

<<养心安神饮食指导>>

图书基本信息

书名：<<养心安神饮食指导>>

13位ISBN编号：9787543649118

10位ISBN编号：754364911X

出版时间：2013-1

出版时间：王楠 青岛出版社 (2013-01出版)

作者：王楠

页数：142

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>

## <<养心安神饮食指导>>

### 前言

俗话说，民以食为天。

饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。

但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。

可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。

读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。

本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。

生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。

这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。

生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。

可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。

常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。

总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

本套书由《清心降火饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《健脑益智饮食指导》《清肠排毒饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。

值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。

愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

## <<养心安神饮食指导>>

### 内容概要

爱心家肴·时尚养生系列丛书。

本套书由《清心降火饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《健脑益智饮食指导》《清肠排毒饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。

值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。

愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

## <<养心安神饮食指导>>

### 作者简介

顾奎琴，国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。

1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年创办中国食疗网并亲任CEO。

现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国药文化研究会专家、健康中国大讲台专家委员会首席专家、新浪伊人风采?阳光天下女人特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。

主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《名人饮食大点播》等100多部营养食疗方面的专著。

其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行，多次应邀在中央电视台《健康之路?健康星》《为您服务》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并为《健康之友》《饮食科学》等杂志写过专栏。

《中国妇女》《现代保健》等杂志曾对其做过人物专访。

从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

近年来，在全国各地为众多企业和企业家俱乐部做营养健康讲座百余期，是国内多家企业的健康顾问，也是众多企业家、名人的私人营养师，享有“饮食魔术师”、“健康大使”等美誉。

陈续荣，国际烹饪大师、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师，现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。

2003年被国际餐饮协会评为“中华御厨”。

多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，在《中国烹饪》《中国食品》《东方美食》《餐饮世界》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表文章180余篇。

<<养心安神饮食指导>>

书籍目录

PART 1 糖尿病与降糖饮食 糖尿病临床表现 糖尿病诊断标准 糖尿病治疗原则 中医对糖尿病的认识 糖尿病患者饮食原则 糖尿病患者饮食宜忌 PART 2 降糖素菜 魔芋素锅 什锦沙拉 滑菇炒小白菜 奶汁煨白菜 豆腐丝拌豌豆苗 裙带菜炖豆腐 回锅胡萝卜 大蒜蒸茄子 腰果七彩烙 西葫芦鸡蛋饼 萝卜丝炒鸡蛋 青椒炒鸡蛋 蛋丝拌黄瓜 银耳拌黄瓜 西蓝花烩胡萝卜 奶香口蘑烧花菜 红椒炒芹菜 芹菜拌花生米 猴头菇菜心 素炒豌豆苗 蒜泥海带丝 洋葱拌黄豆 双丝拌柚块 荷兰豆炒彩椒 薏仁冬瓜脯 玉竹炒藕片 蒜蓉生菜 双仁拌茼蒿 百合拌山药 西红柿炒山药 PART 3 降糖荤菜 洋葱猪排 排骨炖豆腐 冬瓜烧肉 蕨菜炒肉丝 煎酿苦瓜 双丝绿豆芽 金菇爆牛肉 洋葱炒牛肉 番茄牛肉 洋葱煎牛柳 黑椒煎肥牛饼 洋葱肉干丝 鸡肉香菇烩豌豆 银耳玻璃鸡片 汽锅三鲜 烩腐皮鸭丁 鸭肉牡蛎煲 红珠鹌鹑玉笋 兔肉炖南瓜 青豆虾仁 翡翠虾仁滑蛋 虾仁酿豆腐 海鲜豆腐煲 什锦藕丁炒虾 洋葱爆炒虾 鲜虾芦笋 鸡里蹦 牡蛎煎蛋 海米烩豆腐 蛤蜊荠菜肉丸 蛤蜊茭瓜饼 蛤蜊炖鲫鱼 滑炒蛤蜊马蹄 萝卜带鱼煲 微波带鱼 番茄炖鲫鱼 鲫鱼煲豆腐 豆豉鳗鱼 薏仁百合蒸石斑 青鱼炖黄豆 干烧鲤鱼 百合山药炒田螺 韭菜炒鱿鱼 烤鱿鱼头 炒鱿鱼丝 ..... PART 4 汤粥 主食

## &lt;&lt;养心安神饮食指导&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：糖尿病是一种有遗传倾向的、内分泌失常的慢性代谢性疾病。

本病因胰岛素分泌绝对或相对不足和靶细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白质、脂肪和继发的水、电解质代谢紊乱，主要表现为血糖升高和糖尿。

临床上主要出现烦渴、多饮、多尿、多食、疲乏、消瘦等症状。

胰岛素依赖型糖尿病：发病急，常突然出现多尿、多饮、多食、明显消瘦，有明显的低胰岛素血症和高胰高糖素血症，临床易发生酮症酸中毒，合并各种急慢性感染。

部分病人血糖波动大，经常发生高血糖和低血糖，治疗较困难，即过去所谓的脆性糖尿病。

不少患者可突然出现症状缓解，部分病人也恢复内源性胰岛素的分泌，不需要和仅需要很小剂量胰岛素治疗。

缓解期可维持数月至数年。

强化治疗可以促进缓解。

复发后仍需胰岛素治疗。

非胰岛素依赖型糖尿病：多尿和多饮较轻，没有显著的多食，但疲倦、乏力、体重下降。

患者多以慢性合并症就诊，如视力下降、失明、肢端麻木、疼痛、心前区疼、心力衰竭、肾功衰竭等，更多的病人是在健康检查或因其他疾病就诊中被发现。

继发性糖尿病：多以其原发疾病的临床表现为主。

糖尿病诊断标准 任意时间血糖 11.1毫摩尔/升 空腹血糖 7.0毫摩尔/升 OGTT 2小时血糖 11.1毫摩尔/升 只要符合以上三条中的任意一条，且同时出现糖尿病症状，即可诊断为糖尿病。

糖尿病治疗原则 糖尿病有多种治疗方法，如运动（体育）疗法、饮食疗法、药物疗法、心理（情绪）疗法和中医中药疗法等。

各种疗法各有其适用对象，也各有其优缺点。

通常糖尿病人应先行饮食疗法和运动疗法。

两者为糖尿病的基础治疗，适用于一切糖尿病病人。

中医学对糖尿病的病因与发病机制有较为全面的认识，分型与辨证的理论自成体系。

在诊治中强调综合治疗，对饮食与运动治疗的具体操作有详细的记载，尤其近年来，中医在糖尿病治疗中的地位得到了充分的肯定。

1. 中医对糖尿病的辨证：中医对糖尿病要辨三消，分标本 辨三消即按照三多（多尿、多饮、多食）的轻重程度不同而分为上、中、下三消。

口渴多饮为上消，属肺燥伤津；多食易饥为中消，为胃热脾盛；多尿为主者属下消，是肾虚所致。

分标本。

糖尿病以阴虚为本，燥热为标。

初起病程短，以燥热为主，病程较长则以阴虚与燥热并存，后期则阴损及阳而表现为阴阳两虚，即疾病早期属阴虚热盛型，中期为气阴两虚型，晚期为阴阳两虚型。

<<养心安神饮食指导>>

编辑推荐

《降糖这样吃》科学配餐，营养分析，爱心提示，烹饪技法，选材多样，口味丰富。

<<养心安神饮食指导>>

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>