

<<骨质疏松症食疗>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松症食疗>>

13位ISBN编号：9787535956996

10位ISBN编号：7535956998

出版时间：2012-6

出版时间：雷永乐 广东人民出版社,广东科技出版社 (2012-06出版)

作者：雷永乐

页数：174

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>

## <<骨质疏松症食疗>>

### 内容概要

预防骨质疏松症要强调防治结合，延缓骨量丢失是防治骨质疏松症的最好方法和原则。预防骨质疏松症应注意饮食平衡，及早加强自我保健意识，提高自我保健水平，积极进行科学干预，骨质疏松症是可以延缓和预防的。

如果已得骨质疏松症，就要综合治疗才能见效，治疗包括营养食疗、运动保健、药物及骨折治疗等内容。

雷永乐副主任医师研究了国内外有关防骨质疏松症的食疗方，编写成了《骨质疏松症食疗》一书，介绍预防骨质疏松症的每个食疗方的用料、制法、功用、注释及宜忌。这些实用、简单易行的食疗方，在家庭中都可操作应用，深入浅出，提供给健康人和病者宝贵的科学医学知识。

相信本书的出版，对想远离骨质疏松症的读者会带来好处。是人们增长医学科普知识的良师益友。

## <<骨质疏松症食疗>>

### 作者简介

雷永乐，男，广州市第八人民医院副主任医师，广东省科普作家协会资深科普作家。

《食经》杂志常务编委。

从事医学临床工作40多年，具有较高的专业理论和技术水平。

出版《传染病病人的饮食疗法》、《肝炎食疗》、《心血管病食疗》、《性功能补养》、《健康开胃食谱》等著作十多部，合计销量达20多万册。

多次获广东省优秀科普工作者奖，2007年获中国科普作家协会表彰。

编著的《健康食疗》丛书获广东省首届优秀科普图书二等奖。

## &lt;&lt;骨质疏松症食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

序 前言 一、强筋骨远离骨质疏松症 食疗 二、汤羹方防骨质疏松症 淮杞羊蹄汤 杜仲核桃猪腰汤 补骨护筋汤 排骨豆腐虾皮汤 木瓜汤 淮杞甲鱼汤 桑葚牛骨汤 虾皮冬瓜汤 鹌鹑杜仲汤 山药猪血豆腐汤 山药鸡蛋虾皮汤 山药鱼翅大枣汤 牡蛎知母百合汤 杜仲杞鹌汤 杜仲猪脊骨汤 党参鲫鱼汤 党参牛膝牛骨汤 首乌鳝汤 鳝鱼杞子芡实汤 五香狗肉汤 壮阳狗肉汤 海带猪骨汤 甲鱼羊脊骨补肾汤 黄芪芝麻核桃虾皮汤 黄芪虾皮汤 黑豆猪排骨汤 萝卜海带排骨汤 猪皮续断汤 黄豆猪骨汤 虾皮豆腐汤 羊骨核桃汤 羊肉奶药羹 虾干黄瓜汤 养筋壮骨排骨汤 三、粥方防骨质疏松症 糠豆粥 核桃芝麻黄豆粥 黄豆粳米粥 海马三七粥 虾仁鸡蛋粥 山药粥 山药山茱萸粥 羊骨苁蓉山药粥 羊肉山药粥 山药茯苓鸡蛋黄粥 山药鸡蛋黄粥 仙人粥 山药半夏粥 白扁豆山药粥 山药车前子粥 核桃莲子补肾粥 山楂莲子粥 燕麦黑芝麻粥 燕麦片牛奶粥 鲜虾干贝粳米粥 牛奶枣粥 苹果牛奶粥 木耳虾米白菜心粥 虾皮菠菜粳米粥 四、食谱防骨质疏松症 栗子烧香菇 鹿筋焖蘑菇 茄虾饼 桃酥豆泥 虾仁鸡蛋韭菜 山药驴肉 山药黄豆芽炖排骨 百合花生豆腐 清蒸八宝豆腐 杜仲腰花 黄花菜蒸肉饼 熘炒黄花猪腰 韭菜炒猪腰 韭菜炒鸡蛋 黑豆炖狗肉 醋熘卷心菜 菠菜黑芝麻 豆腐虾仁海参 黄豆芽炖排骨 茯苓牡蛎饼 罗汉大虾 芝麻核桃 枸杞炖牛尾 泥鳅烧豆腐 虾皮拌青椒 芝麻豆奶 绿色豆汁 木耳核桃豆腐 奶汁冬瓜 奶汁洋葱 百合鲜奶露 黑木耳银耳冰糖水 山药芝麻藕粉 草菇鸡肝海鱼羹 牛奶蛋黄果汁 鲜奶莲子露 牛奶花生糊 牛奶芝麻蜂蜜羹 牛奶葡萄汁 白菜拌海带 香菇陈皮饮 枸杞子拌豆腐 银鱼炒菠菜 五、其他食方防骨质疏松症 海马牛鞭膏 红糖芝麻糊 山药酒 山药虾皮糊 韭菜虾皮饺子 药制黑豆 六、骨质疏松症参考 处方 山药龙骨砂仁汤 山药狗脊肉桂汤 归地饮 当归芍药散加减方 益肾壮骨汤 加味补肾壮筋汤 补肾治骨质疏松症方 七、骨质疏松症保健知识 胃酸过少会导致骨质疏松症 激素性骨质疏松症 骨质疏松症是怎么形成的？ 骨质疏松症的危害性 骨质疏松症有什么症状 经常轻跳防骨质疏松症 多吃菜减少骨折危险 常吃动物肝脏当心骨质疏松症

## &lt;&lt;骨质疏松症食疗&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：杜仲，出自《神农本草经》。

为杜仲科落叶乔木杜仲的树皮。

味甘、微辛，性温。

有补肝。

肾、强筋骨、固经安胎的功效。

用于各种腰疼、肝肾不足、腰膝酸痛、筋骨无力、阳痿、尿频、寒湿腰痛。

山药补益脾胃，补肺益阴，固肾涩精。

枸杞子味甘，性平。

补肾益精，养肝明目，滋阴润肺。

因久服枸杞有“坚筋骨，轻身不老”之功效，所以枸杞又有“却老”之雅名。

枸杞“补肝以养血，益精能助阳，适用于肝肾阴亏、阳痿遗精”。

现代药理研究证明，枸杞子对老年性高脂血症的降脂作用显著，有抗动脉粥样硬化的作用；增强机体抵抗力；保护肝脏、促进肝细胞新生；改善皮肤弹性，抗衰老作用；抗肿瘤作用；抗辐射作用；抗凝血作用；降血糖作用；等等。

生姜味辛，性温。

功能：发汗解表，温中止呕，温肺化饮。

现代研究发现：生姜的辣味成分是姜油酮和姜脑，它们具有促进人体新陈代谢、发汗的作用，还能促进胃液分泌，增强消化吸收。

生姜的香味是由安树香、姜醇和姜烯等植物精油成分产生的，具有温暖身体、化痰、健胃等作用。

吃姜能抗衰老，除老年斑：生姜中的姜辣素进入体内后，能产生一种抗氧化酶，它有很强的清除自由基的作用。

生姜具有解毒杀菌的作用；还能改善食欲，增加饭量，所以俗话说：“饭不香，吃生姜。”

大枣有补脾和胃、益气生津、养血安神、调营卫、解药毒功效。

药理证明大枣有镇静、催眠、降压、增强人体免疫力、增强肌力、增加体重、预防心血管疾病、护肝、抗过敏、促进血细胞的生长、增强胃的消化力等作用。

每500克鲜枣中含维生素C2730毫克，比同等重量的苹果、桃子高100倍，维生素C能增加骨骼弹性、防止骨折。

而且鲜枣具有的维生素P含量，也是百果之冠。

有一美国医生在虚弱患者中做对比试验，结果凡是连吃枣子者，其健康恢复的速度比单纯吃维生素类药物的快3倍以上。

因而，国外赋予鲜枣“天然维生素丸”的美誉。

山药猪血豆腐汤用料猪血250克，山药、猪瘦肉、豆腐、胡萝卜各100克，姜末、精盐、葱花、味精、食用油各适量。

## <<骨质疏松症食疗>>

### 编辑推荐

《骨质疏松症食疗》中这些实用、简单易行的食疗方，在家庭中都可操作应用，深入浅出，提供给健康和病者宝贵的科学医学知识。

相信《骨质疏松症食疗》的出版，对想远离骨质疏松症的读者会带来好处。

是人们增长医学科普知识的良师益友。

<<骨质疏松症食疗>>

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>