第一图书网, tushu007.com

<<食疗防治疾病宝典之吃对营养素>>

图书基本信息

书名：<<食疗防治疾病宝典之吃对营养素>>

13位ISBN编号：9787506752541

10位ISBN编号：7506752549

出版时间：2012-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：余传隆　等主编

页数：221

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

内容概要

《食疗防治疾病宝典之吃对营养素》(第2版)教会读者如何运用食疗来防治疾病，包括内科、外科、妇科、儿科、五官科、肿瘤科等常见疾病的食疗调养方法，还介绍了食物排毒疗法。
内容新颖、科学、全面、实用，是一部由医药保健专家合力打造的食疗科学知识的经典著作，《食疗防治疾病宝典之吃对营养素》(第2版)帮助您找到延年益寿的方法，提高生活质量。
适用于注重营养与健康、从事医学、药学、营养学、药膳科学研究工作者及老百姓参考。

作者简介

余传隆，男，1936年8月出生于湖北省成宁市，中共党员，教授、研究员、编审。
1961年毕业于武汉大学生物系微生物学专业，1961～1963年武汉大学病毒学专业研究生。
曾任原国家医药管理局科学技术情报研究所副所长(法人。
主持全面工作)，中国医药科技出版社社长，中国国际健康协会会长，武汉大学教授，中国医药报刊协会常务理事，《医药养生保健报》总编，香港《中华医药保健报》副社长，《中国新药杂志》、《健康心理学》主编，《中华新世纪医药杂志》、《中国现代医药科技》、《中华新医学》主编，《氨基酸和生物资源》编委、顾问等。

长期从事科研、情报、编辑出版工作。
创办了《国外药讯》、《中国药学文摘》、《中国新药杂志》、《中国医药年鉴》、《医药养生保健报》等10多种报刊，主编和编著《中国药物大辞典》(上、下卷)、《中药辞海》(共4卷)、《中医辞海》(共3卷)、《医药科技情报新篇》、《现代临床治疗药物大全》、《中医名方应用进展》、《生命科学进展》、《家庭保健养生百科》等20多部著作，发表论文和文章150多篇，译文10多篇，译著1部。
获国家图书奖荣誉奖1项，部级科技进步二等奖1项，部级优秀图书奖10项(其中荣誉奖3项，一等奖l项，二等奖5项，三等奖1项)。

生平业绩被列入《中国名医列传·当代传》、《当代中国科学家与发明家大辞典》、《共和国名医专家大典》、《中国当代著名编辑记者传集》、《中华老年光彩人生》等10多种名人名家的大典中。

现任世界大城市医药团体首脑协会名誉会长、世界中医药学会名誉顾问、中国药文化研究会常务副会长兼专家委员会主任、中国医药报刊协会副会长兼秘书长、北京神州名人亚健康研究院院长等职。

魏菊仙
1964年毕业于武汉医学院(后更名为同济医科大学，现华中科技大学同济医学院)医疗系。
中国中医科学院研究员、教授、主任医师。
著有《中医名方应用进展》等著作。

吴旻 毕业于湖南中医药大学，硕士，执业中医师，北京吴方民族医药研究所副所长。
主编《仲景养生秘典》、《扶阳证文集》。
余红涛
毕业于首都师范大学化学系，高级教师。

书籍目录

第一篇 选择食疗，远离疾病 让食疗走进你的生活——嘴巴医生的“食疗经”
要懂得识别食物的密码
食物相克，饮食的矛与盾
学会筑建免疫力的战壕
补充营养别选错
营养也有“金字塔”
四大家族，一个也不能少
营养与“民族特色”
点兵点将，饮食八大法则
营养搭配平衡
边做算术边做饭
我们碗里缺什么营养素
营养的多多益善与少少益善
饮食不怕杂，“营养”是一家
食物也有色，“色素”却不同
好“色”助健康
谷类及薯类
动物性食物
豆类及其制品
蔬菜水果类
七大营养素，缺一不可
营养是一个过程
蛋白质：生命的载体
蛋白质的分门别类
掰开蛋白质，认识氨基酸
蛋白质的“岗位职能”
缺乏蛋白质衰老得快
每天需要多少蛋白质
膳食纤维：特殊的营养素
营养素中的“敢死队”
膳食纤维的营养源
各司其职的膳食纤维群
你需要更多膳食纤维吗
矿物质：生理功能的维护者
微量元素与疾病种种
维生素：生物的催化剂
维生素的功用和食物来源
最容易缺乏的维生素
脂肪：热能的仓库
碳水化合物：生命的燃料
水：生命之源
喝水看“水性”
第二篇 年龄不同，营养有别 人体不同时期的饮食需求——嘴巴医生的“食疗期”
第三篇 食疗进家，全民健康 让食疗走进“千家万户”——嘴巴医生的“食疗谱”
第四篇 食物多多，营养功能各异 食物膳食营养素荟萃表——嘴巴医生之“推荐”

章节摘录

版权页： （8）增加膳食纤维 膳食纤维，指食物在人体肠道内不能被消化的植物性物质，又称食物纤维。
它广泛存在于谷物、豆类的外皮，蔬菜的根、茎、叶及部分水果、硬果中。
如糙米、小米、红薯、玉米、鲜豆类、菠菜、韭菜，蒜苗、南瓜、胡萝卜、地瓜、草莓、菠萝、花生、核桃等。
膳食纤维能促进肠道蠕动，利于粪便排出，防治便秘和痔疮；可降低餐后血糖及胰岛素的浓度而防治糖尿病；还能降低血中胆固醇而防治动脉粥样硬化、胆石症及高胆固醇血症；并可预防结肠癌、龋齿和治疗肥胖症与肠憩室。
尽管膳食纤维不能供给热量，也不构成人体组织，但对于消化机能逐渐减退的中老年人来说，是一类特殊的营养素，膳食中应适当增加一些富含纤维素的食物。
（9）科学安排一日三餐 中老年人每日的膳食包括三个正餐和1～2次餐间点心，应干稀搭配、米面混食、有荤有素，做到早餐吃好，午餐吃饱、晚餐吃少。
人体在一天之中需要营养最多的时间是早晨，但早晨往往食欲较差，为保证上午精力充沛地进行繁重而紧张的工作、劳动和学习，早餐要选择体积小、质量高、热量较丰富的食物，如玉米粥（或燕麦粥、小米粥、黑米粥）与馒头，或豆浆与烧饼，或牛奶与面包，或鸡蛋花与糕点，外加油炸花生米、拌海带丝、芝麻酱、鸡蛋、香肠或火腿、泡黄豆及西红柿等。
中餐应含热量丰富，并含大量蛋白质和一定的脂肪，如米、面、馒头配鸡、鸭、肉、鱼、豆制品、新鲜瓜菜，并在餐后1个半小时，即上班前吃点水果。
晚餐量要少，菜要素，汤要足。
这样热量不高，膳食纤维丰富，有利于消化。
（10）食前宜与忌 膳食保健要求进餐前：①宜心情愉快，忌悲愤忧郁。
心情不佳既影响食欲，又不利于消化。
②宜环境优雅洁净，忌嘈杂不宁、肮脏。
③宜先洗手，喝少量汤，忌先饮水和抽烟。
饭前喝汤有助于增进食欲、帮助消化。
④宜身心放松，忌剧烈运动。
剧烈运动后马上进餐，会影响食物的消化与吸收，甚至可引发心脏和消化器官疾病。
（11）食中宜与忌 ①进餐时宜乐观舒畅，可播放低音量的餐厅音乐，营造轻松、愉快、和谐的良好气氛；忌打骂吵闹，以免破坏了好心情，影响食欲与消化。
②进食宜专，集中注意力，仔细品尝佳食美味；忌高声谈笑，划拳猜令，看书阅报等，不仅有碍消化，而且容易导致食物误人气管而引起呛咳，甚至气管堵塞。
③进食宜慢，细嚼慢咽；忌狼吞虎咽，速战速决。
④宜进食多种菜肴，适当喝汤；忌择食偏食、汤水泡饭。
择食会造成某些营养素的缺乏，汤泡饭则会加重胃肠负担，不利于食物的消化吸收。
（12）食后宜与忌 餐毕，宜及时漱口，保持口腔清洁以防龋齿与口臭；忌立即吃水果、饮浓茶，以免有碍食物的消化。
宜从容散步，促进肠胃蠕动；忌食后便睡或剧烈运动，既不利于消化，又有损肠胃，甚至可能发生肠扭转、胃穿孔等严重病症。
宜科学摩腹，加强消化功能；忌马上洗桑拿或热水泡浴，妨碍食物的消化吸收。

编辑推荐

《食疗防治疾病宝典之吃对营养素(第2版)》是一部医药学专家倾力打造的食疗宝典，是一部食疗科学加知识的经典著作，是一部防病治病的百科全书，还是一部居家必备的生活工具书。

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