

<<骨质疏松症食疗食谱>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松症食疗食谱>>

13位ISBN编号：9787538426960

10位ISBN编号：7538426965

出版时间：2003-4-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：彭铭泉

页数：178

字数：150000

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>

## <<骨质疏松症食疗食谱>>

### 内容概要

骨质疏松症已成为世界性的多发病、常见病。

罹患骨质疏松症的原因很多，但主要是由于体内缺少钙、磷等营养素。

众所周知，骨是白骨细胞和骨基质组合而成。

骨基质又是由蛋白质构成的骨胶原纤维，而钙和磷是羟基磷灰石的主要成分。

羟基磷灰石是决定人体骨质是否坚硬的关键物质，也就是说，羟基磷灰石成分越多，人体骨质就越坚固，反之则骨质就越疏松。

明白这个道理后，我们就要在平时饮食方面有意识地多吸取一些含有钙、磷成分的食物，相对来说，就不易罹患骨质疏松症了。

除含钙和磷的食物外，我们还要多吸取一些含锌、镁、锰、铜、铁等微量元素的食物，如果这些元素不足，也会引发骨质疏松症。

现代医学把骨质疏松症分为两类：其一，原发性骨质疏松症。

主要是老年骨质疏松症。

其二，继发性骨质疏松症。

主要是由一些病症引起，如糖尿病、甲状腺机能亢进等。

罹患骨质疏松症的主要症状是：四肢麻木。

腰背疼痛，全身没有力气，骨疼痛，腿部抽筋等，严重者出现身高变低，驼背，骨折等。

因此，关键在平时注意饮食营养卫生，多吃含钙。

磷和微量元素多的食物。

含这些元素多的食物有鱼类、豆制品类、蔬菜类、禽蛋类、奶制品类等。

若食用一些药膳食疗菜品，将对您预防骨质疏松症有所裨益。

## <<骨质疏松症食疗食谱>>

### 作者简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。

他从1980年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。

他在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《

<<骨质疏松症食疗食谱>>

书籍目录

作者简介 前言 第一章 骨质疏松症菜肴类食谱 骨碎朴炖猪腰 骨碎补炖猪蹄筋 骨碎朴炖羊腰 骨碎补炖牛腰 续断炖猪腰 杜仲炖猪腰 续断炖羊腰 续断炖牛腰 杜仲炖羊腰 杜仲炖牛腰 巴戟煮猪腰 巴戟炖羊腰 巴戟炖牛腰 淫羊藿炖猪腰 淫羊藿炖羊腰 淫羊藿炖牛腰 淫羊藿烧猪蹄筋 巴戟烧猪蹄筋 杜仲烧蹄筋 赤小豆煮鲤鱼 赤小豆炖海带 赤小豆煮冬瓜 赤小豆炖白萝卜 赤小豆煮苦瓜 赤小豆煮莴苣 赤小豆煮胡萝卜 赤小豆炖鲜藕 赤小豆煮花生仁 赤小豆煮菱角 赤小豆煮荸荠 赤小豆煮蚕蛹 赤小豆煮田螺肉 赤小豆煮蛤蜊肉 赤小豆煮淡菜 赤小豆煮泥鳅 赤小豆煮鲈鱼 赤小豆煮青鱼 赤小豆煮鲳鱼 赤小豆炖鱿鱼 赤小豆炖鳊鱼 赤小豆煮鲫鱼 赤小豆炖鲛鱼 赤小豆煮鳊鱼 赤小豆煮黄鱼 赤小豆煮白鱼 赤小豆炖白鸭 赤小豆炖乳鸽 赤小豆炖鹅肉 赤小豆炖全鸡 赤小豆炖乌鸡 赤小豆炖绿头鸭 赤小豆炖兔肉 赤小豆炖驴肉 赤小豆炖鹿骨 赤小豆炖羊肺 赤小豆炖羊胫骨 赤小豆炖羊脊骨 赤小豆炖驴胫骨 赤小豆炖羊肚 赤小豆炖羊筋 赤小豆炖牛肚 赤小豆炖狗肉 赤小豆炖狗胫骨 赤小豆炖猪蹄 赤小豆炖猪胫骨 赤小豆炖猪瘦肉 二豆炖猪胫骨 赤白二豆汤 赤黑二豆汤 ..... 第二章 骨质疏松症糕点饼面类食谱 第三章 骨质疏松症饭粥类食谱

## <<骨质疏松症食疗食谱>>

### 编辑推荐

症状有时仅仅为轻微的疼痛，腰酸、背痛、偶有抽筋、身高降低、驼背。

活动减少，日照不足，进食减少，营养不足，从而加速骨质疏松。

骨质变脆，受轻微外力就易发生骨折，是骨质疏松产生的最严重后果。

激素的调控、营养状态、物理因素、免疫功能，遗传基因等与骨质疏松的发生均有关联。

饮食疗法，治病都是享受！

孩子长得慢、腿脚常抽筋、未老背先驼、四肢总发麻、筋软骨易折——都是骨质疏松惹的祸。

355种美食、355种疗法、巧吃三餐饭、身轻百病无。

<<骨质疏松症食疗食谱>>

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>