

<<健康美食一点通丛书>>

图书基本信息

书名：<<健康美食一点通丛书>>

13位ISBN编号：9787802315204

10位ISBN编号：7802315204

出版时间：2008-11

出版时间：中国中医药出版社

作者：陈超 等总主编

页数：170

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>

## 前言

生命在于运动，生命在于营养。

一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入足够的饮食营养以供身体所需。

而如何摄入饮食才是科学健康的？

少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种营养而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理的饮食，有关专家编撰了这套“健康美食一点通”丛书；针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃，什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的健康和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得科学。

使我们不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

## 内容概要

民以食为天。

饮食问题，大有学问。

本书提供的内容，既注重针对不同人群饮食原则的介绍，又配有具体的菜品推荐，简明实用，可操作性强。

告诉您怎么吃更营养、更健康，让我们在日常生活中，做到平衡膳食，不仅从饮食中吃出美味，更要从饮食中吃出健康。

## 书籍目录

A篇 痛风早知道 一、细数痛风发现的历史和特点 1.延续千年的富贵病 2.痛风“偏爱”哪些人 二、痛风的根“扎”在哪里 三、揭开痛风的神秘面纱 1.当痛风刮起时 2.痛风偏爱的部位 3.浅“痛”深入 4.“痛”害猛如虎 四、教你几招，揪出痛风 1.做自己的医生 2.查获“痛风” 3.检测痛风的“黄金标准” 五、“火眼金睛”识别真假痛风 1.类风湿性关节炎 2.银屑病性关节炎 3.假性痛风 4.化脓性关节炎 5.蜂窝织炎 六、各显神通治痛风 1.急性期治疗 2.间歇期和慢性期的治疗 3.其他治疗手段 七、如何预防痛风 1.易感人群要警惕 2.定期检查很重要 3.健康要求：动一动 4.食疗——防止痛风的杀手锏 5.生活无规律，痛风也恶化 八、中医话痛风

B篇 痛风的饮食宜忌 一、痛风患者的饮食原则 1.禁食含嘌呤高的食物 2.控制总热量 3.低蛋白饮食 4.限制脂肪摄入量 5.多吃含碳水化合物食物 6.禁酒，少饮咖啡、茶、可可 7.保持充足的维生素B和C 8.多食碱性食物 9.少吃盐 10.少用有强烈刺激性的调味品或香料 二、把握细节是关键 1.吃饭要“斤斤计较” 2.按“时”吃饭 3.烹饪有讲究 4.如何吃水果 5.补水有妙方 三、痛风饮食误区 四、不同时期痛风患者的饮食原则（一）无症状期（二）急性发作期（三）痛风间歇期（四）痛风慢性期 五、痛风合并不同疾病的饮食原则（一）痛风合并高血压（二）痛风合并高脂血症（三）痛风合并糖尿病（四）痛风合并肥胖症 六、食物嘌呤含量知多少（一）嘌呤含量分级（二）不同嘌呤含量食物举例 七、痛风病人饮食推荐（一）主食类（二）蔬菜类（三）肉蛋类（四）水果类（五）饮品类

C篇 痛风病人美食宝典 一、饮食因时（一）春季痛风病人饮食推荐（二）夏季痛风病人饮食推荐（三）秋季痛风病人饮食推荐（四）冬季痛风病人饮食推荐 二、饮食因病（一）痛风合并高血压病人的饮食推荐（二）痛风合并高脂血症病人的饮食推荐（三）痛风合并糖尿病病人的饮食推荐（四）痛风合并肥胖症病人的饮食推荐 附录 常见食物嘌呤含量表

章节摘录

插图：

## 后记

民以食为天，中国人向来重视吃这件事。

简简单单一个“吃”字，却大有学问。

在物质条件不断改善的今天，人们早已不再满足于吃得饱、吃得香，而更讲究科学饮食，注重吃得好，吃得健康。

本丛书提供的内容，既注重针对不同人群饮食原则的介绍，又配有具体的菜品推荐，简明易学。

可操作性强。

其实改变不健康的饮食习惯并没有想象中那么难，只要做个有心人，掌握科学的饮食原则，你也可以是营养专家。

想远离病痛、活得精彩吗，那就从阅读本书做起，从今天的科学营养早餐开始吧。

本书在编写过程中，征引了一些报刊、网络的资料，由于时间关系，未能与原作者一一联络，在此特向有关人士表示衷心的感谢，并请各位看到此书后与我们联系，以便酬谢。

编辑推荐

《痛风膳食ABC》告诉您怎么吃更营养、更健康，让我们在日常生活中，做到平衡膳食，不仅从饮食中吃出美味，更要从饮食中吃出健康。

生命在于运动，生命在于营养。

一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入足够的饮食营养以供身体所需。

而如何摄入饮食才是科学健康的？

少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种营养而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

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>