第一图书网, tushu007.com

<<常见病膳食宝典>>

图书基本信息

书名：<<常见病膳食宝典>>

13位ISBN编号：9787540314309

10位ISBN编号：7540314303

出版时间：2009-1

出版时间：湖北辞书出版社

作者：仙健 编

页数：292

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

内容概要

本书从食物预防和治疗疾病的角度出发，按生理系统分为消化系统、呼吸系统、心血管系统、运动系统、神经系统等方面，介绍了常见病的病症病因，重点介绍饮食调养、预防方法及营养膳食食谱，适合各类家庭，适合喜欢美食又比较注重健康的读者。

<<常见病膳食宝典>>

书籍目录

1　消化系统　腹泻的饮食调理原则　腹泻病人宜吃的二大杂粮　治疗腹泻的八大茶饮　胆结石患者推荐粥膳　治疗胆囊炎的五鲜水果　治疗消化性溃疡的粥膳宝典　溃疡患者宜吃的蔬菜五款　调理胃痛的五款茶饮　胃痛患者推荐杂粮　治疗胃黏膜脱垂的杂粮秘典　治疗肠炎的水果美食　肠炎患者杂粮祛病方　胃炎患者的水果食疗方　慢性胃炎患者最佳粥膳　急性胃肠炎患者的有益粥膳　治疗痔疮的绿色蔬菜　肝硬化患者杂粮食疗方　治疗肝炎的粥膳宝典　肝炎患者推荐茶饮　杂粮祛肝炎病毒　便秘患者饮食调理原则　治疗便秘的水果佳品　便秘患者宜吃的粥膳六款　治疗便秘的营养蔬菜　有助消化的水果佳品　有助消化的蔬菜　防治消化不良的粥膳　治疗呕吐的二大杂粮　脂肪肝患者宜吃的饮食　豌豆、赤豆防治脂肪肝2　呼吸系统　蔬菜防治感冒　感冒患者的粥膳　治疗感冒的六款茶饮　治咳嗽吃蔬菜　防治咳嗽的食疗偏方八款　慢性支气管炎患者的七昧康复茶饮　治疗支气管炎的十大粥膳　防治哮喘的粥膳宝典　治疗哮喘的十大药茶　治疗肺结核的七大水果　肺结核患者茶疗方　有益于肺炎患者的十佳粥膳3　循环及血液系统　防治贫血的粥膳宝典　补血水果　两“豆”防贫血　治疗贫血的绿色时蔬　贫血患者茶饮七款　防治心脏病的水果　心脏病患者茶饮五款　降压蔬菜　治疗高血压的杂粮食谱……4　神经、内分泌及代谢系统5　泌尿及生殖系统6　运动系统7　妇科8　儿科9　五官科10　皮肤科

章节摘录

便秘是指排便次数减少，每2～3天或更长时间1次，无规律性，粪质干硬，常伴有排便困难感。
是一种临床常见的症状。
在正常情况下，食物通过胃肠，经过消化和吸收，所余残渣的排泄，常需24-48小时。
如排泄时间超过48小时，即可视为便秘。
便秘，不仅会引起排泄时的生理痛苦，还会直接危害到身体健康，是诱发心肌梗死、脑溢血的重要因素之一。
改变生活和饮食习惯，才能从根本上预防和治疗便秘。
早上起床后要喝一杯凉开水。
此时，喝下的水分80%被小肠吸收，10%被大肠吸收，能有效促进排便。
凉开水更能刺激肠道，因此也更有助于排便顺畅。
苹果中含有俗称为“果胶”的水溶性纤维，果胶大多聚集在皮内以及果肉和皮相连的部分，它能增加肠内的乳酸菌，因此能够清洁肠道。
多喝酸奶，酸奶中含有乳酸菌，能够促进大肠内有益乳酸杆菌的增殖，抑制有害菌的繁殖，同时乳酸菌还有提高免疫力和杀菌的作用。
便秘患者在饮食上应多摄入食物纤维，定期吃些粗粮，如玉米、高粱、小米、麦麸都含有大量的食物纤维，特别是麦麸内含有的食物纤维更多，多吃这些食物有利于大便的通畅。
最好是一两日能进食一顿这样的食物。
如果已患有便秘，也可以单纯食用大量的玉米麸和麦麸，起通便作用。
一些燕麦食品对便秘的改善也大有益处。
这是因为燕麦通便，主要是由于其含有丰富的可溶性膳食纤维，可增加粪便体积和重量，促进肠蠕动，使大便松软，易于排出。
此外，便秘患者还可以多食水果干果的种仁，这些种仁含有大量的油脂，多具有滑利肠道、通便的作用，比如核桃仁、松子仁、杏仁、各种瓜子仁、桃仁等都可食用以通便。
一定要避免辛辣食物，少食或禁食辣椒、葱、蒜、对预防便秘也是必要的：而对便秘的患者来说，更是必须遵守的食物原则。
因为这些食物都有助火伤津的弊端容易引起便秘。

编辑推荐

《常见病膳食宝典:我的健康我做主》品质生活系列，是药三分毒，健康食中有。
不生病的营养美食。
民以食为天。
在我们的日常生活中。
有好多的防治疾病的“ 灵丹妙药 ”，那就是每天餐桌上的常见食物。
这些食物具有与药物同样甚至更加神奇的效果。
对人体健康有着非同小可的作用。

第一图书网, tushu007.com

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