

<<常见病饮食宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<常见病饮食宜与忌>>

13位ISBN编号：9787508258669

10位ISBN编号：7508258665

出版时间：2009-9

出版时间：金盾出版社

作者：李兴春，杨桂芝 主编

页数：218

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>

<<常见病饮食宜与忌>>

前言

人患了病都知道要看医生，要吃药，但很多人却忽略了“食物是最好的医药”这句至理名言。

有病求医用药是必要的，但同时不可忽视了饮食的调理。

中国古代著名医学家孙思邈曾在《千金要方》中告诉我们：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。

”讲的就是这个道理。

人们的日常饮食不仅仅是为了充饥，而且具有防病治病保健康的作用。

一个人，如果饮食不当，就会患病，甚至使病情加重。

比如：患了胃病还在多吃冷食，定会使胃痛加重；患了痛风病，还在吃海鲜、喝啤酒，饱享口福，痛风定会马上加重。

反过来，有了病也可通过饮食来辅助治疗。

如感冒发烧，只要体温不超过38℃，一般不用服退烧药，只要多饮水，多吃些青菜，注意休息，就会在一周左右痊愈；又如，便秘者在吃药的同时，再吃些香蕉或红薯，则可事半功倍。

凡此种种，不一而足。

但是，对“食物是最好的医药”这句话，我们必须有一个正确的、全面的理解，这不是说食物可以代替医药，也不是说想吃什么就吃什么，想怎样吃就怎样吃。

<<常见病饮食宜与忌>>

内容概要

这是一本专门介绍常见病饮食宜忌的大众科普读物。

全书依据古代中医学和现代医学关于疾病与饮食相互关系的科学原理，简明而又具体地讲述了人们日常生活中各种常见病的饮食宜与忌，明确告知该病宜吃什么、不宜吃什么，以指导帮助患者科学地选择与搭配日常饮食。

本书内容丰富，科学实用，深入浅出，通俗易懂，是广大家庭必备的生活参考书，更是各种常见病患者的良师益友。

<<常见病饮食宜与忌>>

书籍目录

一、疾病与饮食 1.“民以食为天” 2.“病从口入” 3.“药食同源” 4.多食动物性食品增加慢性病发生率 5.偏食和饱食都易患病 6.多吃油会招致疾病 7.多吃盐对血压、肾、胃不利 8.多吃糖会导致多种疾病发生 9.多饮酒危害大 10.调整膳食结构有利防病 11.吃新鲜卫生的食物有利防病二、一般常见病饮食宜与忌 肥胖症 1.饮食原则 2.多吃有减肥效果的食物 3.忌多食盐、多饮水、多吃糖、多吃脂肪 4.食疗方 高脂血症 1.饮食原则 2.宜多吃含膳食纤维的食物 3.增加多不饱和脂肪酸的摄入 4.宜常吃降血脂特别有效的食物 5.高黏度血症饮水疗法 6.忌吃油炸高脂食品 7.少吃甜食和咸食 8.限食动物性脂肪和胆固醇 9.戒酒、忌咖啡 10.食疗方 动脉粥样硬化症 1.饮食原则 2.宜多吃的蔬菜和水果 3.宜吃菌类、海藻类和贝类食物 4.宜吃黄豆、玉米、荞麦 5.宜喝茶、牛奶 6.忌食动物脂肪 7.不宜过多进食白糖 8.忌喝咖啡、鸡汤 9.食疗方 高血压病 1.饮食原则 2.宜多吃含钾、钙、镁丰富的食物 3.宜多吃绿色蔬菜和新鲜水果 4.宜多选食绿豆、大豆、豌豆、荞麦 5.多食菌类食物 6.忌多吃高盐、高脂肪、高热量食物 7.忌饮酒、忌喝浓茶、忌喝鸡汤 8.食疗方 冠心病 1.饮食原则 2.宜吃食物 3.多吃有治疗作用的食物 4.宜适量饮淡茶 5.要注意饮用“安全水” 6.不宜多吃的食物： 7.食疗方 脑卒中 1.饮食原则 2.脑卒中患者宜多吃紫菜、洋葱、大蒜、芝麻 3.脑卒中患者宜常吃橘子、核桃 4.脑栓塞和脑出血患者忌吃食物 5.食疗方 糖尿病 1.饮食原则 2.宜吃食物 3.宜常吃有辅助治疗作用的食物 4.糖尿病患者应控制主食 5.不宜吃糖 6.要科学吃水果 7.忌多吃盐 8.糖尿病人应忌酒 9.忌食麦乳精、蜂蜜、咖啡 10.食疗方 肝炎 1.饮食原则 2.宜吃食物 3.忌吃食物 4.不宜多吃糖和甜食 5.不宜多吃葵花子 6.不宜多吃粗纤维食物 7.不宜多吃高嘌呤食物 8.慢性肝炎食疗方 9.急性肝炎食疗方 脂肪肝、肝硬化 1.饮食原则 2.宜吃食物 3.宜多食用燕麦、玉米、兔肉 4.宜多食芹菜、枸杞、番茄 5.忌吃食物 6.食疗方 肾炎 1.饮食原则 2.宜吃食物 3.宜多吃有治疗作用的食物 4.忌食植物蛋白和嘌呤高的食物 5.忌食含钾丰富的蔬菜及水果 6.忌食过咸食物和高钠食物 7.不宜过多的饮水、食糖和刺激性食物 8.食疗方 急、慢性胃炎 1.饮食原则三、老年人常见病饮食宜与忌四、妇女常见病饮食宜与忌五、男性常见病饮食宜与忌六、小儿常见病饮食宜与忌

<<常见病饮食宜与忌>>

章节摘录

7.多吃盐对血压、肾、胃不利 中国人每天食盐平均摄入量为12克，是世界卫生组织建议值（每人每日5克）的2.4倍。

同时相关慢性疾病患病率迅速增加。

2008与1992年相比，成年人超重上升了39%，肥胖上升了97%，高血压患病率增加了319 / 6。

食用油和食盐摄入过多是我国城乡居民共同存在的营养问题。

为此，建议我国居民应养成吃清淡少盐膳食的习惯，即膳食不要太咸，不要摄食过多的盐和腌制食物。

多吃盐易患高血压病。

这是因为人体摄入过多的盐，造成体内水潴留，导致血管平滑肌肿胀，管腔变细，血流阻力增加，加重心脏和肾脏负担，进一步引起排钠障碍，从而使血压增高。

而我国目前每人每日食盐的摄入量在12克左右，也远远超过健康的食盐量。

多吃盐易患胃病和肾病。

人如果长期食用高浓度盐的饮食，会诱发心血管疾病、胃炎、消化性溃疡等病。

在瑞典召开的一次“食盐与疾病”国际会议上，美国医学专家指出，人在食用过量的高盐食物后，因食盐的渗透压高，对胃黏膜会造成直接损害，使胃黏膜发生广泛性、弥漫性充血、水肿、糜烂、溃疡、坏死和出血等系列病理改变。

高钠在肾脏排出时，一分子的钠要带走一分子的钙，因此，多吃盐还会造成钙的额外丢失。

加重糖尿病的病情。

糖尿病病人，在限制碳水化合物摄入量的同时，也要限制食盐摄入。

因为食盐进入体内后可激活体内淀粉酶的活性，加速淀粉的消化，提高小肠对葡萄糖的再吸收，从而造成血糖升高。

所以，糖尿病人应采用低盐饮食，即每日食盐应少于2克。

<<常见病饮食宜与忌>>

编辑推荐

《常见病饮食宜与忌》是由金盾出版社出版的。

<<常见病饮食宜与忌>>

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>