

<<生活中的不宜240则>>

图书基本信息

书名：<<生活中的不宜240则>>

13位ISBN编号：9787508206431

10位ISBN编号：7508206436

出版时间：1998-05

出版时间：金盾出版社

作者：孟庆轩

页数：173

字数：128000

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>

<<生活中的不宜240则>>

内容概要

本书综合运用预防医学、临床医学、运动医学等现代科学原理，对吃、喝、穿戴、睡眠、用药、妇幼、生活习惯及其它方面共240个日常生活中不够科学、不够合理的做法，进行了裙带求是的分析，讲清这些做法“不宜”的道理，阐述正确观点，使广大读者能从中吸取科学知识，起义趋弊，进一步提高生活质量。

本书语言通俗，叙述简练，科学实用，适于大群众阅读。

<<生活中的不宜240则>>

书籍目录

一、吃的不宜 1.不宜吃鸡蛋或不宜多吃鸡蛋的人 2.不宜吃花生的人 3.不宜吃月饼的人 4.不宜吃辣椒的人 5.不宜吃银耳的人 6.不宜吃螃蟹的人 7.不宜吃香蕉的人 8.不宜吃冷食的人 9.不宜多吃糖的人 10.不宜多吃巧克力的人 11.不宜吃生鸡蛋 12.不宜吃鸡臀尖 13.吃狗肉六不宜 14.不宜长期吃素 15.不宜拒吃脂肪 16.不宜拒吃脂肪 17.不宜一概排斥胆固醇 18.不宜吃乱加色素的食品 19.不宜大量食用糖精 20.不宜多吃熏烤食物 21.不宜多吃松花蛋 22.不宜多吃臭豆腐 23.不宜多吃山楂片 24.不宜过量吃盐 25.不宜过量吃糖 26.不宜过量食用大蒜 27.不宜过量食用水果 28.不宜以吃水果代替吃蔬菜 29.不宜经常吃油条 30.不宜食用毛棉子油 31.不宜吃汤泡饭 32.不宜吃烫食 33.早餐两不宜 34.晚餐五不宜 35.乘飞机前饮食不宜四则 36.吃饭时三不宜 37.饭后八不宜 38.不宜常吃方便面 39.不宜禁食肥肉 40.不宜长期饱食 41.不宜偏食植物油 42.不宜同时食用的六组食物 43.不宜空腹吃柿子 44.不宜多吃橘子 45.不宜暴食冷食和急饮冷饮 46.不宜烹食活鱼 47.不宜在饥饿时吃的食品二、喝的不宜三、穿戴的不宜四、睡眠的不宜五、用药的不宜六、妇幼的不宜七、生活习惯的不宜八、其它不宜

<<生活中的不宜240则>>

章节摘录

版权页：（5）癫痫病患者：咖啡因能刺激脑运动中枢，黄嘌呤会引起血管收缩，减少脑部血液流量，对癫痫患者十分不利。

（6）服用镇静剂者：长期饮用咖啡，会影响镇静剂的作用。

一般讲，服用镇静剂者每天喝咖啡超过5杯，会变得兴奋不安。

（7）消化道溃疡患者：咖啡因会刺激胃酸分泌，不利于病体康复。

（8）糖尿病患者：咖啡因能降低胰脏中胰岛素的分泌，降低葡萄糖的耐受量，增加胰岛素的排泄而使血糖上升。

（9）高血压病患者：咖啡因能使部分敏感个体血压上升，故这些人不宜饮咖啡。但对于已习惯于每天喝两杯左右咖啡者，没有什么影响。

（10）肾衰竭患者：肾衰竭患者若有高血钾现象，须配合限钾饮食。

咖啡含钾量高，故应避免饮用。

（11）冠状动脉硬化症患者：咖啡会增加血中脂肪酸及三酰甘油的含量，刺激心肌，影响心肌收缩及加快心脏跳动，增加心脏氧气的消耗量。

（12）缺铁性贫血患者：在补充铁剂或食用含铁丰富的食物，如肝、肾、深红色的肉类时，最好避免饮用咖啡。

由于铁在酸性环境下易于吸收，所以应伴着橙汁或酸牛奶饮用，效果比咖啡好得多。

（13）肾结石患者：肾结石依其组成成分可分为有机结石、碱结石和草酸钙结石等。

预防草酸钙结石复发，除了多喝水以减低尿液浓度外，并须禁食富含草酸的食物，咖啡即为含草酸丰富的食物。

故不宜饮用。

<<生活中的不宜240则>>

编辑推荐

《生活中的不宜240则》由金盾出版社出版。

<<生活中的不宜240则>>

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>