

<<更年期患者饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<更年期患者饮食调养>>

13位ISBN编号：9787508217819

10位ISBN编号：7508217810

出版时间：2002-7

出版时间：总后勤部金盾出版社

作者：孟昭全

页数：153

字数：114000

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>

<<更年期患者饮食调养>>

前言

更年期是人生中重要的转折时期。

这一时期在生理和心理方面都会发生很大变化，多数人会出现周身不适、性情变化等症状，即更年期综合征，影响人们的情绪和身体健康。

同时还易患其他疾病，必须引起足够的重视。

每当谈到更年期，人们很自然地想到这是女同胞们生命中的一个必然过程。

其实，从人的生理角度上讲，男性同样有更年期问题，只不过男性更年期综合征反应没有女性那么普遍和剧烈。

正因为如此，本书特别列出一章，全面介绍男性更年期的生理、心理变化，男女更年期综合征的区别，以及男性更年期的保健、食疗方法，借以引起男士们的高度警觉。

每一位更年期者都应掌握一些基本的医疗保健知识，以达到无病早防，有病早治，讲究更年期生理卫生及饮食调养。

俗话说：“三分治病，七分调养。”

正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，还对疾病的治疗与康复有着重要的作用。

更年期者在日常生活中，应掌握如何选择食物对更年期常见病的预防，以达到延缓衰老的目的。

当患病以后，则应学会食疗方的选择、药膳的合理搭配，以进行及时调治。

为满足广大更年期患者饮食调养的需求，我们组织有关专家及专业技术人员编写了《更年期患者饮食调养》一书。

全书分为3章，分别详细介绍了更年期妇女饮食保健，女性更年期常见病饮食调养和男性更年期饮食调养。

<<更年期患者饮食调养>>

内容概要

更年期是人到中年中的一个生理过程。

本书以问答形式，分别对更年期妇女饮食保健，女性更年期常见病饮食调养以及男性更年期饮食调养进行了介绍。

内容具体，科学实用，文字通俗，操作简便，是广大中年人和基层医务工作者的必备用书。

<<更年期患者饮食调养>>

书籍目录

第一章 更年期妇女饮食保健 1.更年期妇女饮食调养有何意义 2.更年期妇女营养需求有何特点 3.妇女更年期保健有何重要性 4.更年期需要哪些营养 5.更年期怎样合理营养才能延缓衰老 6.更年期如何进行营养 7.更年期怎样进行营养选择 8.更年期综合征四季食谱应如何安排 9.更年期一日三餐如何合理搭配 10.为什么更年期宜以素食为主 11.纯素食者应注意补充哪些营养素 12.为什么说荤素杂食有益于健康 13.食物营养中的偏见有哪些 14.更年期食物烹调应注意些什么 15.为什么更年期宜选食绿色食品 16.在日常膳食中如何注意防癌 17.哪些食物具有防癌作用 18.更年期保健食物有哪些 19.更年期食用豆制品好吗 20.更年期是否提倡饮奶 21.更年期饮酒有益吗 22.更年期饮茶是否有益 23.适用于更年期的清凉饮料有哪些 24.更年期为什么要限制食盐的摄入量 25.如何利用正确的饮食方法减轻体重 26.防止卵巢过早衰退的食物有哪些 27.食用鱼类对更年期综合征患者有何益处 28.紫河车是妇女抗衰老的良药吗 29.更年期怎样注意饮水卫生 30.更年期怎样妙用食醋 31.无机盐可由哪些食物提供 32.具有润肠通便作用的食物有哪些 33.健脑食物有哪些 34.具有降胆固醇作用的食物有哪些 35.具有减肥作用的食物有哪些 36.具有降脂作用的食物有哪些 37.具有降压作用的食物有哪些 38.膳食脂肪对更年期心、脑血管疾病的发生有何影响第二章 女性更年期常见病饮食调养 39.更年期潮汗出发作时宜吃哪类水果 40.更年期妇女潮热汗出发作时能饮茶及咖啡吗 41.潮热汗出发作时能饮酒吗 42.潮热汗出的食疗方有哪些 43.更年期综合征头痛的饮食有哪些宜忌 44.饮茶对更年期综合征头痛有何益处 45.药蛋可治更年期综合征的眩晕吗第三章 男性更年期饮食调养

<<更年期患者饮食调养>>

章节摘录

插图：2030年预计将增至12亿。

全世界不同地区妇女绝经的平均年龄为50岁。

绝经后妇女将继续生活20~25年，这段时间约占妇女整个生命期限的1/3。

虽然绝经后妇女的某些生理功能已经逐渐衰退，并正向老年期过渡，一些疾病如心血管疾病等往往在此时开始出现。

但是这个年龄段的妇女对社会及家庭正担负着重要的历史责任，发挥着承上启下的作用。

其中不少人在事业上可能正处于顶峰时期。

因此，如何使这些具有丰富生活、工作和社会经验的妇女，避免、减轻或推迟某些不适所引起的干扰，预防疾病的发生，使她们身心健康，延年益寿，继续在各自的岗位上发挥其聪明才智，对社会及家庭作出贡献，这是广大更年期妇女的殷切心愿和医务工作者义不容辞的职责，也是社会进步、国家民族兴旺的需要。

近20余年来，随着生殖医学研究的新进展，已使我们能从生物学、生理学、神经内分泌学等方面，较清楚地阐明妇女青春期、生育期、围绝经及绝经后期生殖内分泌功能的生理与病理变化，从而正确地认识围绝经及绝经后期各种临床表现，及老年期某些疾病的起因。

运用这些科学知识及现代药理学、药理学、医学检验学等方面的成就，目前已能对这一段生命时期的妇女，进行成功有效地检查及预防性处理，从而推迟由于绝经而产生不良影响的出现。

因此，更年期妇女的保健正受到全世界范围的广泛重视。

这是现代妇女应该感到庆幸的。

4.更年期需要哪些营养？

进入更年期后，人体逐渐出现衰老和退化现象。

在衰老过程中，不仅有代谢和生理功能的改变，而且伴有机体适应调节能力的减退和抵抗力的降低。

<<更年期患者饮食调养>>

编辑推荐

《更年期患者饮食调养》是由金盾出版社出版的。

<<更年期患者饮食调养>>

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>