

<<防治大便异常的饮食保健>>

图书基本信息

书名：<<防治大便异常的饮食保健>>

13位ISBN编号：9787503835278

10位ISBN编号：7503835273

出版时间：2003-9-1

出版时间：中国林业出版社

作者：李军,胥铭轩

页数：82

字数：82000

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>

## <<防治大便异常的饮食保健>>

### 内容概要

脑血管意外和大肠癌的发病多与便秘有关，排除便秘的因素，你的健康系数会提高一些同样，腹泻也会使你苦恼不堪，长期腹泻者可能有许多食物不能吃，在许多情况下出现腹泻，你会消瘦，身体抵抗力也会下降，经受不住工作的压力。

当今社会生活节奏加快，工作压力增大，生活规律紊乱，胃肠道的疾病越来越多，最常见的就是便秘和腹泻，你可以选择服药，但是我建议你先了解一下胃肠道的生理，试着用饮食疗法来调节一下，避免服药的副作用，你可以读一读我们专门为你写的这本书，希望经常出现便秘、腹泻的你选择几个食谱，从日常生活的饮食中康复，何乐而不为呢？

## <<防治大便异常的饮食保健>>

### 书籍目录

大便异常的基本知识 一 腹泻和便秘 二 大便的基本生理常识 三 大便异常的临床表现和形成机理 四 便秘的分类 五 腹泻的分类 六 容易诱发大便异常的因素 七 大肠癌的危险因素及其自我诊断饮食治疗 一 饮食治疗原则 1 便秘的饮食治疗原则 2 腹泻的饮食治疗原则 二 营养素介绍 1 蛋白质 2 脂肪 3 碳水化合物 4 膳食纤维 5 维生素 6 水 三 日常食物介绍 1 粮食类 2 果蔬类 3 豆类 4 畜肉、禽、蛋及水产类 5 奶类 6 油脂类 四 有治疗作用的食物菜肴 1 无力型便秘 2 痉挛性便秘 3 慢性腹泻 4 急性腹泻 五 食谱设计原则和食谱举例 1 食谱设计原则 2 一日食谱设计 六 四季保健食谱 1 春季食谱 2 夏季食谱 3 秋季食谱 4 冬季食谱 七 腹泻和便秘食疗方 1 便秘食疗方 2 腹泻食疗方 保健治疗和排便养生 一 治疗腹泻和便秘的保健方法 二 排便养生

<<防治大便异常的饮食保健>>

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>