

<<食疗与养生>>

图书基本信息

书名：<<食疗与养生>>

13位ISBN编号：9787801424723

10位ISBN编号：7801424727

出版时间：2003-3

出版时间：华艺出版社

作者：姜梅芳

页数：407

字数：680000

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>

<<食疗与养生>>

前言

食疗与养生这本书是一般知识讲述，着重讲食疗对养生的重要。其内容包括老年膳食、家庭生活、抗衰益寿、科学饮食以及饮食与疾病的关系和常见疾病的防治等。因而它特别适合中老年朋友阅读。

共选编了1136个条目，材料大部分摘自报刊文摘、文摘报、羊城晚报、新民晚报、北京晚报、老年文摘报、中国老年、天津老年报、中国食品报、南方周末、中国青年报等报刊。

健康受多种因素的影响，有社会因素，又有自身因素，诸如医学水平、社会环境、人的先天或后天因素，经济文化水平等都可能影响到人的健康，需要注意的问题很多。

人的寿命的提高是由于营养状况的改善和应用各种疫苗的预防，但生活饮食对健康的影响绝不可忽视，如营养过剩的明显后果是肥胖，肥胖会使心脏负担加重，血脂增高，易患高血压、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病。

肥胖影响呼吸运动，易便秘、生痔疮。

不管是营养不良还是营养过剩，从某种意义上说，都和膳食成分不平衡有关。

如鲑鱼（马哈鱼）、金枪鱼中鳞介类含有多价不饱和脂肪酸，如果每周摄取一次，则患心脏病的危险率要下降50%。

再如进食苹果、洋葱和富含类黄酮的食物，有助于预防冠心病。

胡萝卜、草莓、南瓜、西红柿及茶和红葡萄也含有黄酮，都能保护心脏。

研究还发现，黑芝麻有“四高”即高铁、高钙、高蛋白、高亚油酸。

芝麻中含的芝麻素能有效降低胆固醇，预防冠心病。

由此可见，合理安排饮食是很重要的。

治病不仅靠药物，有的还可用药物和食疗进行调整，如高血脂症，用山楂、荷叶水煎取汁冲泡适量绿茶饮用，能够清热降脂，扩张血管。

食疗的效果是药物无法代替的，它的疗效往往超过药物，而且大多没有副作用。

药物不可乱用，一定要在医生指导下服用。

如有的人服小剂量阿司匹林可以扩张微血管，但有的入服用后造成内出血。

食疗调整也不可有随意性，用什么疗法，要认真咨询。

身体要健康，必须注意饮食的多样化，既要以素为主，又要注意补充动物性蛋白质。

身体肥胖不好，但过分消瘦也不好，会导致营养不良，抵抗力下降。

因此，营养应该合理平衡，食品应多样化，以保证各种营养素得到充分供应。

由于编者水平有限，经验不足，缺点在所难免，竭诚欢迎广大读者批评指正。

<<食疗与养生>>

内容概要

治病不仅靠药物，有的还可用药物和食疗进行调整，如高血脂症，用山楂、荷叶水煎取汁冲泡适量绿茶饮用，能够清热降脂，扩张血管。

食疗的效果是药物无法代替的，它的疗效往往超过药物，而且大多没有副作用。

经物不可乱用，一定要在医生指导下服用。

如有的人服小剂量阿司匹林可以扩张微血管，但有人服用造成内出血。

食疗调整也不可有随意性，用什么疗法，要认真咨询。

<<食疗与养生>>

书籍目录

一、内分泌疾病二、高血压病三、心脑血管病四、感冒五、呼吸系统病六、消化系统病七、泌尿疾病八、口腔疾病九、五官疾病十、前列疾病十一、肝病十二、失眠十三、骨关节病十四、老年病十五、癌病十六、皮肤病十七、食疗与防病

章节摘录

苦瓜口含片——双管齐下，平稳控制血糖。

1997年，苦瓜口含片被北京同春堂医学研究所研制成功，高度浓缩、提取了苦瓜中的总甙物质，使其在每100克苦瓜口含片中含量达70毫克，同时还含有大量的B族维生素、多种氨基酸及铁、锌、锰等微量元素。

经过大量的临床试验证实，服用苦瓜口含片后空腹血糖、餐后血糖均明显改善，同时苦瓜总甙类物质还能促使高密度脂蛋白和胆固醇升高，调节血清总胆固醇和甘油三酯的水平，从而改善人体的血脂代谢。

表明苦瓜口含片具有调节血糖，调节血脂的双重作用。

不仅如此，苦瓜口含片中还含有大量的膳食纤维，可增加胃肠道的蠕动，减少葡萄糖在胃肠道的吸收进而减少人体内的糖分来源。

糖尿病的关键在于稳定血糖，而又不会产生不良作用。

所以选择一种安全有效的产品至关重要，苦瓜口含片是糖尿病患者不可多得的调节血糖佳品。

鲜王浆与糖尿病 高血糖、高血压和高血脂是摧残糖尿病人的三个主要杀手，而鲜王浆对降低血糖、血压和血脂有显著功效。

鲜王浆中含有大量肌醇、乙酰胆碱、烟酸等B族维生素，其中肌醇参与肝脏的代谢，乙酰胆碱具有抗脂肪肝的作用。

由于鲜王浆原料的采集、贮存、过滤、灭菌、去水提纯直至成品销售都必须在“冷链”状态下进行，因此消费者应购买通过卫生部评审批准并颁发有“保健食品”标识的鲜王浆。

吃南瓜控制糖尿病 中医认为，南瓜有消炎止痛、解毒、养心补肺等作用。

近代医学发现，南瓜不仅含有人体需要的多种营养物质，还含有能促进人体内胰岛素分泌功效的某些活性物质，对糖尿病、高血压及肝脏、肾脏的某些疾病有一定防治作用。

黄鳝治疗糖尿病 黄鳝体内含有两种能显著降低血糖的黄鳝素A和B，对糖尿病患者有良好的治疗效果，因此，建议糖尿病患者适量食用黄鳝，有助于控制病情。

<<食疗与养生>>

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>