

<<防治骨质疏松症的饮食保健>>

图书基本信息

书名：<<防治骨质疏松症的饮食保健>>

13位ISBN编号：9787503835308

10位ISBN编号：7503835303

出版时间：2003-9

出版时间：中国林业出版社

作者：王爱萍，董继平 编著

页数：94

字数：93000

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>

## <<防治骨质疏松症的饮食保健>>

### 内容概要

针对骨质疏松症哪一种方法更有效呢？

既然这种疾病的产生是由于某些营养素的吸收不足引起，那么显而易见，科学的饮食以促进这种营养素的吸收是最好的方法。

首先，本书不仅介绍了骨质疏松症的一些常识和防治方法，而且着重介绍了骨质疏松症饮食保健方法，其中包括饮食原则、含钙较高的食物、部分菜肴的制作方法以及一些搭配菜谱，为了使读者更加方便的运用本书，我们在“一周高钙食谱”和“四季高钙食谱”中各种菜肴所涉及的原料均按照一个普通成年人一天中对于热量、蛋白质、钙、磷的需要进行了计算的调整的，读者也可以参考本书，从自身的实际情况出发，安排自己的饮食，只要科学饮食全理的生活习惯，相信一定会对你预防或治疗骨质疏松症，恢复健康快乐的生活有极大的帮助。

## <<防治骨质疏松症的饮食保健>>

### 书籍目录

有关骨质疏松症的知识 一 什么是骨质疏松症 二 骨质疏松的原因 三 骨的生长情况 四 中医对骨质疏松的认识 五 骨质疏松症的危害 六 易患骨质疏松症的人群 七 诊断与自我诊断 八 骨质疏松症的预防 九 骨质疏松症的治疗饮食保健原则 一 摄入足量的钙 二 注意补充维生素D 三 饮食应该全面平衡 四 避免不合理的配餐 五 饮食要节制 六 改正不良嗜好 七 科学安排一日的膳食对骨质疏松有益的食物 一 高钙食物 二 牛乳及乳制品 三 富含磷的食物 四 富含维生素D的食物提高补钙效力的方法 一 食物搭配,多用高钙者 二 尽量减少食物中钙的损失 三 提高饮食中钙质的摄取量 四 有些情况补钙有讲究 五 科学储藏健骨食谱 一 从中医学营养角度认识天然食品 二 菜肴制作 三 一周高钙食谱 四 四季高钙食谱健骨药膳 一 肝肾阴虚 二 肾阳虚 三 肾精不足 四 气血不足 五 气滞血瘀 六 风邪偏胜问与答 不能喝牛奶时怎么办? 患骨质增生的人能补钙吗? 怎样判断小儿缺钙? 补充钙质还有其他的好处吗? 补钙要注意哪些? 多吃油是不是不利于钙质的吸收? 骨质疏松症会遗传吗? 节食减肥会得骨质疏松症吗?

<<防治骨质疏松症的饮食保健>>

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>