第一图书网, tushu007.com

<<健脑防病吃什么>>

图书基本信息

书名：<<健脑防病吃什么>>

13位ISBN编号：9787122016409

10位ISBN编号：7122016404

出版时间：2008-4

出版时间：化学工业出版社

作者：刘国柱，刘姝倩　主编

页数：249

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

健脑防病是保障全民身体健康的一项世界性卫生主题。
本书以能量的摄入、营养的需要、奇妙的人体消化功能、超重和肥胖及糖尿病、心脑血管病、肾脏疾病、癌症、老年痴呆、健脑、增强免疫力、抗衰老、失眠吃什么及平衡膳食十四章，详尽地回答了吃什么，怎么吃，吃多少，以及上述各种疾病的发生及自我防护措施。
本书为防治心脑血管病及发挥大脑的智慧，提供了实践性、操作性强的健康长寿之路。

<<健脑防病吃什么>>

作者简介

刘国柱，主任医师，教授。
曾任《健康》杂志主编、《健康咨询报》总编辑、《健康少年画报》主编、《北京卫生志》总纂。
著有《健康咨询小百科》、《中国就医指南》、《生活方式与癌的防治》、《怎样才能聪明》、《健康之桥》、《肝炎防治问答》、《药物手册》、《医学小百

<<健脑防病吃什么>>

书籍目录

第一章 能量的摄入 一、什么是能量 二、能量的单位 三、自身生命活动的能量消耗 四、体力活动的能量消耗 五、每人消耗多少能量 六、每人每天需要摄入多少能量 1.什么是能量需要量 2.怎样计算能量需要量 3.每人每天需要摄入多少能量第二章 营养的需要 一、碳水化合物 1.什么是碳水化合物 2.碳水化合物的生理功能 3.碳水化合物的来源 二、蛋白质 1.蛋白质是生命的基础 2.蛋白质的吸收 3.蛋白质互补能提高利用率 三、脂类 四、矿物质 五、维生素及膳食纤维 六、水第三章 奇妙的人体消化功能 一、人类为什么喜欢甜、咸和脂肪类食物 二、消化器官的功能 1.消化道长度 2.舌有多少味蕾 3.成年人一天分泌多少唾液 4.胃容量及食糜排空时间 5.排泄粪便时间第四章 超重和肥胖吃什么 一、什么是超重和肥胖 二、预防超重和肥胖吃什么 1.低能量食物 2.低能量高纤维食物 三、控制饮食减肥法 四、儿童减肥法 1.妊娠早期（孕1～3个月）吃什么 2.妊娠中期（孕4～6个月）吃什么 3.妊娠末期（孕7～9个月）吃什么 4.妊娠期缺铁性贫血吃什么 5.肥胖儿童减肥食谱 五、成人减肥食谱 1.减肥食谱制订原则 2.制订减肥食谱的参考标准 3.减肥食谱实例 4.减肥任选汤菜食谱 5.中医减肥粥第五章 糖尿病病人吃什么 一、怎样判断自己患了糖尿病 1.糖尿病的病因 2.糖尿病自我诊断 3.糖尿病并发症 二、糖尿病病人如何控制能量的摄入 三、食物与制品重量交换份对照表 四、糖尿病食谱 1.糖尿病食谱制定原则 2.怎样制订糖尿病食谱 3.糖尿病食谱举例 4.具有降糖作用的疗效食谱 5.糖尿病药膳 6.糖尿病套餐食谱 7.糖尿病粥谱 8.糖尿病菜谱 9.糖尿病主食谱第六章 心脑血管病吃什么 一、高血压吃什么 1.自我诊断高血压 2.高血压危险因素 3.高血压吃什么 二、高血压病食谱 1.高血压病食谱制订原则 2.高血压病食谱实例 三、冠心病吃什么 1.什么是冠心病 2.什么是心绞痛 3.什么是心肌梗死 4.冠心病人随身携带什么药 5.冠心病人吃什么 四、冠心病食谱 1.冠心病食谱制订原则 2.冠心病人不吃或少吃的食物 3.冠心病套餐食谱实例 4.冠心病任选食谱 五、脑卒中吃什么 1.什么叫脑卒中 2.脑血管病流行特征 3.脑卒中预兆 4.脑卒申发生的原因 5.脑卒中的症状诊断 6.脑卒申发病后的处理 7.怎样预防脑卒中 8.脑卒中治疗和康复 9.脑卒中患者食谱 六、心脏血管病任选食谱 1.粥 2.菜肴 3.汤羹 4.主食 七、高脂血症吃什么 1.什么是高脂血症 2.高脂血症吃什么 3.高脂血症食疗食谱 4.高血脂套餐食谱 5.高血脂任选食谱第七章 肾脏疾病病人吃什么 一、什么是肾脏疾病 1.肾脏疾病有哪些症状 2.怎样知道得了肾脏疾病 二、肾脏疾病吃什么 1.膳食原则 2.肾病食谱第八章 癌症病人吃什么 一、什么是癌 二、癌症早期自我检查法 1.乳腺癌自我检查法 2.皮肤癌自我检查法 3.舌癌自我检查法 4.喉癌自我检查法 5.子宫癌自我检查法 6.肠癌自我检查法 7.胃癌自我检查法 8.肺癌自我检查法 9.泌尿系统癌自我检查法 10.食道癌自我检查法 11.肝癌自我检查法 12.脑肿瘤自我检查法 三、癌症病人吃什么 1.抗癌蔬菜 2.抗癌食品 3.抗癌食谱第九章 老年痴呆吃什么 1.什么是老年痴呆 2.老年痴呆的诊断 3.老年痴呆简易测定法 4.预防老年痴呆吃什么 5.防治老年痴呆吃什么 6.防治老年痴呆食谱第十章 健脑吃什么 一、认识大脑 1.大脑是人体最高司令部 2.大脑的功能 二、大脑的营养 1.大脑营养的特殊性 2.大脑需要什么营养 三、决定大脑智力的30种 食物 1.谷类 2.坚果 3.蔬果 4.水果 5.鱼类 四、健脑脂肪 1.大脑需要聪明脂肪 2.聪明脂肪在何处 3.大脑青昧石器时代的食物 4.健脑脂肪最新理论 5.什么是益脑和损坏脑的脂肪酸 6.世界各国公布的健脑、健康食物 五、损害大脑智力的食物 1.损害大脑的20种食物 2.世界卫生组织（WHO）公布的全球十大垃圾食品 3.用反式脂肪制作的食品 4.铝制食品 六、健脑需要碱性食物 1.什么是酸性食物 2.什么是碱性食物 3.大脑为什么需要碱性食物 七、健脑膳食平衡 1.膳食平衡 2.摄入能量比例必须平衡 3.摄入脂肪必须平衡 4.有选择地摄入食物才能膳食平衡 5.摄入食物酸碱必须平衡 6.饮水平衡 7.一日三餐分配平衡 八、健脑食品制作工艺必须革命 1.传统食品制作工艺危害健康、损害大脑 2.改革烟熏火烤炸食品制作工艺 九、健脑要吃安全食品 1.世界卫生组织提出食品安全十条 2.世界卫生组织（WHO）最新公布危害人类的十大健康杀手 十、健脑食谱 1.制订健脑食谱的原则 2.制订食谱不离豆 3.副食品选放养畜禽肉及蛋类 4.多选择蔬菜水果 5.优选海鱼 6.健脑任选食谱第十一章 增强免疫力吃什么 一、谁是健康卫士 二、摄入“卫士”所需营养可增加抗病能力 三、吃什么能增加免疫力 四、增强免疫力的食谱第十二章 抗衰老吃什么 一、人体衰老过程 1.人体衰老是自然规律 2.自由基是催人衰老的罪魁祸首 3.饱食终日催人衰老 4.生活、运动、膳食不平衡催人衰老 5.核酸缺乏加速衰老进程 6.身体缺水加速衰老 7.抗氧化物质摄入

不足 二、抗衰老吃什么 1.富含抗衰老“三剑客”的食物 2.富含核酸的抗衰老食物 三、抗衰老食谱 1.养心延寿粥 2.抗衰老八珍粥 3.抗衰老长寿粥 4.山楂抗衰老粥 5.木耳抗衰老粥 6.大蒜抗衰老粥 7.胡萝卜抗衰老粥 8.大枣抗衰老粥 9.红薯抗衰老粥 10.山药抗衰老粥 11.决明子抗衰老粥 12.龙眼抗衰老粥 13.余甘果抗衰老粥 14.猕猴桃抗衰老粥 15.蜂蜜抗衰老粥 16.槐米抗衰老粥 17.抗衰老杂面 18.抗衰老饺子 19.抗衰老窝头 20.抗衰老八宝糯米饭 21.抗衰老八宝蛋糕 22.抗衰老茯苓包子 23.抗衰老龙枸燕窝汤 24.抗衰老芡实饺子 25.抗衰老拔丝龙杞山药 26.菊花延龄饮第十三章 失眠吃什么 一、为什么失眠 1.年龄因素 2.环境因素 3.心理因素 4.生物钟因素 5.褪黑素分泌减少 二、失眠吃什么 1.吃富含褪黑素的食物 2.吃富合镇静催眠作用的食物 三、失眠者食谱 1.主食食谱 2.粥汤食谱 3.菜谱第十四章 平衡膳食食谱 一、18～44岁食谱 1.极轻劳动者食谱 2.轻劳动者食谱 3.中等劳动者食谱 4.重劳动者食谱 5.极重劳动者食谱 二、45～59岁食谱 1.极轻劳动者食谱 2.轻劳动者食谱 3.中等劳动者食谱 4.重劳动者食谱 三、60～69岁食谱 1.极轻劳动者食谱 2.轻劳动者食谱 3.中等劳动者食谱 四、70～79岁食谱 1.极轻劳动者食谱 2.轻劳动者食谱 五、80岁以上食谱 1.春季食谱 2.夏季食谱 3.秋季食谱 4.冬季食谱参考文献

章节摘录

插图：第二章　营养的需要：一、碳水化合物1．什么是碳水化合物碳水化合物是在18世纪一名德国学者Andreas Marggraf从甜菜中分离出纯糖和从葡萄中分离出葡萄糖后逐渐发展起来的。
1844年Schmidt明确指出，碳水化合物含有碳（C）、氢（H）、氧（0）三种元素，其中氢（H）和氧（O）的比例恰好是2：1，充分说明是碳和水的化合物，通过光合作用产生糖类，即单糖（葡萄糖、果糖）、双糖（蔗糖、麦芽糖、乳糖）、多糖（淀粉、膳食纤维素、果胶）等，故得名——碳水化合物。
但这个化学名词，一直争论到现在。
1977年国际化学名词委员会，建议用“糖”代替碳水化合物。
而世界粮农组织／世界卫生组织／联合国大学（FAO／WHO／UNU）称碳水化合物，中国营养学会一律称碳水化合物。
这个糖类，主要从太阳照射下的绿色植物发生的光合作用而取得的。
植物根部吸收水分，提供氧气；植物叶片吸收二氧化碳，提供碳和氧。
这样就将水和二氧化碳组成了人们常见的糖。
2．碳水化合物的生理功能碳水化合物是生命细胞结构的主要成分及主要供给能量的物质。
其中维持人体生命活动及健康所需要的能量55％～65％由碳水化合物提供。
人们身体组织内，每个细胞都含有碳水化合物，一般在2％～10％。
在各器官及脑神经组织中含有大量的糖脂。
人类生命活动离不开碳水化合物，但不能多吃，也不能少吃。
应按年龄、体重及劳动强度，制订健康科学的食谱，以控制超重、肥胖及减少心脑血管病的死亡率，达到健康、延年益寿的目的。

编辑推荐

《健脑防病吃什么》所提供的食物、蛋糕及小食品，一律无垃圾食品及反式脂肪制作的食品。
全新地反映了当代膳食科学技术的应用及科学健康的生活饮食方式。
为防治心脑血管病及发挥大脑的智慧，提供了实践性、操作强的健脑防病的健康长寿之路。

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