

<<誰說不能有飯局？ 如何帶病赴宴>>

图书基本信息

书名：<<誰說不能有飯局？
如何帶病赴宴>>

13位ISBN编号：9789866248016

10位ISBN编号：9866248011

出版时间：2010-03-03

出版时间：捷徑文化

作者：李定國

页数：240

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>

<<誰說不能有飯局？ 如何帶病赴宴>>

前言

前言 臨床工作數十年，常常遇到一些在筵席上發病而從宴會現場直接送來的急診病患。有的是急性酒精中毒，有的是急性胰線炎，有的是冠心病患者直接在宴會席間發病心肌梗塞而過世等等。

在平時看診的過程中，也遇過不少因為經常參加宴會而引發的疾病。

一些筵席上的常客在酒肉的栽培下便成為「高人」—高血脂、高血糖、高尿酸。

於是，筵席上的常客，也就逐漸成為「醫院中的常客」了。

隨著中國經濟的高度發展，人民的生活水準也會不斷提高，各個階層都會湧出不少「高級脂食份子」，他們不再是「一肚子墨水」，而是「一肚子油水」。

如今，以往所謂的「富貴文明病」已經悄悄轉變為尋常百姓都會有的「家常病」了。

有一句相當切合的順口溜可以描述這樣健康情況的轉變：「職務不高，薪水不高，血糖血脂血壓高。」

「吃得充足、喝得充足、冠狀動脈血不足。」

顯然，這是貪享「口福」而惹來的「身禍」。

我國是禮儀之邦，講究禮尚往來，請客吃飯是進行人際交往的重要形式。

鑑於當前舉行酒宴甚為頻繁，人們赴宴的機會也越來越多，有些身患慢性病的朋友，受到邀約後往往盛情難卻，於是為了親情或友情而「奮不顧身」地帶病赴宴，但是往往吃喝無度而不自覺地加重病情，結果得不償失。

為了使帶病赴宴的朋友能夠在筵席中注意飲食的忌宜，特別編寫了本書。

旨在幫助人們赴宴時「吃喝有度」，做到既不傷感情也不傷身體，使之人情病情兩不誤。

<<誰說不能有飯局？ 如何帶病赴宴>>

內容概要

每個家庭中，25～44歲的壯年通常是家裡經濟的支柱，壯年的十大死因中八成是號稱「不死癌症」的慢性疾病！

《誰說不能有飯局？

如何帶病赴宴》是你可以照顧家人身體、替家人分憂解勞的第一步！

根據衛生署最新調查，2008年壯年（25～44歲）主要死因依序為（1）惡性腫瘤占24.7%；（2）意外事故占15.4%；（3）自殺占14.8%；（4）慢性肝病及肝硬化占8.0%；（5）心臟疾病占6.4%；此前五項死因合占壯年總死亡人數的69.4%。

但是偏偏這些人大多是家庭經濟的重要支柱，每天的加班應酬、拓展人脈的飯局不自覺都成了他們健康最大的威脅。

《誰說不能有飯局？

如何帶病赴宴》是中國武漢大學中山醫院主任醫師李定國耗時多年之鉅作，其中根據國人常見之八大慢性疾病，量身訂做了參加宴會、飯局時最佳的飲食準則，讓你不再擔心家人是用「健康換金錢」；並且可以透過本書提醒家人，面對如此容易失控的飯局宴會，該如何掌握幾個基本準則而不會因為吃錯食物就提高發病率！

你知道糖尿病患者能吃海參，卻不能吃香菇嗎？

你知道划酒拳會加倍高血壓患者發病的機率嗎？

只要跟著《誰說不能有飯局？

如何帶病赴宴》的赴宴準則308，讓你輕鬆掌握飲食準則，不落入「飲食按鈕效應」！

中國武漢大學中山醫院主任醫師李定國醫師透過多年訪查及資料蒐集，本持著希望幫助患有慢性疾病的國人，也能擁有正常的社交生活，並且能在宴會上「吃得健康又開心」的理念創作了本書。因此除了規劃30項宴會、飯局上應該注意的健康提醒，例如看似平凡的油鹽醬醋茶等調味料，該怎麼健康攝取，以免產生不良的食藥交互作用；更特別針對國人之8大慢性疾病「慢性肝病患者、消化性潰瘍、膽囊炎及膽石症、冠心病、高血壓、痛風、糖尿病、痔瘡」規劃了「對症進食」的飲食提醒，讓各位不但可以盡情飲食、輕鬆閃避對病情有害的餐點，最重要的，還教你挑選哪些菜餚能夠有益於病情。

宴會上吃不完的剩菜該怎麼打包食用？

冷盤上的裝飾性菜葉可以吃嗎？

所有飯局宴會上該注意的細節本書一應俱全！

從宴會上打包回家的菜餚除了必須分類打包之外，肉類菜餚在重新加熱食用食如果加一點醋就可以瞬間提高營養價值！

而經過抽驗，七成的冷盤裝飾性菜葉都含有大腸桿菌，因此對於這些裝飾性菜葉，包含點綴性水果，作者李定國還是建議各位「宜看不宜吃」。

所有在飯局宴會上需要注意的小細節，《誰說不能有飯局？

如何帶病赴宴》都完整收錄，讓各位可以健康赴宴，滿載人脈而歸！

<<誰說不能有飯局？ 如何帶病赴宴>

作者簡介

李定國 中國武漢大學中山醫院主任醫師、教授，中華醫學會會員。
擁有內科臨床醫診、科學研究、醫學教學等四十餘年豐富經驗。
曾經在專業性醫學期刊發表30多篇重要醫學論文，並發表近百篇國外醫學（英、日、俄文）譯文、文摘。
曾任中國全國性醫藥專業期刊《藥物流行病學》、《醫藥導報》常務編輯委員。
擁有五本醫藥專業出版品及發表醫學科普文章數百篇，在台最新發表作品為《誰說不能有飯局？如何帶病赴宴》。

<<誰說不能有飯局？ 如何帶病赴宴>>

書籍目錄

2008年國民健康狀況分析 一、赴宴之前—適切進食、人情兼顧、健康滿分 中式飯局害人不淺？
帶病赴宴，危機重重 帶病赴宴，約法「三」章 二、8大慢性疾病重點飲食準則 忽視醫囑的嚴重後果
01 慢性肝病患者赴宴重點準則 02 消化性潰瘍患者赴宴重點準則 03 膽囊炎、膽石症患者赴宴重點準則
04 冠心病患者赴宴重點準則 05 高血壓病患者赴宴重點準則 06 痛風患者赴宴重點準則 07 糖尿病患者赴
宴重點準則 08 痔瘡患者赴宴重點準則 三、30項赴宴健康進食密技 01 「吃到飽」，傷病多 02 小心火鍋
陷阱多 03 帶病赴宴，當心「鹽」多必失 04 服藥期間如何配置盤中餚 05 調味品也會「調亂」藥效 06 用
藥期間莫貪杯 07 「不食人間煙火」的五種特殊體質 08 老人赴宴，謹防噎食 09 孕婦「帶胎赴宴」有禁忌
10 宴會後活動仍需提高警覺 11 注意宴席上的交叉感染 12 過年過節，吃喝有「節」 13 「發物」與「忌口」
14 食物相剋—美酒不能加咖啡 15 食物初嚐，當心過敏 16 吃海鮮切勿太「生猛」 17 禽頭魚頭，少吃
為妥 18 魚蝦蟹鱉的「生死」抉擇 19 小心誤踩飲酒地雷區 20 酗酒—乾杯豈止「肝悲」 21 宰相肚裡能撐
船—百害無一利的啤酒肚 22 別往肚裡裝「垃圾」 23 「裝飾性菜葉」宜看不宜吃 24 避之唯恐不及的「
酸性體質」 25 不吃早餐危害多 26 晚餐別犯的四個「過」錯 27 細嚼慢嚥好處多 28 「剩菜打包」，大有
學問 29 菜餚最佳的保存及調理溫度 30 減重基本準則—「避重、就輕」

<<誰說不能有飯局？ 如何帶病赴宴>>

编辑推荐

本書特色 每個家庭中，25~44歲的壯年通常是家裡經濟的支柱，壯年的十大死因中八成是號稱「不死癌症」的慢性疾病！

《誰說不能有飯局？

如何帶病赴宴》是你可以照顧家人身體、替家人分憂解勞的第一步！

根據衛生署最新調查，2008年壯年（25~44歲）主要死因依序為(1)惡性腫瘤占24.7%；(2)意外事故占15.4%；(3)自殺占14.8%；(4)慢性肝病及肝硬化占8.0%；(5)心臟疾病占6.4%；此前五項死因合占壯年總死亡人數的69.4%。

但是偏偏這些人大多是家庭經濟的重要支柱，每天的加班應酬、拓展人脈的飯局不自覺都成了他們健康最大的威脅。

《誰說不能有飯局？

如何帶病赴宴》是中國武漢大學中山醫院主任醫師李定國耗時多年之鉅作，其中根據國人常見之八大慢性疾病，量身訂做了參加宴會、飯局時最佳的飲食準則，讓你不再擔心家人是用「健康換金錢」；並且可以透過本書提醒家人，面對如此容易失控的飯局宴會，該如何掌握幾個基本準則而不會因為吃錯食物就提高發病率！

你知道糖尿病患者能吃海參，卻不能吃香菇嗎？

你知道划酒拳會加倍高血壓患者發病的機率嗎？

只要跟著《誰說不能有飯局？

如何帶病赴宴》的赴宴準則308，讓你輕鬆掌握飲食準則，不落入「飲食按鈕效應」！

中國武漢大學中山醫院主任醫師李定國醫師透過多年訪查及資料蒐集，本持著希望幫助患有慢性疾病的國人，也能擁有正常的社交生活，並且能在宴會上「吃得健康又開心」的理念創作了本書。因此除了規劃30項宴會、飯局上應該注意的健康提醒，例如看似平凡的油鹽醬醋茶等調味料，該怎麼健康攝取，以免產生不良的食藥交互作用；更特別針對國人之8大慢性疾病「慢性肝病患者、消化性潰瘍、膽囊炎及膽石症、冠心病、高血壓、痛風、糖尿病、痔瘡」規劃了「對症進食」的飲食提醒，讓各位不但可以盡情飲食、輕鬆閃避對病情有害的餐點，最重要的，還教你挑選哪些菜餚能夠有益於病情。

宴會上吃不完的剩菜該怎麼打包食用？

冷盤上的裝飾性菜葉可以吃嗎？

所有飯局宴會上該注意的細節本書一應俱全！

從宴會上打包回家的菜餚除了必須分類打包之外，肉類菜餚在重新加熱食用食如果加一點醋就可以瞬間提高營養價值！

而經過抽驗，七成的冷盤裝飾性菜葉都含有大腸桿菌，因此對於這些裝飾性菜葉，包含點綴性水果，作者李定國還是建議各位「宜看不宜吃」。

所有在飯局宴會上需要注意的小細節，《誰說不能有飯局？

如何帶病赴宴》都完整收錄，讓各位可以健康赴宴，滿載人脈而歸！

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>