第一图书网, tushu007.com

<<吃的营养与治疗>>

图书基本信息

书名：<<吃的营养与治疗>>

13位ISBN编号：9787229002732

10位ISBN编号：7229002737

出版时间：2009-1

出版时间：重庆出版社

作者：阿德勒·戴维斯

页数：252

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

前言

几十年来，阿德勒·戴维斯博士的名字一直与营养健康密不可分。
她激动人心、发人深省的关于营养与健康的见解，不断吸引着读者和演讲会听众的注意力。
她对人们因忽略营养而使健康受损感到痛心疾首，并大声呼吁人们要以良好的营养来改善健康。
戴维斯博士提出营养学观念的主要目的在于预防疾病。
如今，适当的营养对于疾病的预防功能早已为公众所接受，并被视为与医疗手段同样重要。
戴维斯博士的不懈努力，终于得以开花结果。
戴维斯博士是营养学界贡献卓著的开拓者之一。
在第二次世界大战期间，营养学还是一门相当新的科学，并且没有受到应有的重视。
戴维斯博士四处奔走，不断大声疾呼，希望人们能够善用营养学知识来提高自身的健康水平。
恰在此时，有人要求戴维斯博士写一本有关营养与健康方面的书，于是《吃的营养与保健》诞生了。
这本书的出版，使得戴维斯博士又相继撰写了《吃的营养科学观》、《吃的营养与治疗》和《吃的营养与妈妈宝宝健康》三本有关营养的书籍。
这四本书后来都成为国际畅销的图书，读者超过百万人，并被不断地定期修订、再版。
现在，我很高兴看到戴维斯博士的著述在素来重视饮食营养并且有着悠久饮食文化传统的中国也有着极大的影响。
"戴维斯营养健康宝典"中文版的再版也表明中国物质生活的极大变化以及公众对营养学知识和健康生活的渴求。
在《吃的营养与保健》一书中，戴维斯博士曾说过："营养学正处于萌芽阶段，未来还有一段很长的路要走，以后的研究将更能证明营养学的重要性，而且大量新的知识将不断地加入这个领域，所以我们必须更加努力，才能与营养学进步的速度齐头并进。
"直到今天，这些话依然振聋发聩。
在本书中，她以最简洁的话语告诉我们有关营养学专业的基本知识；同时简明清晰的图表也使我们能轻松地认知复杂的人体构造，并且了解人体生长所需的营养，供给人体能量的来源，以及什么食物使人发胖和什么食物对人体有害。
所有这些都可使我们活得更有生命力，无论在生理上还是在心理上都能保持最理想的健康状态。
戴维斯博士在《吃的营养与治疗》一书中，不但说明了食物的医疗作用，也强调了保健的重要性。
这是普通人和专业医师都同样不可忽视的。
一般而言，维持身体健康的原则有三个：第一是自我节制，这点非常重要，如果做不到，其他两点就不再有意义；第二是适当的体力运动；第三则是正确的营养。
这些原则大家都知道，然而，该怎么吃，如何做，才能得到正确的营养，并达到保健的目的呢？
本书对第三点"正确的营养"进行了十分透彻的研究和分析，相信对读者会有很大的帮助。
关于营养学方面的资讯，医生与专家们确实尽过心力，然而，遗憾的是医生大都忙于为患者诊断疾病、做各种医疗检查，以致没有更多时间去研究营养学的最新领域；此外，医生大多精于病理学，知道怎样诊断各种疾病，可是却很少去关注健康的标准及其重要性。
如果大家都能重视保健的话，那么人们就不至于疲于应付即使是医生也回天乏力的疾病了。
《吃的营养与妈妈宝宝健廉》让我们认识基本的营养育儿童的健康及维持正常身体功能所需的各种营养素。
阿德勒·戴维斯博士不断努力地让公众了解营养学方面的最新知识，目的是帮助人们培育"优秀、健康、漂亮的孩子"。
本书的重点是为了强调营养的重要性，敦促医学界注意这一受到忽略的问题，并促进公众的营养学知识，使父母了解自身对子女营养的责任，引导父母及孩子获得健康。
本书初版时，人们并不重视营养对于维护健康和预防疾病的重要性，医学界也未给予重视。
然而，现在医学界已经对热量、脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质等营养素对人体的重要性问题引起普遍重视，进而探讨营养与身心健康的关系。
空气、食物及饮水中的有害物质也使人们的健康受到威胁。

戴维斯博士非常关注这些问题，她同时强调，孕妇、胎儿及各种年龄的儿童对营养的需要非常迫切。
每一个为人父母者最重要的责任都应该是让孩子的人生有最好的开始。
阿德勒·戴维斯博士的研究成果及其对人类健康幸福的关注，已引起公众对正确营养的重视，并且因此而带来的对改善健康和延长寿命的益处已经显现。
她不断大声呼吁："良好的营养就是预防疾病的堡垒，而这堡垒的大门是随时为你敞开的。
"如今她的呼声已经响彻了几十年，仍未稍减，而且还将继续延续下去，而我们更希望通过"戴维斯营养健康宝典"，让你也能听到！

内容概要

阿德勒·戴维斯女士在《吃的营养与治疗》中说明了食物的医疗作用，强调了饮食保健的重要性。
只有摄取足够的营养，才能达到保健的目的，从而防治疾病。
关于营养学方面的资讯，许多医生都曾尽过心力，但由于医生都忙于为病人诊治疾病，以致没有时间去研究营养学的最新领域。
另外，医生大多精于病理学，但却很少注意健康的标准和其重要性。
如果我们都重视营养与保健，那么我们就不至于疲于应付回天乏力的疾病了。
营养不足所引起的疾病，在未造成严重伤害之前，及时补充所需的营养，便可重获健康。
然而，如果我们能防患于未然，补充足够的营养不是更好吗？
戴维斯女士正是基于此点，编著了此书，从各方面探讨了全面补充营养对于防治疾病的重要性。

作者简介

作者：(美国)阿德勒·戴维斯 译者：陈满容 周春蕙 刘潇潇

<<吃的营养与治疗>>

书籍目录

1 适当的营养 人体所需的40种营养素相辅相成/营养学是维护健康不可或缺的知识/追求健康需要身体力行2 因应压力需要更多的营养 什么是压力/身体对压力的反应/营养需求的增加/泛酸的保护功能/泛酸与肾上腺衰竭/不同程度的营养需求/身体对压力与疾病的反应/肾上腺皮质激素与可的松的疗法/满足压力的需求3 药物增加营养的需求 营养需求的增加/维生素C的解毒效果/其他的防治措施/药物对营养的其他影响/让医生做决定/药物导致压力4 维生素E的神奇效果 百闻不如一见/令人难忘的事例/维生素E的价值被低估/减少氧气的需要/旧的瘢痕能够消除吗/对体内瘢痕的效果/瘢痕组织与衰老5 动脉血管硬化的食疗 动脉粥样硬化可以治疗/饱和脂肪与不饱和脂肪/卵磷脂的重要性/植物油的需要/胆碱与肌醇的需要/维生素B6与镁/维生素D有多种功效/其他营养素的影响/低脂肪与低胆固醇的饮食/降低血液中的胆固醇/每年实施胆固醇检查6 心脏病是现代人类最致命的杀手 心脏病的类型/脂肪与血凝块/卵磷脂可抑制血凝块/亚麻酸的需要/维生素C与血凝块/维生素E与心脏病/咖啡、酒精饮料及利尿剂的影响/突发性心脏病7 健康与正常的体重密不可分 肥胖的人并非都需要减肥/增加精力/多餐少量的重要性/天然的食物有益/植物油的需求/防止饥饿/为什么减肥会失败/健康的减肥计划/选择减肥的饮食/成功的要诀8 溃疡多由压力造成 溃疡如何会发生/食物与溃疡的关系/营养不足会造成溃疡/缺乏维生素c和泛酸会导致溃疡/溃疡食疗与动脉血管硬化/溃疡食疗的基本食物/过度中和的胃酸/学习排解情绪9 糖尿病并非永久无法改变 糖尿病产生的原因/维生素B6很容易缺乏/重视医生的忠告/增加胰岛素的产生/大量营养的需求/预防并发症/注意胰岛素反应/事半功倍的疗效/轻微的糖尿病10 关节炎可以减轻 肾上腺衰竭，适应长期压力所需的饮食/有益于关节炎患者的饮食/营养对使用药物治疗时的影响，心身疾病/一项可能的机理11 预防感染 压力的影响/维生素C产生的奇迹/蛋白质的重要性/维生素A与疾病的感染/预防酸中毒/感染期间的饮食，维生素C的需求量/某些疾病对营养素的特殊需求，身心关系引起的感染性疾病12 皮肤表层的问题较内层更多 油性或干性皮肤/容易出现晒斑的皮肤/皱纹和紧绷的痕迹，色素沉着和色素缺乏/牛皮癣和脂肪瘤/湿疹是由于许多维生素不足所引起的/疣和皮肤感染/痤疮和酒糟鼻/皮肤溃疡/霉菌的感染/咬伤、螫伤及毒物的伤害，指甲与头发的问题13 消化系统问题 口臭、口腔与舌头发炎/恶心与呕吐/胃酸的需要/胆碱和酶的重要性/肠、胃的蠕动，肠内细菌的功用/并非食物作祟/气体胀痛/便秘、痔疮和腹泻14 消化管道的疾病 胃炎/结肠炎、肠炎和回肠炎/腹腔的疾病/阿米巴与肠内寄生虫/憩室病，胰腺炎15 过敏性的疾病源自压力 过敏症是压力的反应/泛酸不足会引起过敏性疾病吗，消化良好的重要性，肝脏损伤可造成过敏/过敏原如何进入体内/维生素C与过敏症/盐的需要/错误的归咎，情绪问题引起过敏/过敏症患者的饮食16 肝脏受到损害已广泛地蔓延 肝的功能/肝受到轻微的损害/肝受损害后的康复/肝严重受损的特殊问题，肝炎，肝功能测试17 胆囊引起的问题 胆汁不足/低脂肪饮食的危险性/胆结石的实验/结石可以化解吗/胆囊和胆管发炎/黄疸病，胆囊疾病的食疗18 痛风病日益增多 另一种压力疾病/维生素E的重要性/蛋白质不均衡的危险性/肠内细菌的重要性，心理的因素，痛风患者的饮食19 肾脏的疾病 肾脏与膀胱的感染/肾炎及排尿问题/肾脏病产生的实验，肾脏疾病的其他因素，维生素的影响/压力的影响/水肿/促进排尿/肾脏出血/尿毒症/低盐饮食/肾脏病的食疗20 肾结石可以溶解 肾结石的种类/结石溶解方法简单/草酸的来源/钙的保存/营养不足的危险性21 认识血压 血压的功能/改善低血压/高血压/肾脏受损的影响/胆碱的影响，钠和钾对高血压的影响/动脉硬化的影响，情绪引起的高血压，脑卒中22 神经系统失调 癫痫症/抽搐与震颤/麻痹/足的灼热或疼痛，神经炎23 贫血的原因有多种 缺乏维生素B6的贫血/缺乏维生素E的贫血/缺乏叶酸的贫血/药物与杀虫剂的影响/胃酸与贫血/缺铁质的贫血/恶性贫血/素食者与恶性贫血24 肌肉功能的反常 肌肉无力/长期压力与艾迪生病/肌炎与纤维组织炎/重症肌无力/多发性硬化/肌肉营养不良与萎缩25 扰女性的各种问题 月经前的紧张和经期的腹痛/阴道有排出物、发炎与发痒/更年期的困扰/静脉曲张26 骨骼的疾病应及早认识 骨骼不断地新陈代谢/骨质疏松症/软骨病/骨折/骨骼发炎/饮食营养与骨骼疾病27 手术、创伤及灼伤的食疗 压力的破坏性/维生素C与创伤/血凝块与休克/手术前的准备/手术或受伤后的食疗/意外的伤害/灼伤28 性能力与饮食的营养 热量过少/B族维生素缺少/疲劳影响性生活/失眠、头痛及新陈代谢缓慢，晚年的性生活/性能力涉及的原因很多29 饮食营养与癌症 维生素与癌症/其他营养与癌症/肝脏受损/食物与癌细胞的成长，癌并非绝症，放射线治疗，白血病（血癌）/营养与癌症的预防30 眼睛的疾病 视力与维生素A/缺乏维生素B2/白内障/近视/青光眼/视网膜脱落/其他眼疾/情绪的因素31 原因不明的疾病

原因不需要知道/不能医治的意义/遵守一般原则/肺气肿/红斑性狼疮/皮硬化和类似的疾病/胰腺囊性纤维化/遗传性的高营养需求/心理因素32 两项不变的法则 蛋白质最重要/碳水化合物（淀粉和糖类）/脂肪/维生素A/B族维生素/维生素c/维生素D/维生素E及维生素K/抗压因素，天然及合成的维生素/矿物质/微量矿物质33 拟订饮食营养计划 追求食物的品质/少量多餐/营养补充剂/食物的重要性，食疗食谱/营养补充剂服用时间/康复期后/不同的年龄层/健康掌握在你自己手中34 附表

章节摘录

压力的影响肾上腺皮质激素——脱氧皮质酮（DOC）负责体内各种防御军的动员。
当身体受到压力时，它由于大量的皮质醇产生而完全被抑制，因此，常无法发挥防御的力量，很容易受到病毒细菌的感染而迅速繁殖，这种情况和服用皮质醇药物时相似，必须使用抗压的饮食以增加脱氧皮质酮的产生。
如果肾上腺过度地衰竭，而无法产生足够的皮质醇时，则脱氧皮质酮也会不足，此时，扁桃腺及腺样的淋巴便会变得肿大；白细胞也会迅速增加，在受感染发炎的位置出现红肿、疼痛和发热等症状，应尽快供应增加皮质醇产生的饮食。
当我们遭受到压力时，无论是皮质醇产生多少，身体都会容易受到感染，除非是饮食中的各种营养素均非常地充足。
在大多数感染期间，身体内醛固酮的产生很少；盐（钠）会大量流失，细胞会变得更具渗透性或者像筛子一样，水便积聚在发炎的部位，变成肿胀和疼痛。
对这种症状，在我们的老祖母时代便有了符合科学的治疗方法，将食盐和苏打各半茶匙加入热水中，可以治疗感冒、喉炎、肠炎和任何因积水引起局部肿痛的部位，当血液中的钠获得补充后，肿胀的部位很快便会消失；鼻塞也会畅通；其他症状也有了改善。
除非保持多餐少量的饮食，否则血液中的钠立刻会再降低。
淋巴结为抵抗各种感染侵袭，汇集有大量的淋巴细胞和淋巴液。
如果皮质醇正常合成，当细菌或病毒的侵袭而产生压力的时候，淋巴结中的蛋白质便会被毁坏使淋巴结枯萎。
在颏下和耳后或扁桃腺的淋巴结肿胀，通常都表示是皮质醇的产生不足。
虽然这些肿胀的淋巴结在企图抵抗感染的侵袭，但这时候身体的防御功能非常薄弱，需要更多的防御军来补充，为了克服感染的侵袭，首先便需要促进肾上腺的功能。
由于泛酸是产生皮质醇所必需的物质，我们的身体对入侵病毒的抵抗力降低，即是泛酸不足最早的征兆。
感染的出现早在其他的营养不足所产生的症状之前即能被发现，同时，在任何其他营养缺乏时，更容易遭受到感染。
用动物做实验，当它们有轻微泛酸或维生素B6不足时，体内的抗体、补体和白细胞便会急剧地降低，如果给它们接种，免疫力也不能增加。
某些种类的老鼠——也有某些血统的家族或个人——对泛酸的需求量较他人高出数倍，当泛酸不足时产生损害远较别人为大。
一些自愿参与实验者，在缺乏泛酸或维生素B6时，他们体内的抗体和白细胞产量很少，会不断地受到感染，特别是喉痛和急性的咽喉炎，给他们接种破伤风、伤寒及脊髓灰质炎疫苗，无法增加其抗体的产生。
然而，在压力尚未使肾上腺或淋巴结受到严重的损害之前，供给他们40毫克维生素B6，其抗体和白细胞在3小时内都会增加。
同时，每天供给他们泛酸4 000毫克和维生素B6600毫克，健康便可逐渐恢复。
我们的饮食中如果维生素B1、维生素B2、叶酸、生物素或烟碱等不足时，都会抑制抗体、白细胞和补体的产生，虽然它们比缺乏泛酸和维生素B6的严重性低，但是它们之中任何一种缺乏时，都会妨碍身体促进抗体和免疫性物质的产生。
维生素C产生的奇迹维生素c对克服感染的重要性已从多项研究中获得证明。
在1年之中便有45件研究报告指出，维生素c可将许多细菌毒素转变为无害的物质，并且可抑制细菌的繁殖。
少量的维生素C即可产生免疫能力，大量地摄取其效果更佳。
将天竺鼠注射有毒的细菌后，再给它们饲食大量的维生素C，在1小时内，其体内细胞90%的细菌都被摧毁。
维生素C对我们的身体具有多种保护作用，它不仅可增加肾上腺的功能；也能刺激抗体、白细胞及补

体的产生，并增加白细胞吞噬细菌的能力。
在每l毫升血液中白细胞正常的数量约为5 000个，如果过高即表示身体有了感染，体内防御军正在与它对抗；过低时则表示我们身体的防御部队已缺乏补充的来源。
当感冒时，每天摄取维生素C 1000毫克，则每毫升血液中白细胞的数量便会从低于正常量迅速增加到9000个以上。
维生素C和任何其他维生素都不会导致白细胞的产生过量，除非是发生白血病。
在过去20年中，北卡罗来纳州雷德斯维尔大学的克奈纳博士曾经成功地使用大量的维生素c治疗各种年龄的脑炎、脑膜炎、小儿麻痹及破伤风等疾病，这些患者通常都是极为严重地高热、昏迷和医师早已放弃对他们治疗的濒临死亡的病人。
对这些病况极为严重的患者，克奈纳博士每2～4小时，给他们注射维生素C 2000～4000毫克，此外，也给他们服用抗生素或其他药物，虽然这一药物在他治疗之前，医生们都曾经试用过。
令人惊奇的是这些病人经过克奈纳博士的治疗后，都从昏迷中迅速地苏醒过来，数小时之内便能自己喝果汁；而后便能改用口服维生素c。
克奈纳博士发现，如果将钙和维生素C一起使用，其治疗的效果更为良好。
他强调维生素C的需要量对病况极为严重的患者极为重要，因为病毒和细菌如果没有迅速被摧毁，它便会带来病症的重现。
同时，他也指出，由于维生素C无毒性，所以少量多次使用更为有益。
他说，一旦医师能认识到维生素c的真正价值，它便能拯救无数病人的生命。
有些医生也认为大量的维生素C可与抗生素媲美，而且没有毒性，它对促进单核白细胞增多症及肝炎患者的康复具有良好的功效，即使在其他药物无效的时候，维生素C仍然会产生良好的疗效。
蛋白质的重要性我们体内的抗体、补体、白细胞和淋巴都是由蛋白质所构成，因此，蛋白质的适量摄取才能预防各种感染。
蛋类和牛奶中含有丰富的甲硫氨酸及色氨酸等单一的氨基酸，多吃蛋类和牛奶极为重要。
当我们以高蛋白质食物取代低蛋白质食物时，身体内的抗体在几小时内便会增加达100倍。
肝、酵母及小麦胚芽等对增加身体的防御功能都有良好的效果；蛋黄、肉类、牛奶及全脂的大豆粉能促进白细胞的产生，对预防感染极为有益。

媒体关注与评论

阿德勒·戴维斯开辟了一个目前大家所熟知的健康新时代。

——加利·纽尔 生化博士戴维斯是营养领域的先驱和倡导者，她的书适用于一切对营养学历史和营养饮食感兴趣的人。

——罗伯特·海斯 营养学博士

编辑推荐

您知道以下这些内容吗？
翻开《吃的营养与治疗》看看，你就知道答案了！
☆过多的渗透性与氢化脂肪可能会引起动脉硬化症；☆许多所谓的“突发性疾病”其实是由于多年营养不良所造成的；☆可溶性的纤维果胶可以降低胆固醇；☆低糖和低脂肪食疗对糖尿病患者有帮助；☆高胆固醇血症有遗传性；☆某些维生素的确对防治癌症有很大的功效；☆正在长牙的儿童绝不可使用抗生素；☆所有这些情况都可通过食疗补充足够的营养来防治，并且食疗被视为与医疗同样重要。

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