

<<便秘与痔疮食疗>>

图书基本信息

书名：<<便秘与痔疮食疗>>

13位ISBN编号：9787218056678

10位ISBN编号：7218056679

出版时间：2007-12

出版单位：广东人民

作者：雷永乐

页数：208

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>

<<便秘与痔疮食疗>>

内容概要

许多便秘者，往往先是看医生，用药，便秘稍好转，停药，便秘又再来……长期用泻药，又怕药物的副作用影响身体健康。

久而久之，许多人干脆不再治疗了，长期处于便秘的状态，向便秘妥协投降了。

如果有一些非药物疗法，既简便又起效，可以长期施行，不但治疗便秘又可以顺带强身健体，许多便秘患者一定乐于尝试，这就是《便秘与痔疮食疗》希望为便秘患者提供的疗法。

<<便秘与痔疮食疗>>

作者简介

雷永乐，副主任医师，男，1939年出生。

广东台山人。

1963年毕业于广州医学院，现返聘任职于广州市第八人民医院、广州市肝病医院肝炎专家门诊工作。

广东省科普作家协会及广州市科普作家协会科普作家。

主要贡献从事传染病临床工作40多年，具有较高的专业理论和技术水平。

对肝炎的诊治有较深的研究和临床处理经验，曾获省科技进步三等奖1项，市科技成果四等奖1项，市优秀论文四等奖6篇。

发表论文29篇，译文16篇。

个人著作有《传染病病人的饮食与食物疗法》（获广州市技术人员专著奖）、《性功能补养》，《健康开胃食谱》、《健康食疗》丛书一套（2005年获广东省首届优秀科普图书二等奖），包括《增强免疫力食疗》、《脂肪肝食疗》、《传染病预防与食疗》、《心血管病食疗》、《防癌食疗》、《糖尿病食疗》（获广东省科普作家协会优秀科普作品三等奖）、《性养生食疗》《2002年广州市首届优秀科普作品评选获优秀奖）、《四季养生食疗》（2002年广州市首届优秀科普作品评选获优秀奖）、《肝炎与食疗》修订本（第1版获广东省科普作家协会优秀科普作品三等奖），与人合编有《急性重症传染病诊断与处理》（获广东省卫生厅科技进步三等奖），参与编写《我们身边的科学》（获广东省科普作家协会优秀科普作品一等奖）等。

荣获省优秀科普工作者奖3次，广东省科普作家协会颁授“资深科普作家”荣誉名衔暨“资深科普作家”荣誉证书。

<<便秘与痔疮食疗>>

书籍目录

概述便秘是癌症的温床便秘的饮食营养便秘的饮食疗补产后便秘小儿便秘老人便秘药粥治老人便秘痔疮的饮食调理药粥治痔疮便秘食疗方谱瓜菜类落葵（潺菜）藤菜肉汤菜花粥辛味莴苣麻油拌菠菜菠菜粥菠菜猪红（猪血）汤凉拌萝卜菠菜姜丝菠菜菠菜猪肝汤大白菜豆腐红枣汤白菜干腐皮红枣汤大米白菜粥西洋菜蜜枣汤炒茼蒿萝卜陈皮茶萝卜蜂蜜红萝卜芹菜粥红萝卜煲马蹄蕨菜木耳炒瘦肉土豆蜜膏土豆蜂蜜饮土豆汁土豆烧肉土豆大米粥西红柿苋菜虫豸笋炒鸡蛋茭笋旱芹汤南瓜煮豆腐苦瓜瘦肉汤苦瓜芒哨煎.....鱼肉类副食品类粮豆类果品类药食同用类药膳中药痔疮食疗方谱其他方法中药附

<<便秘与痔疮食疗>>

章节摘录

概述：便秘是癌症的温床： 医学家发现，由于人们的饮食越来越精，高脂肪低纤维素的饮食结构日益普遍，患慢性便秘的人越来越多，患了习惯性便秘，又不加以治疗，会怎么样呢？粪便会在大肠内停留，停留时间过长，是诱发直肠癌、结肠癌的因素之一。

营养学家称膳食纤维是人类“第七大营养素”。

因为肠内的有益菌是以食物纤维为生存繁殖的食物，健康人有益菌占优势。

当出现便秘时，有益菌和有害菌的平衡就会破坏。

吃过多肉类后，粪便中的蛋白质在腐败菌的作用下，会产生种种毒素。

这些毒素被吸收进入血液循环，会引起头痛、紧张、肩膀酸痛、皮肤粗糙、高血压等不适症状和疾病，发生癌症的可能性亦增加了。

研究认为，美国每年结肠癌发病病例约8万名，是与长期摄入低纤维饮食有关。

便秘的饮食营养：便秘患者除重视治疗原发病外，还应寻找发生便秘的原因，并消除这一原因，注意生活、饮食起居调理。

宜多食含膳食纤维的食物如燕麦、小米、麦麸、高粱、玉米、茭白、韭菜、菠菜、芹菜、丝瓜、藕、柿子、葡萄、杏子、鸭梨、苹果、香蕉、西红柿等均含纤维素较多。

膳食纤维可增加粪便体积和重量，促进肠蠕动，帮助排便。

膳食纤维将会使肠内的乳酸菌大量繁殖，帮助食物消化，软化粪便，使有益菌增加，有害菌就减少，有利健康。

宜饮酸奶因酸奶促进有益菌增殖，抑制有害菌产生毒素，从而减少体内毒素。

宜吃富含维生素B的食物如粗粮、酵母、豆类、洋葱、萝卜等。

可促进消化液分泌，缓解由于各种原因引起的植物神经紊乱，同时促使胃肠道平滑肌正常功能恢复。

宜吃润肠通便食物如决明子、芝麻、火麻仁、郁李仁、核桃仁、松子仁、杏仁等有润肠通便作用，银耳、蜂蜜、香蕉、芭蕉等亦有较好通便功效。

宜喝水多饮水可使大便变软，易被排出，每天早上起床喝两杯水（约500毫升），可增加肠内水分，促进胃肠蠕动，有利于粪便排出。

也可喝牛奶、果汁、菜汤、蜂蜜、盐水等代替。

.....

<<便秘与痔疮食疗>>

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>