

<<骨质疏松症患者宜吃食物>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松症患者宜吃食物>>

13位ISBN编号：9787508254975

10位ISBN编号：750825497X

出版时间：2009-3

出版时间：金盾出版社

作者：林傲梵，谢英彪 主编，邱小文，郑锦锋 副主编，李红萍 等编著

页数：282

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>

## <<骨质疏松症患者宜吃食物>>

### 前言

骨质疏松症是以骨量减少和骨组织微细胞结构破坏导致骨脆性增加，进而骨折危险性增加为特征的一种全身骨骼退化性疾病，被称为“无声无息的流行病”。

随着人们寿命的延长和社会老龄化，骨质疏松症已成为老年人的常见病，是全球关注的健康问题。

骨质疏松症的特征是骨量减少、骨组织微结构退行性变、骨脆性增加，因而容易发生骨折。

而且一次骨折后，再次骨折的风险大大增加。

骨质疏松症在世界多发病中名列第六位。

通过食物辅助治疗骨质疏松症是广大群众的迫切愿望。

古今中外，医界的广大学者在食物抗骨质疏松方面进行了大量的研究，积累了宝贵的经验。

本书作者在长期临床与食疗实践中积累了大量的抗骨质疏松症经验与食疗验方。

我们会同临床医学专家、营养学专家、高级烹饪技师共同编撰了这本《骨质疏松症患者宜吃食物》，以满足广大读者通过食疗战胜骨质疏松症的良好愿望。

本书除对骨质疏松症的基本知识作了简要介绍以外，着重介绍了37种价廉物美、疗效确切、安全可靠的食物及数百种食疗验方，可帮助广大患者在大饱口福的同时，选用适合病情的食疗方法，战胜病魔，早日康复。

还能帮助广大群众防病治病，延年益寿。

## <<骨质疏松症患者宜吃食物>>

### 内容概要

本书依据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料，以通俗易懂、深入浅出的语言，介绍了骨质疏松症的基本知识和37种确有疗效的天然食物，并运用这些食物配制了近440个食疗验方和菜肴食谱。内容丰富，科学实用，取材方便，价格低廉，疗效确切，适合广大骨质疏松症患者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

## <<骨质疏松症患者宜吃食物>>

### 作者简介

林傲梵，毕业于加拿大缅雀大学营养系，现为香港注册中医师、营养学家、自然疗法医师。兼任中国药膳食疗学会（香港）副会长、中国名医名方研究会秘书长、香港中医药膳专业学会学术部主任、加拿大另类治疗法委员会注册会员。擅长运用中医药及自然疗法治疗内科常见病及疑难杂病

## <<骨质疏松症患者宜吃食物>>

### 书籍目录

- 一、骨质疏松症的基本知识 (一) 什么是骨质疏松症 (二) 骨质疏松症患者知多少 (三) 骨质疏松症的发病原因 (四) 骨质疏松症的分类与症状 (五) 骨质疏松症的检查与诊断 (六) 骨质疏松症的中医辨证分型 (七) 骨质疏松症的防治措施 (八) 骨质疏松症的饮食原则
- 二、骨质疏松症患者需摄入的食物 (一) 牛奶 (二) 酸奶 (三) 羊奶 (四) 虾皮 (五) 虾 (六) 银鱼 (七) 鲨鱼 (八) 河蟹 (九) 河蚌 (十) 海蜇 (十一) 海参 (十二) 淡菜 (十三) 干贝 (十四) 海带 (十五) 紫菜 (十六) 蘑菇 (十七) 香菇 (十八) 黑木耳 (十九) 动物肝脏 (二十) 黄豆 (二十一) 豆浆 (二十二) 豆腐 (二十三) 扁豆 (二十四) 芝麻 (二十五) 核桃仁 (二十六) 红枣 (二十七) 刺梨 (二十八) 花粉 (二十九) 鸡蛋 (三十) 动物骨头 (三十一) 猪皮 (三十二) 栗子 (三十三) 菠菜 (三十四) 油菜 (三十五) 卷心菜 (三十六) 萝卜 (三十七) 大白菜
- 三、骨质疏松症患者的食疗验方 (一) 蛋奶类食疗验方  
1. 牛奶红茶 2. 核桃牛奶茶 3. 牛奶蛋黄果汁 .....

## <<骨质疏松症患者宜吃食物>>

### 章节摘录

一、骨质疏松症的基本知识 (一) 什么是骨质疏松症骨在解剖学上是人体最基本的支撑结构, 正是一块块骨连结而形成的骨骼, 保护着人体几乎所有重要的脏器, 同时它还具有造血和贮备钙、磷的作用, 参与人体的基本生理活动。

骨质疏松症是指单位体积内的骨组织中骨量明显减少, 骨质丢失增多, 而且骨无机盐和骨基质呈现等比例地减少, 使骨组织的正常载荷功能减低。

骨质疏松症的特征是骨强度降低和骨折危险性增加。

世界卫生组织曾制定了以骨密度测量为基础的诊断骨质疏松症的标准, 适用于白人妇女任何部位的骨密度测量。

也可作为我国多数人参考。

(1) 正常: 骨密度 (BMD) 值低于正常年轻成人骨密度在一个标准差之内 (T值>-1)。

(2) 骨量丢失: 骨密度值低于正常年轻成人的骨密度在1~2.5个标准差之间 (T值=1~-2.5)。

## <<骨质疏松症患者宜吃食物>>

### 编辑推荐

《骨质疏松症患者宜吃食物》除对骨质疏松症的基本知识作了简要介绍以外，着重介绍了37种价廉物美、疗效确切、安全可靠的食物及数百种食疗验方，可帮助广大患者在大饱口福的同时，选用适合病情的食疗方法，战胜病魔，早日康复。还能帮助广大群众防病治病，延年益寿。

<<骨质疏松症患者宜吃食物>>

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>