

<<胃肠疾病患者宜吃食物>>

图书基本信息

书名：<<胃肠疾病患者宜吃食物>>

13位ISBN编号：9787508272191

10位ISBN编号：7508272196

出版时间：2012-1

出版时间：金盾出版社

作者：叶锦先，高鹤 主编

页数：320

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>

<<胃肠疾病患者宜吃食物>>

内容概要

本书依据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料，以通俗易懂、深入浅出的语言，介绍胃肠疾病的基础知识及43种确有疗效的天然食物，并运用这些食物配制了400个食疗验方和美味菜肴。每种疾病按中医临证常见分型进行叙述，在每个食疗验方里都设有原料、制作、用法、功效、按语。其内容丰富，科学实用，取材方便，价格低廉，疗效确实。本书适合广大胃肠疾病患者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

<<胃肠疾病患者宜吃食物>>

作者简介

叶锦先，主任医师、教授，1957年河北医学院医疗系肄业，1960年福建医学院医疗系毕业。1968年福建中医学院“省二届西学中班”毕业。先后任福建中医药大学、中医食养学、中医心理学研究室主任、康复教研室主任、中西医结合临床硕士研究生导师、福建省老科技工作者协会医卫委员会副主任、国家中医药管理局中医重大科技成果评选委员会委员、福建药膳研究会会长。中国药膳研究会专家委员会委员。2006年被评为中国先进老科学技术工作者荣誉称号。2010年出席中国科学第六次高端论坛。共发表300余篇学术论文，出版专著30余部。

<<胃肠疾病患者宜吃食物>>

书籍目录

- 一、 胃肠疾病的基本知识
- 二、 胃肠疾病患者需摄入的食物
- 三、 胃肠疾病患者的食疗验方

<<胃肠疾病患者宜吃食物>>

章节摘录

8. 饮水择时，戒烟限酒最佳的饮水时间是晨起空腹时及每次进餐前1小时，餐后立即饮水会稀释胃液，用汤泡饭也影响食物的消化。

不吸烟，因为吸烟使胃部血管收缩，影响胃壁细胞的血液供应，使胃黏膜抵抗力降低而诱发胃病。

另外，应限制酒量，尤其是烈性酒的摄入应适量。

平时要保持良好情绪，适当体育活动，能改善胃肠功能，以利保健康复。

9. 食物纤维，促肠蠕动食物纤维是指食物中的蔬菜、各种粗粮及其他在人体肠道内不易被消化的植物性物质，如纤维素、半纤维素、果胶、藻类及木质素等一类以往曾被人们认为“不能利用”的多糖类物质。

食物纤维具有促进肠道蠕动、增高结肠渗透压及促进排便等作用。

多吃粗粮具有预防结肠癌的作用。

饮食过分精细，纤维素成分含量过少，而脂肪、肉类含量过多是结肠癌的致病因素之一。

由于纤维素含量不足，易致便秘发生，而便秘则可使肠内发生致癌作用。

食物中纤维含量的多少，可因其种类和加工方法不同而异。

粗粮的纤维素含量比细粮多，尤以麦麸和米糠中含量最高。

蔬菜中的鲜豆类、胡萝卜等纤维素含量比西红柿及瓜果类多；菠萝、花生中所含纤维素比香蕉、苹果含量高。

同一种类食物中纤维素含量也有老嫩之分；不同部分纤维素含量也不同，如外层菜叶所含纤维素就比菜心为高；而水果的外皮较果肉含量高2~3倍。

因此，去果皮食物可丢失许多食物纤维，煮烂的食物可使部分纤维软化，在吃法上应多加注意。

胃肠疾病患者在饮食上要“七宜”：宜清淡易消化饮食。

宜少食多餐。

宜定时定量。

宜进食要得法。

宜食后会保养。

宜食物多样，搭配合理。

宜食用适量食物纤维。

同时，牢记如下禁忌：辛辣刺激之物。

过烫过冷之物。

肥甘油腻之物。

坚硬粗糙之物。

黏性难消化之物。

胀气之物。

变质不洁之物。

戒烟限酒。

……

<<胃肠疾病患者宜吃食物>>

编辑推荐

胃肠疾病是消化系统的常见病，以胃脘痛、腹部胀、食饱胀、消化不良、腹痛、腹泻等消化功能紊乱为主要症状。

叶锦光等编著的《胃肠疾病患者宜吃食物》介绍了12种胃肠道疾病，选择了43种对胃肠疾病确有疗效的天然食物。

以中医分型作为主线，贯穿于每个疾病中，若能掌握体质分型辨证，在用膳中必然能取得效果。

为此，笔者在本书的每个验方按语中都详细介绍食物或中药的配伍、功效和禁忌，融知识性、科学性、实用性为一体，适合胃肠疾病患者及其家属、医务和饮食行业工作者阅读。

<<胃肠疾病患者宜吃食物>>

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>