第一图书网, tushu007.com

<<四高症素食疗法>>

图书基本信息

书名：<<四高症素食疗法>>

13位ISBN编号：9787508271248

10位ISBN编号：7508271246

出版时间：2012-1

出版时间：金盾出版社

作者：马汴梁 编

页数：224

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

<<四高症素食疗法>>

内容概要

马汴梁主编的《四高症素食疗法》简要介绍包括高血压、高血脂、高血糖和高尿酸在内的四高症基本知识，重点介绍适用于四高症的汤饮、粥羹、菜肴类素食食疗方，每方包括原料、制作和功效。《四高症素食疗法》内容科学实用，适合于社区群众和保健、餐饮人员阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<四高症素食疗法>>

书籍目录

上篇　四高症的相关知识
　一、高血压基本知识
　二、高血脂基本知识
　三、糖尿病基本知识
　四、痛风基本知识
　五、素食基本知识
下篇　四高症素食食疗方
　一、高血压素食食疗方
　二、高脂血症素食食疗方
　三、糖尿病素食食疗方
　四、痛风素食食疗方

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：
（8）尝试一下螺旋藻。
目前所知的食物中营养成分最充分、最全面、最均衡的食品是地球上最古老的光合生物螺旋藻，它是蛋白质之王，在每100克的螺旋藻中，蛋白质含量为55～70克，是大米的10倍，牛奶的18倍。
螺旋藻富含丰富的营养，是未来素食者的首选。
如果是素食入门者，刚开始也许会觉得明明吃得很多，却饿得很快，这正是因为植物较易被肠胃吸收所致。
别担心，持之以恒，就能深切感受到吃素对身体健康的好处了。
13.给长期素食者有哪些建议？
美国科学家对长期素食者提出了一些有关增强膳食营养结构的建议。
（1）素食者最容易缺乏维生素B12、维生素D、铁、锌、钙。
因此，吃素的人应注意自己是否有脚气病、夜盲症、牙龈出血等现象。
若是能够增加菜色的变化，就可以避免微量营养素的不足。
素食者应该特别补充含维生素B12多的食品如啤酒、酵母、乳制品等；含维生素D多的食品如鸡蛋、奶酪、添加维生素D的营养强化食品；含铁多的食品如坚果、核仁、豆腐、瓜子等；含钙多的食品如奶类及乳制品、豆浆、豆腐、深绿色叶菜；含锌多的食品如杏仁果、豆浆、豆腐、未精制的五谷杂粮。
（2）深绿色叶菜、坚果、核仁等天然食品是维生素和优质蛋白的最好来源；豆腐、豆浆则是加工食品中最受肯定的素食营养品。
（3）素食者应注意食物的种类要越多越好，尽量地吃全谷类食品，如糙米、胚芽米、麸皮、全麦面包等五谷类食品。
（4）素食食物来源完全或大部分来自植物界。
素食食品中含较多量的草酸、植物酸，易与锌、镁、铁等结合排出体外，造成缺乏。
故应多注意食用添加这些无机盐的食品或补充剂。
（5）在烹调食物时，最好慎选烹调油，并尽量以生菜沙拉、水煮、清蒸、凉拌等方式处理，如此更能保持素食的原有风味。
若食用方法以煎炸为主，再加上大量用油，可能会令胆固醇增高。
（6）最好能接受奶和蛋，即不严格素食，以避免营养不足，特别是儿童、孕妇、哺乳的母亲最好不要坚持严格素食。
（7）吃素的人要经常运动、多喝水、晒太阳，帮助身体更有效地利用素食的营养成分。

第一图书网, tushu007.com

<<四高症素食疗法>>

编辑推荐

《四高症素食疗法》力求集科学性、实用性、系统性于一体，方法简便，通俗易懂，信息源广，针对性强，以有助于广大读者深入了解四高症的相关知识，并在实践中加以应用。

第一图书网, tushu007.com

<<四高症素食疗法>>

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