

<<养胃食疗专家谈>>

图书基本信息

书名：<<养胃食疗专家谈>>

13位ISBN编号：9787509158500

10位ISBN编号：7509158508

出版时间：2012-8

出版时间：人民军医出版社

作者：慈书平，袁宝进 主编

页数：170

字数：204000

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>

<<养胃食疗专家谈>>

内容概要

养胃食疗，一册通晓。

《天天食疗：养胃食疗专家谈》详细介绍针对十余种胃病的食疗方案，（食管炎、急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、急性肠炎、慢性肠炎、上、下消化道出血、上下消化道出血、胃粘膜下垂、胃下垂、肠易激综合征、溃疡性结肠炎、消化不良、胃肠功能紊乱、胃食管反流症、呃逆、呕吐、反酸、腹泻、便秘、食物中毒），对治疗及预防胃病有非常实用的指导作用。

<<养胃食疗专家谈>>

作者简介

慈书平，毕业于上海第二军医大学。
现任解放军第359医院内科主任，主任医师，教授。
南京军区老年医学专业委员会副主任委员，世界中联睡眠专业委员会常务理事，中国老年保健委员会和中国医师协会睡眠专业委员会专家委员，实用老年医学等多家杂志常务编委和编委。
从事保健工作32年。
主编著作16部，发表论文280篇，获奖16项。
电子邮箱：cishuping@sohu.com

袁宝进，现为解放军第十五医院院长，大校军衔，主任医师。
第一军医大学毕业，长期从事心肾专业临床工作，兰州军区、新疆医学会肾病专业委员会委员，先后在解放军第四军医大学西京医院、唐都医院进修，全军中青年人才基金班（解放军总医院）、中国人民大学EMBA班学习深造，参加赴刚果（金）联合国维和医疗队任业务副队长，曾任解放军第十一医院、第十六医院院长。
发表学术论文70余篇，科研主要方向是营养评估治疗及饮食营养，先后获得军队科技进步奖3项、医疗成果奖3项、医药卫生创新奖1项、新技术业务奖3项。

<<养胃食疗专家谈>>

书籍目录

第1讲 食管炎的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第2讲 急性胃炎的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第3讲 慢性胃炎的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第4讲 胃溃疡的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第5讲 十二指肠溃疡的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第6讲 急性肠炎的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第7讲 慢性肠炎的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第8讲 胃下垂的食疗

疾病概述

食疗宜忌

<<养胃食疗专家谈>>

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第9讲 溃疡性结肠炎的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第10讲 消化不良的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第11讲 胃肠功能紊乱的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第12讲 胃食管反流病的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第13讲 呃逆的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第14讲 呕吐的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第15讲 反酸的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第16讲 腹泻的食疗

疾病概述

<<养胃食疗专家谈>>

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

第17讲 便秘的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

一日食谱

<<养胃食疗专家谈>>

章节摘录

版权页：插图：副食牛奶、奶油、淀粉、蔬菜、煮熟瘦肉、鸡蛋、平鱼、明虾等不刺激胃酸分泌的食物，适于高酸性胃炎病人。

浓肉汤、鸡汤、鱼汤等含氮浸出物较高的食物，能强烈刺激胃酸分泌，适于低酸性胃炎病人，而不适于高酸性胃炎病人。

新鲜而含纤维少的蔬菜及水果如冬瓜、黄瓜、胡萝卜、西红柿、土豆、菠菜叶、小白菜、甜菜、苦瓜、西葫芦等。

水果选择桃、杨梅、杏、苹果、梨、香蕉、橘子等比较适合胃炎病人食用，而芹菜、韭菜、黄豆芽、金针菜等含纤维多的食品宜少食。

为防止便秘发生，宜经常选食一些有润肠通便的食物，如琼脂（洋菜）制品、果胶、蜂蜜、果汁、菜汁等。

各种蔬菜、水果均应新鲜，不宜存放过久食用。

吃清淡少油的膳食。

清淡膳食既易于消化吸收，又利于胃病的康复。

多食勾芡的菜 勾过芡的菜不仅营养物质得到了很好的保存，芡汁还能起到保护胃黏膜的作用。

勾芡所用的芡汁大部分用淀粉和水搅拌而成，淀粉在高温下糊化，具有一定的黏性，有很强的吸水和吸收异味的能力。

一般的菜肴，其汤比菜味浓，而且汤中还有许多无机盐、维生素等营养物质。

勾芡会使汤汁裹在原料上，减少食物中营养素的损失。

特别值得一提的是，勾过芡的菜适合有胃病的人吃。

因为淀粉是由多个葡萄糖分子缩合而成的多糖聚合物，它可与胃酸作用，形成胶状液，附在胃壁上，形成一层保护膜，防止或减少胃酸对胃壁的直接刺激，保护胃黏膜。

提倡高蛋白、高热量、高维生素饮食如瘦肉类、禽蛋类、豆及豆制品类、水产类、蔬菜、水果、粗粮、肝等，可以防止黏膜病变。

一般认为鸡蛋清、牛奶、豆浆、浓米汤、软米饭、绿豆粥、山药粥有保护胃黏膜作用，宜经常食用。

鸭子养胃 春季是鸭子最肥壮的季节，更重要的是，鸭子本是凉性食品，具有滋阴养胃，利水消肿的作用，适宜于滋阴养津以防秋燥。

鸭肉具有较高的营养价值，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B、维生素E、维生素B2、维生素B、钾、钠、氯、钙、磷、铁等成分。

可食部分鸭肉中的蛋白质含量16%~25%，比畜肉含量高得多。

鸭肉中的脂肪含量适中，约为7.5%，比鸡肉高，比猪肉低。

脂肪酸中还包含不饱和脂肪酸，消化吸收率比较高。

可用于头痛、阴虚失眠、肺热咳嗽、肾炎水肿、小便不利、低热等症。

经常食用鸭肉对体弱阴虚、水肿食少、大便干燥、低热者最为有益。

餐后苹果 每日餐后吃1个苹果，坚持长期食用，必收良效。

平时宜吃百合、梨、藕、蜂蜜等。

其他 橘子茶、姜汁、红糖等。

饮食禁忌 调节胃酸分泌 高酸性胃炎禁用酸度高的食品及刺激胃酸分泌的食物，避免有强烈刺激性作用的食物，忌食生冷、硬及酸辣食物。

而低酸性胃炎患者可选食有刺激胃酸分泌作用的食物。

酒精对胃黏膜有刺激作用并能损伤胃黏膜防御机制，故应忌酒。

防止瓜子胃病 人们聚在一起时，总爱嗑一些葵花子、西瓜子、南瓜子之类的干果炒货食品。

瓜子具有一定的保健的作用。

但如果过量食用则可能引起各种疾病，如瓜子胃。

时常听到一些人说，吃了一个上午的瓜子，肚子都痛了。

其主要原因是，由于空气不断随着吞咽嚼碎的瓜子仁进入胃肠，导致胃肠道内胀气而引起嗝气、腹胀

<<养胃食疗专家谈>>

、腹痛等腹部不适症状。

诱人的瓜子香味，不停地刺激胆囊收缩，亦会引发腹痛。

此外，如一次性嗑瓜子量太多，持续的时间又长，瓜子与舌尖部的摩擦加剧而引起舌尖部肿痛、红肿、血疱等。

还会消耗掉大量唾液和胃液，影响正常食物的消化，导致消化不良等疾病。

又如连续过量嗑瓜子后，常会有舌头肿痛、腹部不适、消化不良等现象的产生，有人称之为“瓜子病”。

<<养胃食疗专家谈>>

编辑推荐

《养胃食疗专家谈》中，专家教你零副作用养胃食疗法。全面食疗提供针对十余种胃病，数百种食疗原则及食谱，简便廉验用取材简便的五谷、果蔬、中草药等，在日常饮食中实现低成本养疗，实用有效，对症验方+功效解读，一目了然。

<<养胃食疗专家谈>>

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>