

<<常见病饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<常见病饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787509124543

10位ISBN编号：7509124549

出版时间：2009-4

出版时间：高新彦、谢英彪 人民军医出版社 (2009-04出版)

作者：高新彦，谢英彪 编

页数：176

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>

<<常见病饮食宜忌>>

前言

食物大都来自植物和动物。

人们通过饮食获取机体所需的各种营养素和能量，以维护生命与健康。

科学合理的膳食调节不仅可预防控制多种疾病的发生发展，延长寿命，而且还能提升整个民族的身体素质和健康水平。

不合理的饮食，导致的营养过度或不足，都将对人体健康造成不同程度的危害。

饮食过度会因为营养过剩导致肥胖症、糖尿病、胆石症、高脂血症、高血压病等多种疾病，甚至诱发肿瘤，如乳腺癌、结肠癌等。

不仅严重影响健康，而且会缩短寿命。

人在生病时，常常关心如何进食，宜吃什么，忌吃什么？

民间口口相传的经验也非常多，但是否科学与合理还是要听医生的。

饮食宜忌是中医食疗学的一个组成部分，对于辅助治病，保健延寿具有重要意义。一般说来，饮食宜忌有广义、狭义之分，狭义的饮食宜忌指疾病期间对某些食物的禁忌，而广义的饮食宜忌则是根据人的体质、疾病的性质、食物的成分和性味，将食物分为有益和有害两类。

西医和中医都强调饮食对疾病的影响，西医的饮食宜忌是根据疾病的病因和发病机制提出来的，强调补充足够的营养成分，同时也要注意忌口。

虽然西医的饮食宜忌理论发展较晚，但许多内容与中医类同。本书由经验丰富的临床医生和营养师共同编写，采用中西医理论相结合的方法，博采众长，全方位、多角度地介绍了呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病，造血系统疾病，泌尿系统疾病、内分泌（代谢营养）系统疾病、神经系统疾病、肿瘤、外科疾病、儿科疾病、妇产科疾病、男科疾病、五官科疾病、皮肤科疾病等十四大类141种疾病的饮食宜忌问题，其内容科学实用，通俗易懂，可操作性强，是各类疾病患者进行食疗和健康人群自我保健的良方。

我们认为，病人虽要注意饮食宜忌，但也不必过分强调忌口，以免引起营养不良。任何疾病，都需要在及时治疗和护理调养的同时，注意饮食调节和各种营养素的合理补充，只有这样才有利于早日康复。

<<常见病饮食宜忌>>

内容概要

《常见病饮食宜忌》具有很强的科学性和实用性，是各类病人进行食疗和健康人群自我保健的良方。

“药食同源，饮食治病”，这是古今中外有识之士皆认同的观点，然而，针对患有不同疾病、体质各异的患者，如何科学合理地调节饮食，包括宜吃什么，忌吃什么，却是一门大学问。

鉴于此，《常见病饮食宜忌》将博大精深的古老中医学与科学严谨的现代医学融为一体，对141种常见病、多发病的预防和治疗，给读者开列了简明而具体的饮食宜忌清单，借以达到以食防病、以食疗疾、以食养生和以食增寿的目的。

<<常见病饮食宜忌>>

作者简介

高新炎，陕西中医学院教授、硕士研究生导师。

中医各家学说与医学史教研室主任，专家门诊部主任，兼任陕西中医学院养生保健协会名誉会长。

中华中医药学会科普分会委员，2006年被中华中医药学会授予“全国首届百名中医药科普专家”称号。

主编、副主编、参编出版教材和学术专著32部，发表学术论文20篇。

主持和参与国家和省厅局级科研课题6项。

曾荣获陕西省中医药科技进步一等奖、珠海市科技进步三等奖。

谢英彪，南京中医药大学三附院教授、主任医师、名医馆内科专家。

从医45年，擅长诊治内科疑难杂病及胃肠病。

兼任国际药膳食疗学会副会长及江苏分会会长、江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作协副理事长等职。

主编出版专著20部、科普著作百余部。

获“全国百名中医药科普专家”，“全国突出贡献科普作家”称号。

<<常见病饮食宜忌>>

书籍目录

一、呼吸系统疾病饮食宜忌1. 感冒2. 支气管炎3. 支气管哮喘4. 支气管扩张5. 肺炎6. 肺结核7. 肺脓肿二、消化系统疾病饮食宜忌1. 呃逆2. 消化不良3. 呕吐4. 腹泻5. 痢疾6. 便秘7. 急性胃炎8. 慢性胃炎9. 消化性溃疡10. 病毒性肝炎11. 脂肪肝12. 肝硬化13. 胆囊炎14. 急性胰腺炎15. 慢性胰腺炎16. 溃疡性结肠炎三、循环系统疾病饮食宜忌1. 高血压病2. 冠心病3. 心肌梗死4. 心力衰竭5. 病毒性心肌炎6. 风湿性心脏病7. 肺源性心脏病四、造血系统疾病饮食宜忌1. 贫血2. 再生障碍性贫血3. 白细胞减少症4. 血小板减少性紫癜五、泌尿系统疾病饮食宜忌1. 泌尿系感染2. 急性肾炎3. 慢性肾炎4. 肾病综合征5. 慢性肾衰竭6. 泌尿系结石7. 肾结核8. 血尿9. 水肿10. 腰痛六、内分泌、代谢、营养系统疾病饮食宜忌1. 单纯性甲状腺肿2. 甲状腺功能亢进症3. 糖尿病4. 高脂血症5. 单纯性肥胖6. 蛋白质缺乏及营养不良7. 痛风8. 骨质疏松症七、神经系统疾病饮食宜忌1. 头痛2. 失眠3. 眩晕4. 脑卒中八、肿瘤饮食宜忌1. 肺癌2. 胃癌3. 原发性肝癌4. 鼻咽癌5. 乳腺癌6. 宫颈癌7. 肾癌8. 胰腺癌9. 肠癌10. 白血病九、外科疾病饮食宜忌1. 疔2. 痈3. 化脓性感染十、儿科疾病饮食宜忌十一、妇产科疾病饮食宜忌十二、男科疾病饮食宜忌十三、五官科疾病饮食宜忌十四、皮肤科疾病饮食宜忌

<<常见病饮食宜忌>>

章节摘录

1.感冒感冒是一种由风邪侵入机体所引起的,以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热等为特征的常见的上呼吸道感染性疾病,中医称之为“伤风”。

感冒的病因,主要是由于生活起居失常、寒温失调或疲劳过度,以致腠理疏懈、卫气不固,逢气候突变,外邪乘虚侵犯肺卫而为病。

一般表现为风寒、风热两种类型,若兼感时令之暑、湿,则又有挟湿、挟暑的不同。

体质较强,多以表证为主,较易解散。

若老年、体弱者,抗邪能力较差,外邪易由表入里,加重病情;体虚感冒,则有偏阳虚与偏阴虚之异。

总的来说,感冒属于外邪侵犯,所以,原则上感冒初起宜吃清淡稀软饮食或食物,忌吃油腻、黏滞、酸腥、滋补食物,以防闭门留寇,外邪反不易驱出。

风寒感冒者宜吃具有辛温发汗散寒之品,忌吃生冷性凉食物;风热感冒者宜吃辛凉疏风、清热利咽食物,忌吃辛辣性热食品。

感冒患者的饮食应以面食为主,并摄入高维生素、高蛋白质的食物,如豆制品、牛肉、兔肉、动物内脏、鱼虾、海鲜品、奶制品等。

不宜食入过量的油腻食物和脂肪,主要因为感冒患者的脾胃功能低下,对脂肪不易消化、吸收。

其次,大量的油脂分布于食管、咽喉部位,也不利于分泌物的排除。

感冒后期,则宜多食开胃健脾之品,以及调补正气之物,如大枣、扁豆、银耳、芝麻、龙眼、海参、黑木耳、黄豆制品等。

感冒初期宜大量饮水,以适应机体代谢增强的需要,后期应多进食水果,对减轻症状,促进康复很有益。

<<常见病饮食宜忌>>

编辑推荐

《常见病饮食宜忌》由经验丰富的临床医生和营养师共同编写，采用中西医理论相结合的方法，博采众长，全方位、多角度地介绍了呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病，造血系统疾病，泌尿系统疾病、内分泌（代谢营养）系统疾病、神经系统疾病、肿瘤、外科疾病、儿科疾病、妇产科疾病、男科疾病、五官科疾病、皮肤科疾病等十四大类141种疾病的饮食宜忌问题，其内容科学实用，通俗易懂，可操作性强，是各类疾病患者进行食疗和健康人群自我保健的良方。

<<常见病饮食宜忌>>

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>