

<<这样吃最健康 II>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最健康 II>>

13位ISBN编号：9787222045750

10位ISBN编号：7222045759

出版时间：2005-11

出版时间：云南人民出版社

作者：杨宗蓉

页数：72

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>

## <<这样吃最健康 II>>

### 前言

什么可以吃？

什么不能吃？

病人在就医后总会问医师：我什么可以吃，7什么不能吃，7这种医食同源的观念是不可磨灭的。而一般人又爱吃药，举凡减肥、长高、壮阳、感冒等，不论是收音机或是有线电视台的购物频道，卖药的广告生意总是好到不得了。

由于经济的发展、科技的进步，使得人们的生活型态与饮食行为也跟着改变，人们的疾病型态也由急性传染病转变为慢性疾病，饮食及生活型态的调整也就愈显重要了。

在医院工作20年，来找我做营养咨询的病人通常是由医师转诊的，很少是自行挂号就诊。

在这群人里面，有人很认真的在学习，有人却只是为了应付医师不得不过来。

其实，健康是自己的财产，营养是保有健康的基本方法之一，有了健康才有幸福快乐的人生。

本书是以代谢症候群(腹部肥胖、血糖耐受不良空腹血糖 110mg / dL、血压 130 / 85mmHg、三酸甘油酯 150 mg / dL、高密度胆固醇男性 40mg / dL女性 50mg / dL)患者为对象所编的食谱书。较其它食谱书不同的是以六大类食物分量为分析，读者可依自己每日饮食计划表来选择搭配。

这是我的第三本食谱书，却也是拖得最久的一本，内心真的非常过意不去，除了因工作太忙必须常加班外，回家又得照顾一个意外来报到的奶娃儿，总觉得自己像陀螺似的转个不停。

非常感谢忆纯总编的再三包容，虽然被催稿外加“最后通牒”不断，总算得以付梓。

百密总有一疏，若有不尽周详之处还望各位读者指正。

养生专家 杨宗蓉

## <<这样吃最健康 II>>

### 内容概要

世界上没有一种食物，能含有人体需要的所有营养，为了使身体能够充分获得各种营养素，必须选择各种类的食物，不偏食也不过量，以达到身体所需要的营养素及热量。

依食物成分及所含的营养素不同，将食物分为六大类：五谷根茎类、奶类、蛋豆鱼类、水果类等每天由这六大类食物中选择各种食物，食用适当的分量，即可达到均衡的饮食原则。

本书是现代人预防体脂肪、血糖、血脂、尿酸偏高的美食指南。

新手入厨，担心搞不定食材怎么买？

种种食材，又有什么营养素与功效？

本书清楚的食材照片与详细解说，帮您认识食材、触类旁通，提供饮食以外的养生妙用……享受美食，您也能越吃越健康！

轻松做料理，30元就能搞定三餐！

<<这样吃最健康 II>>

作者简介

杨宗蓉，现任台北市立阳明医院营养师；毕业台北医学大学保健营养研究所实践大学食品营养学系。  
1977年营养师特考及格，著作：过敏儿饮食指南（邦联文化出版）。

<<这样吃最健康 II>>

书籍目录

PART 3 高尿酸：降低尿酸的止痛养生餐 Chapter 1 病症大扫描 这样吃，让“痛风”彻底远离 STEP1. 谁是痛风的始作俑者？  
各种食物嘌呤含量对照表 STEP2.均衡饮食，才能有效远离痛风 STEP3.击退痛风，7个INDEX要知道  
Chapter 2 开胃菜 三色泡菜 凉拌海蜇皮 南瓜浓汤 蔬菜沙拉 油醋拌甜椒 Chapter 3 主食区 烩海参 腌菠萝蒸鳕鱼 高丽菜卷 哈密瓜蒸蛋 红白豆腐 鱼翅羹 大黄瓜镶肉 粉蒸排骨 栗子烧鸡 菱角炖肉 Chapter 4 甜点&饮品 汽水飘浮低 脂鲜奶酪 花草茶抹茶奶茶 柠檬薰衣草茶冻

PART 4 高血糖：降低血糖的美味健康餐 Chapter 1 病症大扫描 控制“血糖”您一定做得到 STEP1.什么是糖尿病？  
STEP2.我有糖尿病吗？  
STEP3.控制血糖，您做得到！  
糖尿病患者的饮食原则 Chapter 2 开胃菜 凉拌珊瑚草 姬醋凉笋烫 油菜花 烤秋葵 Chapter 3 主食区 山药饼 牛蒡糙米饭 豆豉蚶 番茄醋章鱼 蒜蓉蛤蜊 香烤鲷鱼 黑胡椒鱼排 彩椒牛柳 韩式泡菜烧豆腐 山药盅 Chapter 4 甜点&饮品 石榴果冻 绿茶 山苦瓜菠萝汁 水果拼盘 姜味咖啡

## &lt;&lt;这样吃最健康 II&gt;&gt;

## 章节摘录

这样吃，让“痛风”彻底远离…… 近年来，因国人生活及饮食型态的改变，导致痛风人口急速增加，其中百分之九十五为男性，女性约占百分之五。

而伴随着痛风接踵而来的常是高血脂、高血压、糖尿病、冠状动脉心脏病和脑血管等等这类的疾病，甚至引发痛风性肾病变，严重者甚至会发生尿毒症，而需要长年洗肾呢！

痛风是一种身体内“嘌呤(Purine)代谢异常”，使血液里尿酸浓度过高或是代谢不良所引起的疾病，在医学上称为“高尿酸血症”，也就是每100毫升的血液中，尿酸值男性高于7毫克、女性高于6毫克，就有引发痛风的可能。

谁是痛风的始作俑者？

到底什么是痛风？

哪些人容易罹患？

为何会造成痛风？

其实简单地说，痛风就是体内的尿酸浓度增加，或者是尿酸排泄受阻而导致过量的尿酸堆积在体内所形成。

一般说来，这种尿酸滞留好发于关节处，因此常导致关节部位的疼痛、肿胀，其中以脚的大拇趾较常见，其次在踝、膝、肘、手、腕，出现红肿、疼痛、关节不灵活等特征。

此外，性别和年龄对血中尿酸值也有极大的影响，若尿酸越高，痛风发作的频率也随之大增。

一般说来在青春期之前，男女血中尿酸值相差不多，但随着年龄的增加，男性血中尿酸值增加较女性快，因此到中年后约50岁左右达到高峰。

正因为如此，容易发生痛风的族群包括了40岁以上的男性以及喜欢摄取高脂肪饮食、动物内脏等富含高嘌呤质的食物、或具备家族遗传痛风体质者，就需特别注意改善饮食生活习惯。

营养过剩也会导致高尿酸血症 在尿酸的合成过程中，“嘌呤”扮演着非常重要的角色，以往医学报告都认为只要严格控制饮食，不摄取鱼卵，或是动物内脏高嘌呤之类的食物即可。

不过，由于近年来经由医学证明，会导致高尿酸的原因，不仅仅来自摄取营养的外在原因，还有遗传自先天上的嘌呤代谢异常，如果再加上平常饮食过度营养，就极容易罹患高尿酸血症，因而也比一般人更容易引发痛风。

P6-7 洋拌海蜇皮 海蜇皮的主要成分为蛋白质(胶原蛋白)，含量高达百分之七十，并且不含胆固醇与饱和脂肪酸，中医认为它有清胃、润肠、化痰、平喘、消炎、降压等功用，实在是一道营养价值很高的水产食品。

海蜇皮的营养极为丰富，尤其是脂肪含量极低，蛋白质和无机盐类等含量丰富，是肉类中低嘌呤族的食物，因此是高尿酸及预防肥胖者的最佳食物选择。

厨艺精进小秘诀 焯烫泡冷水，常保脆嫩口感 海蜇皮的泡发程度会直接影响口感，因此泡发时要先将海蜇皮用冷水搓洗洗净，除去表面泥沙，尤其要注意海蜇头的皱折处隐藏的泥沙很多，要多洗几遍，然后用冷水浸泡。

烫海蜇皮时水温不能过高，大约以70 的水过一下，立即放入冷水中冷却，这样海蜇不但充分胀发，口感上更是脆嫩无比。

作法HOW TO COOK 小黄瓜洗)争、胡萝卜去皮，均切丝。

海蜇皮洗去附着在表面的沙子，在水中浸泡1小时左右。

再用滚水迅速解散，然后再放入水中浸泡1小时，此动作须重复4~5次，每次换水都要重新揉洗一遍。

将海蜇皮丝、小黄瓜丝及红萝卜丝放入大碗中，并加少许盐腌约10分钟，冲水后沥干，然后再加入调味料拌匀即可盛盘。

## <<这样吃最健康 II>>

### 媒体关注与评论

现代人预防体脂肪、血糖、血脂、尿酸偏高的美食指南。

美味十足VS.健康养生，最有元气的餐点结合！

享受美食，您也能越吃越健康！

轻松做料理，30元就能搞定三餐。

新手入厨，担心搞不定食材怎么买？

各种食材，又有什么营养素与功效？

清楚的食材照片与详细解说，帮你认识食材、触类旁通，提供饮食以外的养生妙用……

<<这样吃最健康 II>>

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>