

<<骨质疏松症营养康复食谱>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松症营养康复食谱>>

13位ISBN编号：9787536683143

10位ISBN编号：7536683146

出版时间：2007-1

出版时间：重庆出版集团（重庆出

作者：李宁

页数：189

字数：153000

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>

## <<骨质疏松症营养康复食谱>>

### 内容概要

本书由北京协和医院营养学专家，根据多年的研究成果和临床经验，结合协和住院骨质疏松症患者的实际营养配餐情况组织编写而成。

该书首先总体介绍国人的饮食营养知识，然后介绍本疾病基础和营养康复知识，尤以数十道配餐，为读者提供科学实用的营养康复指导。

其中关键配餐均列出原材料、制作方法及食用方式，并精选出12道配餐附有实物彩色照片。

本书可作为院外骨质疏松症患者、易患者及其家属的营养康复及预防指导手册，也可供其他医院的相关医务人员参考。

## <<骨质疏松症营养康复食谱>>

### 作者简介

李宁，女，1962年生。

北京大学分校食品营养专业毕业。

1988年进入北京协和医院营养科，担任营养师及主管营养师。

主要从事住院病人的营养治疗、门诊病人的营养咨询以及中国协和医科大学成教学院营养学教学工作

。同时也从事营养方面的科研及大众营养宣教工作。

参与《现代

## <<骨质疏松症营养康复食谱>>

### 书籍目录

PART 1 前言 我们的营养 食物多样, 谷类为主 多吃蔬菜、水果和薯类 常吃奶类、豆类及其制品 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油 食量与体力活动要平衡, 保持适宜体质量(体重) 吃清淡少盐膳食 如饮酒应适量 吃清洁卫生、不变质的食物 我们的需求 营养素的功能 蛋白质 脂类 糖类 维生素 矿物质 水 膳食纤维 我们所需要的食物 谷类 干豆类 蔬菜、水果类 肉类 蛋类 奶类 小结PART 2 骨质疏松——您了解多少 素描——我们的骨骼 骨骼的成分 透视——骨质疏松 坚硬的骨骼为何会“松”掉呢 骨质疏松的发病原因 骨质疏松患者——我孤独吗 骨质疏松喜欢“惠顾”谁 骨质疏松所带来的后果 保护——我们的骨骼 争做骨量的“富翁”, 浅谈“峰值骨密度” “存钱”防老——怎样提高并保持峰值骨密度 防患于未然——谈骨质疏松的预防 怎样预防绝经后骨质疏松PART 3 营养与骨质疏松的关系 7大营养素 矿物质 蛋白质 脂肪 膳食纤维 维生素 其他营养物质PART 4 骨骼健康从饮食开始 厨房中的补钙行动 .....PART 5 适量补钙 关于补钙这回事 钙补剂的选择, 百里挑一PART 6 您该怎样吃——补钙食谱 大豆类 海带及紫菜类 奶类 海鱼类 蔬菜类PART 7 我有骨质疏松吗 我缺钙吗 写在最后

<<骨质疏松症营养康复食谱>>

章节摘录

插图：

## <<骨质疏松症营养康复食谱>>

### 编辑推荐

《骨质疏松症营养康复食谱》可作为院外骨质疏松症患者、易患者及其家属的营养康复及预防指导手册，也可供其他医院的相关医务人员参考。

<<骨质疏松症营养康复食谱>>

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>