

<<管理好你的饮食>>

图书基本信息

书名：<<管理好你的饮食>>

13位ISBN编号：9787122074515

10位ISBN编号：712207451X

出版时间：2010-5

出版单位：化学工业

作者：郑秀华//张揆一

页数：174

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>

<<管理好你的饮食>>

前言

痛风是一种古老的疾病，现已证实痛风与，美味佳肴、畅饮豪饮有关，是一种，富贵病。随着生活水平的提高，人们想吃啥都不难，患痛风病的人越来越多。

痛风以中年人最多，其他年龄组均可发生。

临床上的典型表现有：急性或慢性痛风性关节炎反复交替急性发作，血液中尿酸浓度增高；久病者有痛风石沉积，常导致关节畸形，合并或伴发高脂血症、高血压病、心脏血管病变、糖尿病、胆结石、肾结石，严重的还会引起肾萎缩、肾功能不全等。

因此，一旦发现有这些症状，要及时到正规医院找专业的医师诊断和治疗。

从性别上看，痛风病“重男轻女”，男女比例为20：1，所以，95%的痛风患者是男性：多发病于爱好吃大鱼大肉、贪杯畅饮及肥胖的人，所以有人称痛风是一种现代文明病。

预防痛风，首先要调整饮食结构，少吃含嘌呤多的食物，如动物内脏、鹅肉、鸡肉、鱼子、沙丁鱼、海鲜等；其次是少饮酒，多饮水。

许多资料表明酒是诱发痛风发作的最重要因素之一。

不仅是白酒、黄酒，啤酒也不宜多饮。

如能多饮水，维持每日排尿2升，可促进尿酸排泄，减少发病机会。

还应控制体重，因为肥胖者容易得痛风病..... 您想了解更多的痛风信息吗？

您想知道痛风的来龙去脉吗？

您想知道患痛风后如何调整饮食吗？

您想了解如何预防痛风吗？

本书对此全方位地做了介绍。

特别是在管理好您的饮食方面，详细、具体、真诚地向您阐明预防和治疗痛风，必须管好您的口。

痛风既然是吃出来的病。

再把它吃出去就是了。

<<管理好你的饮食>>

内容概要

你想知道痛风的来龙去脉吗？

你想知道患痛风后如何调整饮食吗？

你了解如何预防痛风吗？

本书全方位地做了介绍。

特别是在饮食方面，对于哪些食物可以吃，哪些食物不可以吃以及食物中嘌呤的含量，营养师、中医师、医学专家一一做了指点，推荐了食谱，详细、具体地阐明了如何通过管理好饮食来预防和治疗痛风。

该书融科学性、实用性、通俗性、趣味性于一体，适合痛风患者和家属阅读、参考。

<<管理好你的饮食>>

书籍目录

绪论 痛风的定义与危害 介绍痛风与假痛风、痛风危害、痛风并发症 痛风的特点 介绍痛风病因、尿酸的来龙去脉与痛风类型 痛风的临床症状与诊断 哪些人易患痛风, 痛风的临床症状、发病过程与诊断 痛风的家庭判断 痛风的早期发现与痛风的自我诊断 痛风的家庭治疗 痛风的自我治疗、预防与家庭护理 痛风的运动疗法 不宜剧烈活动、坚持合理运动、运动与饮食结合 痛风的心理治疗 介绍心理因素与痛风的关系, 如何进行心理调养 痛风的中医治疗法 介绍中药配方治疗与中医自然疗法 痛风的饮食疗法 饮食控制方法及其评价, 指导痛风患者饮食治疗 痛风患者的饮食

食Ô¬则应尽量禁用富含嘌呤的食物 痛风患者饮食的宜与忌 提出痛风患者的“五宜”、“四戒”、“六多一少”及五大饮食误区 痛风的三级预防 解读什么是三级预防, 痛风如何进行三级预防 第一章 主食 大米 人间第一补, 适合作为痛风患者的主食, 可以放心地吃 玉米 玉米营养丰富, 是一种基本不含嘌呤的食物, 可放心食用 小麦 面粉及其制品可降低血液中的尿酸含量 黑米 是降低尿酸的最佳食物, 可降低尿酸盐结晶引起的肾功能损害 高粱 高粱自古有“五谷之精”、“百谷之长”的盛誉, 痛风患者可有控制地食用 荞麦 弱碱环境对痛风有益, 荞麦属弱碱性食物, 对减少痛风并发症有益 燕麦 燕麦属不含或含嘌呤很低的主食, 吃燕麦食品, 能降低胆固醇 红薯 红薯是难得的碱性食物, 有利于减肥, 是痛风患者的最佳选择 第二章 蔬菜 冬瓜 含钠量低, 利尿排湿, 是痛风肾病、水肿者的饮食佳品 黄瓜 不参与糖的代谢, 适合痛风合并糖尿病者食用 南瓜 是不含或含嘌呤量很少的碱性食物, 适宜于慢性痛风患者食用 丝瓜 每100克丝瓜中嘌呤含量小于50毫克, 适合痛风患者食用 卷心菜 基本上不含嘌呤, 具有排泄体内有害物质的作用 菠菜 被列入“黑名单”, 会引发结石, 含中等量嘌呤, 含草酸盐最多 大白菜 能促进沉积于组织内的尿酸盐溶解, 增加尿酸的排出 小白菜 是一种基本上不含嘌呤的四季常青蔬菜, 痛风患者可以常吃多吃 菜花 菜花含少量嘌呤, 痛风患者或尿酸过高者宜吃, 但不可多吃 芥蓝 因其含维生素C丰富, 可作为痛风患者的食物选择 芹菜 基本上不含嘌呤, 最好凉拌生吃, 对血液中尿酸偏高者有益 茄子 含有丰富的钾, 有助于维持人体酸碱平衡, 适宜痛风患者常食用 萝卜 可碱化血液并有利尿作用, 痛风患者多吃有利于康复 胡萝卜 胡萝卜属低嘌呤的碱性食物, 适合于痛风患者长期食用 莴笋 含有较丰富的钾, 有利于尿酸排出, 是痛风患者的最佳选择 番茄 是低嘌呤碱性食物, 有预防痛风的作用, 但属凉性, 不宜多吃 青椒 属低嘌呤食物, 可放心食用 马铃薯 脂肪含量很低, 基本上不含嘌呤, 痛风患者常吃有益 洋葱 是几乎不含嘌呤的碱性食物, 可放心食用 百合 含有丰富的秋水仙碱, 可用于痛风性关节炎的辅助治疗 第三章 水果 苹果 是低嘌呤水果, 有利于体内尿酸的排泄, 但过量吃苹果也会引起痛风 葡萄 是一种碱性水果, 含嘌呤极少, 有利于痛风患者血液中尿酸的排出 橘子 常吃橘子的人, 患高血压病、糖尿病、痛风的概率较低 柠檬 嘌呤含量低, 可放心吃, 能防治肾结石, 减少痛风的困扰 梨 是一种碱性水果, 急性和慢性痛风患者均宜食用, 煮熟的梨还有助于肾脏排泄尿酸和预防痛风 香蕉 是高钾水果, 有助于尿酸排出, 嘌呤含量低, 适合痛风患者食用 桃子 钾含量大于钠含量, 属低嘌呤水果, 痛风患者可食用, 但不宜多吃 西瓜 是碱性水果, 有利尿作用, 属低嘌呤食物, 痛风患者可以吃, 但不宜多吃 哈密瓜 属低嘌呤含钾量高的水果, 痛风患者可以食用, 肾功能衰竭者禁食 樱桃 可促进血液Ñ¬环, 有助尿酸排泄, 能缓解因痛风性关节炎引起的不适 第四章 肉油蛋类 猪肉 为酸性食物, 含中等量嘌呤, 可诱发痛风, 宜限量食用 羊肉 羊腿肉含大量嘌呤, 羊排含中等量嘌呤, 最好不吃、少吃 牛肉 牛肉中嘌呤含量中等, 小牛肉、牛肝中嘌呤含量大, 不提倡 食用 鸡肉 含中等量嘌呤, 属于控制食物, 尽量少吃, 鸡精也要控制食用 鸭肉 鸭肉含中等量嘌呤, 属于酸性食物, 应当控制食用 鹅肉 鹅肉含大量嘌呤, 属酸性、高胆固醇食物, 应当忌食 玉米油 是“健康油”, 嘌呤含量低, 是理想的食用油 芝麻油 属低嘌呤食物, 适合痛风患者食用, 可以生吃, 也可熟食 花生油 每100克中嘌呤含量少于25毫克, 适合痛风患者食用, 但不宜多用 豆油 嘌呤含量较低, 痛风患者可控制食用 鸡蛋 几乎不含嘌呤, 痛风患者可以通过吃鸡蛋、喝牛奶满足对蛋白质的需要 鸭蛋 鸭蛋是低嘌呤食物, 为痛风患者的推荐食物 第五章 鱼类 青鱼 青鱼属含嘌呤较少的食物, 痛风患者可以有控制地食用 鲫鱼 是低嘌呤食物, 可以有控制地食用 鳝鱼 含嘌呤比海鲜类食物低, 属于可食但需要控制的食物 第六章 干果类 第七章 调味品 第八章 饮料 第九章 补品

<<管理好你的饮食>>

<<管理好你的饮食>>

章节摘录

3.痛风分哪几种类型 痛风是嘌呤代谢紊乱所致的慢性代谢紊乱疾病,主要临床特点是体内尿酸产生过多或肾脏排泄尿酸减少,引起血中尿酸升高,形成高尿酸血症以及反复发作的痛风性急性关节炎、痛风石沉积、痛风性慢性关节炎和关节畸形等。

痛风常累及肾脏而引起慢性间质性肾炎和尿酸性肾结石。

痛风分为原发性痛风和继发性痛风两大类。

(1)原发性痛风除少数由于遗传原因导致体内某些酶缺陷外,大都病因未明,且常伴有肥胖、高脂血症、高血压病、冠心病、动脉硬化症、糖尿病及甲状腺功能亢进症等。

原发性痛风具有家族性,属先天性代谢缺陷疾病,多发生于男性,女性仅在绝经期后偶有发生。

多因患者体内参与嘌呤代谢的部分酶的活性异常,如次黄嘌呤-鸟嘌呤磷酸核糖转移酶活性降低,焦磷酸、磷酸核糖合成酶异常等,使体内嘌呤过量生成,从而产生过多尿酸。

临床诊疗工作中习惯把“原发性”省略,我们通常所说的“痛风”一般都指“原发性痛风”。

(2)继发性痛风可因肾功能减退(如各种肾脏疾病),尿酸排泄减少,使血中尿酸含量升高;也可因体内细胞中大量核酸分解,如红细胞增多症、慢性白血病、慢性溶血性贫血、淋巴瘤、骨髓增生,以及恶性肿瘤化疗、放疗之后,大量细胞坏死、恶性肿瘤、慢性肾功能不全等生成大量尿酸所致。

某些药物如呋塞米(速尿)、乙胺丁醇、水杨酸类(阿司匹林、对氨基水杨酸)、维生素B小磺胺类药物、肝精等,均可引起继发性痛风,血尿酸增高不一定都发生痛风,只有尿酸以钠盐结晶形式沉积于关节、软骨、软组织等处,引起局部炎症时才发生典型痛风症状。

<<管理好你的饮食>>

编辑推荐

74种食物嘌呤含量介绍，70余款痛风防治食谱推荐
给予指导 教痛风患者科学管理饮食，有效防治痛风

从医学、营养学等角度对痛风患者的饮食

<<管理好你的饮食>>

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>