

<<营养保健师谈防病养生>>

图书基本信息

书名：<<营养保健师谈防病养生>>

13位ISBN编号：9787122075765

10位ISBN编号：7122075761

出版时间：2010-3

出版时间：化学工业出版社

作者：卞华伟

页数：153

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>

<<营养保健师谈防病养生>>

内容概要

我国骨质疏松患者已超过7千万，骨质疏松为健康生活带来相当大的危害，预防骨质疏松应从年轻时做起，科学饮食、加强运动，尽量提高自身的骨峰值量。

本书通俗地介绍了骨质疏松的病因、表现和自我监测，并详尽介绍了营养因素在预防和治疗方面的作用和利用方法，本书还提供了食疗方及典型食谱的制作方法，并对日常生活和护理予以指导，旨在于日常生活中达到自然防病、治病的效果，使您得到强健的骨骼和健康的生活。

<<营养保健师谈防病养生>>

书籍目录

- 一、骨质疏松的基础知识 1?了解骨质疏松 (1)什么是骨质疏松 (2)骨质疏松的症状表现
 (3)骨质疏松的发展过程 2?骨质疏松发病人群的特点 (1)原发性骨质疏松 (2)继发性骨质疏松
 松 (3)特发性骨质疏松 3?骨质疏松的病因 (1)内分泌与骨质疏松 (2)维生素D与骨质疏松
 (3)种族、性别、遗传与骨质疏松 (4)营养因素与骨质疏松 (5)运动和废用性骨质疏松
 (6)其他 4?骨质疏松的并发症 (1)突发腰背剧痛 (2)身高变矮 (3)驼背 (4)骨折
 (5)呼吸功能下降 二、骨质疏松的饮食防治 1?骨质疏松的饮食治疗方案 2?防治骨质疏松需要的
 营养因素 (1)热能 (2)蛋白质和氨基酸 (3)钙 (4)磷 (5)镁 (6)钠 (7)微量元
 素 (8)维生素 (9)其他饮食因素 3?常见蔬菜的成分与功效 (1)蔬菜的主要营养成分及组成
 特点 (2)蔬菜的合理利用 4?常见水果的成分与功效 (1)水果的主要营养成分 (2)水果的合
 理利用 5?常见糖类食物的成分与功效 (1)谷类的主要营养成分 (2)谷类的合理利用 6?常见
 肉禽类食物的成分与功效 (1)畜禽肉的主要营养成分 (2)畜禽肉的合理利用 7?蛋类及蛋制品
 (1)蛋的结构 (2)蛋类的主要营养成分 (3)蛋类的合理利用 8?水产类 (1)水产类的主
 要营养成分 (2)水产类的合理利用 9?乳类及其制品 (1)乳类及其制品的营养成分 (2)乳类
 及其制品的合理利用 10?豆类及其制品 (1)豆类及其制品的主要营养成分 (2)豆类及其制品的
 合理利用 三、骨质疏松患者的健康生活 1?儿童、青少年与骨质疏松 2?骨质疏松患者日常生活注意
 事项 (1)饮茶要适量 (2)避免老年人摔跤 (3)室内没有障碍物 (4)卫生间地面要有防滑
 设备 (5)骨质疏松患者日常活动的照料 3?妊娠与骨质疏松 4?骨质疏松患者如何自我监测病情
 (1)自我判断 (2)科学检测是关键 (3)合理治疗骨质疏松性骨折 5?骨质疏松患者的家庭护
 理 (1)长期卧床患者会引起继发性骨质疏松 (2)多晒太阳骨头硬 (3)选择强骨运动 (4)
 老年患者生活起居要做到“五慢” (5)做到“五宜五不宜” (6)脊椎骨折的护理 (7)骨折的
 现场处理 (8)骨折的饮食调理 (9)拐杖的选择与扶拐的方法 (10)避免服用促进骨质丢失的
 药品 (11)预防用药 6?骨质疏松患者需保持心理健康 7?骨质疏松患者外出注意事项 8?骨质疏
 松患者与烟酒 四、食谱建议 1?骨质疏松不同时期食谱 (1)预防期 (2)初期 (3)重症期
 (4)康复期 2?骨质疏松不同人群食谱 (1)老年 (2)青少年 (3)孕妇 3?食疗方举例
 (1)黄豆猪骨汤 (2)桑葚牛骨汤 (3)虾皮豆腐汤 (4)猪皮续断汤 参考文献

<<营养保健师谈防病养生>>

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>