

<<常见病的饮食调理与禁忌>>

图书基本信息

书名：<<常见病的饮食调理与禁忌>>

13位ISBN编号：9787227044352

10位ISBN编号：7227044351

出版时间：2010-2

出版时间：宁夏人民出版社

作者：邵佩兰，徐明 编著

页数：143

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>

<<常见病的饮食调理与禁忌>>

前言

随着社会的发展和人们生活水平的不断提高，饮食文化的内涵发生了深刻的变化，人们已不再满足于饮食上的温饱，而是希望通过合理的、科学的膳食，达到健身养生、延年益寿的目的。

人们在饮食中不仅追求味觉的享受，更讲究食物营养的科学性，即不仅要吃得饱、吃得好、吃出品味来，还要吃得科学、吃得卫生、吃出健康来。

因此，食疗的概念越来越被人们所接受和重视。

通过食物的合理调整和搭配，不仅能促进机体的生长发育，强身健体，还能对某些疾病起到预防和治疗作用。

古人云：“安生本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。”

饮食疗法在我国已有2000多年的历史，我国古代就有医食同源、药食同根之说。

俗语说：“仙丹妙药灵芝草，不如五谷杂粮好”，“药补不如食补”，“凡病三分治七分养”都表明食疗是防病治病的好办法。

食疗之法在我国历史悠久，源远流长，对中华民族的生存繁衍起到了一定的作用，本书试图通过食物的合理搭配，以科学简便的操作，达到美食、养生、疗疾、益寿的目的。

<<常见病的饮食调理与禁忌>>

内容概要

本书主要介绍了食物的性质及功用，食疗保健原料的性能，不同体质人群的饮食宜忌，常见疾病的诱因、饮食原则及食疗方法等常识。

内容深入浅出、通俗易懂、贴近生活、是一本将理论与实践融为一体的科普读物，可供医疗保健人员、膳食管理人员和中等文化程度的广大读者阅读。

<<常见病的饮食调理与禁忌>>

书籍目录

一、食疗基础知识 1. 食物对人体健康有哪些功用? 2. 为什么说合理饮食是预防疾病、强身健体延年益寿的根本? 3. 保证合理饮食应遵循哪些基本原则? 4. 日常饮食为什么要注意食物的合理配伍? 5. 保健护理基本饮食有哪些类型? 6. 治疗型饮食有哪些类型? 7. 食疗保健原料的四性指什么? 8. 常见食物中哪些为寒、热、温、凉、平性食物? 9. 食疗保健原料的五味指什么? 10. 常见食物中哪些为酸、苦、辛、甘、咸味食物? 11. 什么是食物的升降浮沉? 12. 为什么说“平衡膳食”是人体健康的源泉? 13. 正常人群的体质分为哪几种类型? 14. 平和体质具有哪些特征? 15. 气虚体质具有哪些特征? 16. 阳虚体质具有哪些特征?二、常见病的食疗参考文献

<<常见病的饮食调理与禁忌>>

章节摘录

150.减肥的饮食原则是什么？

肥胖症防治的重要措施，一是坚持体育锻炼，增加热能消耗，强健体质；二是饮食防治，在保证机体蛋白质及各种营养素基本需要的基础上，使热能摄入与消耗之间产生负平衡，使体重逐渐下降，最终达到标准体重。

控制总热量的摄入减少膳食中总热量的摄入，可促进机体贮存的脂肪燃烧，达到减肥的目的。

产热营养素主要是糖类、脂肪和蛋白质三大类。

所以肥胖者的食谱应以低热量、高蛋白质、低糖类为宜。

保证蛋白质的摄入量肥胖者节食减肥期间，消耗脂肪的同时，机体的功能性组织和储备的蛋白质也会被消耗。

蛋白质补充不足，机体抵抗力会下降，容易引起虚弱及其他疾病。

因此，饮食减肥期间必须增加蛋白质尤其是优质蛋白质的摄入量。

饮食中的优质蛋白质主要来源于动物性食物，要选用含蛋白质高、脂肪低的动物性食品，如瘦肉、兔肉、鱼类、家禽类、海鲜类、乳类、蛋类及豆制品。

蛋白质供给量以每日每1千克体重1克为宜。

充足的蛋白质，有利于增强体质，也可增加饱腹感，有利于减肥的坚持。

限制糖类的摄入量糖类消化吸收较快，能刺激胰岛素的分泌，促使糖转化为脂肪储存起来，而且耐饥饿较差，易诱发食欲。

糖类中的蔗糖、果糖等容易在体内转变为脂肪，提高血中甘油三酯的水平。

减肥时采用低糖类膳食，每日供给150~250克为宜，但不能少于100克，否则会因体内脂肪过度动员，出现酮症酸中毒。

供给充足的蔬菜和水果蔬菜和水果含热量低，是肥胖者较为理想的食物，尤其是新鲜蔬菜和水果中含有丰富纤维素，对肥胖者减肥非常有益。

适量摄入纤维素，既减少热能又可增加饱腹感，预防便秘的发生。

在蔬菜和水果淡季，可多吃些粗粮、豆类以及海洋蔬菜，如海带、海藻等。

<<常见病的饮食调理与禁忌>>

编辑推荐

《常见病的饮食调理与禁忌》是宁夏大学农学院服务“三农”系列丛书。

<<常见病的饮食调理与禁忌>>

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>