

<<胃肠道疾病饮食与中医调养>>

图书基本信息

书名：<<胃肠道疾病饮食与中医调养>>

13位ISBN编号：9787509129012

10位ISBN编号：750912901X

出版时间：2009-9

出版时间：人民军医出版社

作者：王兴国,张年

页数：210

字数：146000

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>

<<胃肠道疾病饮食与中医调养>>

前言

因为胃肠道的主要功能是消化食物并吸收营养物质，所以胃肠道疾病与饮食营养有着特别密切的关系。

胃肠道疾病容易导致营养物质消化吸收障碍，营养物质摄入不当或消化吸收不良反过来又加重胃肠道疾病。

而某些不良的饮食习惯，就是胃肠道疾病的直接致病原因。

按照传统的习惯思维。

胃肠道疾病患者倾向于采取“忌口”或饮食禁忌的方式来“保护”胃肠道，往往忽视了饮食结构和均衡营养对胃肠道健康的重要性。

很多流传的“忌口”、饮食禁忌、保护措施等，都只是一种经验性的，想当然的推测，并没有循证医学的证据，在实践中也看不到它们的明显效果。

胃肠道疾病患者需要从饮食结构，病情发展等方面系统地了解营养保健和传统养生的方法。

这也是我们写作本书的初衷，希望读者能系统地了解并掌握这些方法，在积极治疗的同时，合理有效地调养，以促进康复。

<<胃肠道疾病饮食与中医调养>>

内容概要

《胃肠道疾病饮食与中医调养》将现代营养学与传统中医调养理论相结合，着重向读者介绍了慢性胃炎、消化性溃疡、肠易激综合征和功能性便秘四种长期影响人们健康的胃肠道疾病的病因、病理、诊治、饮食保健和中医调养方法。

《胃肠道疾病饮食与中医调养》既继承了中医学理论，又彰显了现代营养学及胃肠道疾病临床研究的精华，适合胃肠道疾病患者及其家属阅读参考。

<<胃肠道疾病饮食与中医调养>>

作者简介

王兴国，1993年毕业于中山医科大学（现中山大学）医学营养学系，现为大连医科大学营养学副教授，大连医科大学附属二院副主任营养师，大连市营养学会副秘书长，大连市预防医学会营养与食品卫生委员会委员。

著名健康教育专家。

十余年来，一直致力于临床营养研究、营养学教学和

<<胃肠道疾病饮食与中医调养>>

书籍目录

慢性胃炎和消化性溃疡 带你认识胃和胃病 带你认识胃 胃中的幽门螺杆菌 胃镜 慢性胃炎 消化性溃疡 慢性胃炎和消化性溃疡的自常饮食 减少不必要的忌口 营养治疗基本原则 值得推荐的四种食物 能不能喝牛奶 慢性胃炎的中医调养 中医说脾胃 中医说慢性胃炎 辨证论治 中成药治疗 药膳食疗 针灸治疗 运动疗法 足部按摩 消化性溃疡的中医治养 中医说消化性溃疡 辨证论治 中成药治疗 针灸治疗 药膳食疗 按摩治疗 自我身心调整肠易激综合征 带你认识肠易激综合征 一种功能性肠病 诊断的标准是什么 发病机制尚未明确 对症治疗 日常饮食 营养治疗基本原则 因人而异的饮食禁忌 肠易激综合征的中医调养 中医说肠易激综合征 中医辨证治疗 中成药治疗 针灸治疗 药膳食疗 按摩治疗 自我身心调整便秘 便秘的诊治 人是如何排便的 便秘的诊断标准 慢性便秘的检查方法 治疗慢性便秘 便秘的饮食对策 增加膳食纤维 增加水分 增加结肠内有益细菌 其他 常见饮食误区 便秘的中医治养方法 中医对便秘的认识 便秘辨证论治的经验 治便秘的单味中药 单方、成药治便秘 便秘外治法 食疗调补便秘 按摩治疗 便秘的自我身心调整治疗 人体腧穴 人体胸部腧穴 人体背部腧穴 人体下肢腧穴

<<胃肠道疾病饮食与中医调养>>

章节摘录

4.胃酸参与食物消化 胃内囤积着较多液体，即胃液。

胃液中含蛋白酶、盐酸和黏液，其中盐酸的作用最为重要。

胃酸是由胃壁细胞分泌的。

胃酸的性质是盐酸，而且酸度比较高，浓度为0.2%~0.4%，pH为1~3，属于强酸。

胃酸对食物具有较强的腐蚀性，促成蛋白质变性或分解，对食物进行初步的消化；能杀灭随食物进入胃的细菌等；还能促进铁和钙的吸收，因为铁和钙只有在酸性条件下才能较好地被吸收利用；进入小肠的胃酸还间接地促进胰液和胆汁分泌，后两者是营养素消化吸收的主力军。

正是因为胃酸具有上述重要作用，胃酸缺乏或减少会导致一系列消化不良的症状，并影响营养物质的消化吸收。

另一方面，胃酸有较强的酸性和腐蚀性，这对胃壁本身就具有一定的危险性，但正常情况下，胃酸并不会腐蚀胃壁，为什么呢？

因为胃黏膜有天然的防御机制以保护其免受胃酸腐蚀。

防御机制的形成非常复杂，包括多个方面的多种因素，如前列腺素（还有一些脑肠肽）的细胞保护作用、黏液中的重碳酸盐屏障作用等。

一旦这些构成防御机制的因素被削弱，或者胃酸分泌过多，就有可能腐蚀胃黏膜，出现“泛酸水”“烧心”“胃部隐隐作痛”等症状（炎症或溃疡）。

<<胃肠道疾病饮食与中医调养>>

编辑推荐

营养学者中医名家联袂奉献，很多流传的“忌口”、饮食禁忌、保护措施等对胃肠道的益处，都只是种经验性的、想当然的推测，并没有循证医学的证据，在实践中也看不到它们的明显效果。其实，胃肠道疾病患者最应该做的是需要从饮食结构、病情发展等方面入手，系统地了解营养保健和传统养生的疗法。

搜狐健康，搜狐博客，相逢的人会再相逢联合推荐。

2008搜狐健康频道十大健康卫士客 颁奖词 他的博客以观点独到和犀利为最大特点，敢于质疑既行知识体系，专注于揭批错误的营养饮食观点，纠正民众的饮食误区，每次新的博文推出，都能在网友中和业界产生巨大的影响。

胃肠道的主要功能是消化吸收食物中的营养物质，所以胃肠道疾病与饮食营养密切相关。胃肠道疾病容易导致营养物质消化吸收障碍，而营养物质摄入不当或消化吸收不良反过来又加重胃肠道疾病，而且某些不良的饮食习惯，直接就是胃肠道疾病的发病原因。

按照传统的习惯思维，人们往往倾向于采取“忌口”或饮食禁忌的方式来“保护”胃肠道，却忽视了饮食结构和均衡营养对胃肠道健康的重要性。

<<胃肠道疾病饮食与中医调养>>

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>