人记忆力下降，思维迟钝，甚至产生耐药性。
美食祛病健身因其融美食、祛病健身和康复为一体，效果明显、简便易行，没有毒副作用而日益为人们所推崇。
为此本书重点向读者介绍了与神经衰弱、失眠有关的饮食调养知识，使读者通过食疗防病治病、保健养生。

第一图书网, tushu007.com

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