第一图书网, tushu007.com

<<塑身健体和防治肥胖症美食便方>>

图书基本信息

书名：<<塑身健体和防治肥胖症美食便方>>

13位ISBN编号：9787117162128

10位ISBN编号：7117162120

出版时间：2013-4

出版时间：人民卫生出版社

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

内容概要

《塑身健体和防治肥胖症美食便方》汲取我国传统医学的丰富源泉，详细地介绍了各种食材的性质、食疗价值及禁忌，包括美食单方、调养食品、中药验方、美食菜、汤、羹、粥等，使肥胖症患者在运用时具有针对性及选择性。
这些方法，经过长期的临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们所接受。
而且中国传统中医理论对肥胖有其独特的治疗方法和临床效果，安全健康，在更加注重绿色、更加注重美丽健康的今天非常值得提倡。

作者简介

谢英彪，南京中医药大学三附院教授、主任医师、金陵名医馆终生专家。
现兼任国际药膳食疗学会副会长及江苏分会会长，中国科普作家协会会员，江苏科普作协理事，南京科普作协副理事长。
主编出版专著20余部，科普著作百余部。
获科技进步奖、优秀图书奖16项。
曾多次赴港台、日本等地讲学。
马爱勤，上海交通大学附属第六人民医院南院营养科主任、副主任医师，营养与食品卫生专业硕士。
兼任中华中医药学会营养药膳分会理事、世界健康促进联合会理事、中国医师协会营养医师专业委员会委员等职。
擅长减肥增重、危重患者肠内肠外营养以及妇幼人群营养调理。
已主编专著5部。

<<塑身健体和防治肥胖症美食便方>>

书籍目录

第一部分不可不知的肥胖症防治知识 一、肥胖症患者知多少 二、肥胖症的危害 三、肥胖症的诊断 1.肥胖症的定义分类 2.肥胖症的症状 3.肥胖症的检测指标 4.肥胖症的判断标准 四、易患肥胖症的人有你吗 五、肥胖症患者的饮食原则 1.忌暴饮暴食 2.多吃富含水分的食物 3.多吃富含纤维素的食物 4.多吃促进排便的食物 5.多摄入利水排尿、出汗 耗热的食物 6.减少糖类的摄入 7.少吃脂肪 六、肥胖症的中医分型 第二部分生活中简便易行的肥胖症防治方法 一、肥胖症的防治原则 1.肥胖症的预防原则 2.肥胖症的治疗原则 二、肥胖症患者保健要点 1.建立良好的饮食习惯，少吃 零食、少喝酒、不偏食 2.规定合理的膳食总热量以及 对热量进行合理的分配 3.注意食物的选择 4.减肥莫减维生素 5.增加运动和体力活动 6.保持良好的心态 第三部分肥胖症饮食及调养技巧与误区 一、饮食调养原则 1.控制总热能的摄入 2.足够蛋白质的摄入 3.限制脂肪摄入量 4.限制糖类摄入量 5.多吃水果蔬菜 6.限制食盐及嘌呤的摄入 7.限制饮酒及刺激性食物 8.注意烹饪方法 9.养成良好的饮食习惯 10.采用预防为主的原则 二、饮食及调养误区与禁忌 1.服瘦身药就能立竿见影 2.多吃纤维粗粮 3.单吃青菜水果不吃饭 4.多吃辛辣食物可瘦身 5.减肥就是要过度节食 6.减肥就不能碰脂肪 7.吃肉不利于健康， 也不利于减肥 8.富含淀粉的食物会让你 长胖 9.葡萄、芹菜、卷心莱等 能够帮助你燃烧脂肪，减掉体重 10.少吃一两餐可以减肥 11.种子类食物富含脂肪千万不能吃 12.高蛋白低淀粉的食物 结构有利于减肥 第四部分简验便廉的塑身健体和防治肥胖症美食单方 1.鲜豆浆 2.冬瓜粥 3.煨煮花生 4.赤小豆羹 5.生姜酒 6.丝瓜花饮 7.糖醋蒜 8.菠菜蛋汤 9.冬瓜汁饮 10.蒜蜜奶 11.芦荟汁 12.咸番茄汁 13.茯苓茶 14.鲜山楂汁 15.黄豆粉面糊 16.芹菜蜜汁 17.菠菜菊花汁 18.绿豆粥 19.槐米山楂茶 20.柴胡茶 21.银杏叶饮 22.薯泥粥 23.马兰头粥 24.玉米粉粥 25.海带决明子汤 26.韭菜大枣汁 27.茯苓饼 28.苋菜汁 29.赤小豆鲤鱼汤 30.薏苡仁饮 31.山楂玉米须汤 32.雪梨鲜藕汁 33.番茄酸奶 34.蜂蜜西瓜汁 35.桑白皮茶 36.香蕉酸奶汁 37.山楂首乌汤 38.荸荠汁 39.蚕豆冬瓜皮汤 40.银耳蜂蜜汁 第五部分肥胖症最佳调养食物 1.茶叶 2.麦麸 3.薏苡仁 4.赤小豆 5.大豆 6.玉米 7.魔芋 8.冬瓜 9.黄瓜 10.萝卜 11.竹笋 12.苜蓿 13.马齿苋 14.荠菜 15.番茄 16.大蒜 17.洋葱 18.芹菜 19.蘑菇 20.香菇 21.黑木耳 22.苦瓜 23.苹果 24.山楂 25.海带 26.海藻 第六部分防治肥胖症的常用中药 1.山楂 2.骨碎补 3.泽泻 4.决明子 5.大黄 6.蒲黄 7.荷叶 8.玉米须 9.白术 10.金樱子 11.山药 12.芡实 13.生地黄 14.茯苓 15.茵陈 16.丹参 17.牛膝 18.覆盆子 19.三七 20.人参 21.黄芪 22.女贞子 第七部分防治肥胖症的美食菜肴 1.清炖冬瓜 2.白果炒虾仁 3.冬瓜清炖鹌鹑 4.炒二冬 5.海蜇拌黄瓜 6.蒜泥黄瓜兔肉 7.蒜蓉黄瓜 8.金钩银条 9.姜拌莴苣 10.姜丝地瓜 11.冬笋炒肉丝 12.洋葱炒豆腐皮 13.番茄牛肉片 14.姜汁海带 15.炒素三丝 16.清炒土豆丝 17.豆瓣黄鱼 18.酸辣豆腐汤 19.茭白鲫鱼羹 20.海米扒油菜 21.糖醋萝卜丝 22.清炒菠菜 23.清炒胡萝卜 24.醋熘白菜 25.枸杞炒肉丝 26.凉拌青椒丝 27.苘蒿炝炒冬菇 28.凉拌虾仁 29.番茄鱼 30.蘑菇豆腐 31.三鲜竹荪 32.黄瓜拌花生米 33.香醋拌苦瓜 34.鲜蘑冬瓜夹 35.素炒双脆 36.蘑菇魔芋豆腐 37.黑木耳烧草鱼 38.平菇炒鸡丁 39.银鱼蒸鸽蛋 40.芹菜炒香菇 41.椿芽豆腐 …… 第八部分防治肥胖症的美食汤肴 第九部分防治肥胖症的美食粥方 第十部分防治肥胖症的美食主食方 第十一部分防治肥胖症的美食果蔬汁饮方 第十二部分防治肥胖症的美食茶饮方 第十三部分防治肥胖症的美食中药方

章节摘录

版权页： 插图： 4.决明子 味甘、苦、咸，性微寒。
归肝、大肠经。
功能清热明目，润肠通便。
用于目赤涩痛，羞明多泪，头痛眩晕。
目暗不明，大便秘结。
煎剂，10～15克。
有清肝明目及降胆固醇、三酰甘油的作用。
文献报道决明子30克，水煎分2次服。
治疗100例血清胆固醇异常，大部分病例于用药后均有不同程度的下降，2周内有85%降至正常水平，4周内降至正常水平者占96%，总有效率为98%。
服药后有B5%病例的头晕、头痛、乏力等症状有所改善。
5.大黄 味苦，性寒。
归脾、胃、大肠、肝、心包经。
功能泻热通肠，凉血解毒，逐瘀通经。
用于实热便秘、积滞腹痛、泻痢不爽、湿热黄疸。
5～10克。
6.蒲黄 味甘，性平。
归肝、心包经。
功能止血，化瘀，通淋。
用于吐血。
衄血。
咯血，崩漏，外伤出血，经闭痛经，脘腹刺痛，跌扑肿痛，血淋涩痛。
煎服，3～10克。
研究表明，其有降胆固醇和三酰甘油作用，尚能增高高密度脂蛋白、从而促进动脉硬化的改善。
文献报道给饲以高脂饲料的家兔每日每只加服蒲黄16克，12周后停饲高脂，继续服用蒲黄4周，给药组不仅血清胆固醇迅速下降，9周即达正常浓度，而且主动脉壁胆固醇含量减少，病变减轻。
心肌内小动脉扩张，血流增加，代谢旺盛，心肌营养改善，斑块形成较少。
电镜检查，可见多数兔主动脉内皮完整光滑，内膜下层正常。
仅偶见极少量的细胞浸润和脂质沉积。
7.荷叶 味苦，性平。
归肝、脾、胃经。
功能清热解署，升发清阳，凉血止血。
用于暑热烦渴。
署湿泄泻，脾虚泄泻，血热吐衄。
便血崩漏。
荷叶炭收涩化瘀止血。
用于多种出血症及产后血晕。
荷叶中含有的荷叶碱、莲碱、黄酮苷、槲皮素，有较稳定的降血脂、降血压功效。
古有“荷叶灰服之令瘦劣”之说。
临床观察荷叶在其减肥方中作用显著，所以荷叶一药被广泛选用。
8.玉米须 味甘，淡；性平。
归肾，胃。
肝，胆经。
功能利尿消肿。
清肝利胆。

主治水肿，小便淋沥，黄疸，胆囊炎，胆结石，高血压，糖尿病。
晒干的玉米须15～30克，加沸水250毫升冲泡后代茶饮用。
有利尿和减少体内胆固醇积存的作用而有减肥之效。
文献报道玉米须对人或家兔均有利尿作用，可增加氯化物排出量，但作用较弱。
其水浸膏甲醇不溶部分经过透析者（甲）利尿作用最强。
无论口服、皮下或静脉注射均有显著效果。
利尿作用主要是肾外性的，对肾脏的作用很弱。

编辑推荐

《塑身健体和防治肥胖症美食便方》内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次、不同职业读者的需求。
适合广大群众，特别是肥胖症患者及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

第一图书网, tushu007.com

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