

<<骨质疏松食疗智慧>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松食疗智慧>>

13位ISBN编号：9787506756679

10位ISBN编号：7506756676

出版时间：2013-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：任小青，李瑜 主编

页数：331

字数：336000

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>

<<骨质疏松食疗智慧>>

内容概要

任小青和李瑜主编的《骨质疏松食疗智慧》详述了食物中的营养素对骨质疏松疾病有哪些影响及中国人骨质疏松疾病的诊断标准，骨质疏松病人的膳食三原则及骨质疏松病人如何获得足够的营养等方面内容。

膳食范例共收录了500余例营养丰富、美味可口的菜肴、汤羹、饭粥、糕点面食、茶饮及酒类，并对每种膳食都给出详细的食疗功效、原料配方及制作方法，《骨质疏松食疗智慧》可以帮助读者更好地了解各种膳食食用的最佳方法和食用时的注意事项，给予读者最贴心的关怀。

<<骨质疏松食疗智慧>>

书籍目录

- 第一章 骨质疏松疾病的基本常识
- 第二章 骨质疏松病人科学健康膳食方法
- 第三章 骨质疏松病人的推荐食疗

<<骨质疏松食疗智慧>>

章节摘录

版权页：食物中磷会干扰钙质的吸收及保留，钙/磷比为1：1时，吸收状况最好，亦即吃太多肉（肉中含大量磷，而钙质不多），或添加磷的加工食品，都是降低钙吸收的主要原因，同时也会增加由肾所排出的钙量，影响身体的钙平衡。

此外，饮用太多咖啡或含咖啡因的饮料，如可乐、巧克力、茶等，都会促进尿中的钙排出量，因此有些学者认为咖啡与茶会造成骨质疏松疾病。

喝咖啡或茶造成骨质疏松症，必须要使用到相当高的用量，但适当的饮用可使心情轻松的饮料并无不可，不过若养成喝牛奶的健康习惯更好。

酗酒或吃得太成时，。

肾脏所排出的钙质会增加；过量摄入盐分会抑制钙的吸收，应予以节制。

有些人平日常食用许多罐头食品，包括各种汤味品、速泡面、香肠或腌肉，腌菜食物及调味品等，这些都是含盐量很高的食物，应多加注意。

最好尽量食用新鲜食物，不但可保有营养，且也会保健骨质，一举多得。

过量摄取纤维，食物中所含有的纤维素过多时，不但会降低钙质的吸收，同时也会增加钙的流失；因此，在摄取高纤维食物时最好避免与牛奶或钙片同时食用，以免影响钙吸收。

这些也都会减少钙质储存在体内的机会。

植物性食品中常含有草酸与植酸，也会与钙质结合成化合物，而减低肠道吸收的效果，结果会自粪便排出体外，即增加钙的流失。

如菠菜即含有草酸，与牛乳同时服用时，会因而影响肠道对牛乳中钙质的吸收，应多加注意。

除钙质外，微量元素锰、铜、锌也是构成骨组织时不可缺少的物质，一旦不足，也会使得骨骼生长受阻，饮食中亦不可缺乏，锰的食物来源是坚果类，豆类，全谷类及绿叶蔬菜。

铜的食物来源是坚果类，全谷类，豆类，内脏，瘦肉，蛋和海产类。

而锌则含于海鲜、肝脏、胚芽和蛋黄中。

总而言之，预防骨质疏松疾病的膳食，应该以均衡饮食作为基础，各类食物都应均衡摄取，且须多注意钙质含量多的食物，少吃肉，多喝低脂牛乳，多吃豆类及豆制品、绿叶蔬菜，少吃加工品，少盐，少喝咖啡及大量茶，少喝酒，再搭配烹调时的注意事项及进食时的前后次序，想达到每日建议量，并不是做不到的事。

有关钙吸收上的建议，可简要整理为如下四点。

一、提高饮食中的钙含量，并且依身体状况所需，选用适宜食物补充钙质。

二、增加摄入维生素D、乳糖或有利钙吸收的相关食物，增加阳光的日照量也可促进体内的维生素D的合成。

适量摄食蛋白质也可改善钙吸收效率。

应注意肝脏与肾脏功能的健全，以改善体内维生素D的生理代谢，进而帮助钙的吸收。

三、降低饮食中会与钙结合的物质，如草酸盐等，以减少钙的流失。

<<骨质疏松食疗智慧>>

编辑推荐

《骨质疏松食疗智慧》可以帮助读者更好地了解各种膳食食用的最佳方法和食用时的注意事项，给予读者最贴心的关怀。

<<骨质疏松食疗智慧>>

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>