第一图书网, tushu007.com

<<疗养饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<疗养饮食指南>>

13位ISBN编号：9787509155448

10位ISBN编号：7509155444

出版时间：2012-4

出版时间：人民军医出版社

作者：张晖

页数：267

字数：217000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是根据人体不同生理状态和食物的特性，以及不同病症或潜在疾病的特殊营养需求，以全新角度切人，详细介绍各种病症的选食原则及其辅助治疗药膳参考用书。

第一图书网, tushu007.com

<<疗养饮食指南>>

书籍目录

第1章 常见病症食物选择原则
第一节 内科疾病食物选择原则
慢性支气管炎(1)硅沉着病(2)高血压病(2)肺
气肿(3)高血脂症、动脉硬化、冠心病(3)消化性溃
疡(4)肝硬化(5)胆囊炎、胆石症(5)胃炎(6)
急性肾炎(6)慢性肾炎(7)尿路感染(7)尿路结
石(8)贫血(8)糖尿病(9)痛风(10)脂肪肝
(10)慢性结肠炎(11)风湿性关节炎(12)过敏性
紫癜(12)甲状腺功能亢进症(13)神经衰弱(13)
脑动脉硬化症(14)单纯性肥胖症(14)
第二节 外科疾病食物选择原则
疔疮(15)颈淋巴结核(16)跌打损伤(16)痈
(17)前列腺炎及前列腺增生(18)血栓闭塞性脉
管炎(18)痔(19)骨质增生症、颈椎病(20)老年
骨质疏松症(20)荨麻疹(21)骨折(21)腰肌劳
损(22)脱发(22)痤疮(23)黄褐斑(23)
第三节 妇产科疾病食物选择原则
痛经(24)月经先期(24)月经后期(25)功能性
子宫出血(25)闭经(26)白带(27)妇女更年期
综合征(28)妊娠剧吐(28)先兆流产(29)胎动
不安(29)妊娠肿胀(30)妊娠高血压综合征(31)
产后恶露不尽(32)产后乳少(32)
第四节 儿科疾病食物选择原则
婴幼儿腹泻(33)小儿营养不良(35)婴幼儿湿疹
(36)小儿夜啼(37)遗尿(38)智能发育不全
(38)小儿麻痹后遗症(39)
第五节 五官科疾病食物选择原则
咽喉炎、扁桃体炎(39)口腔溃疡(40)青光眼(40)
白内障(41)视力减退(42)牙周病(42)口臭
(43)结膜炎(43)过敏性鼻炎(44)化脓性中耳
炎(44)
第六节 传染病食物选择原则
麻疹(45)百日咳(45)流行性腮腺炎(46)伤寒
(46)细菌性痢疾(47)病毒性肝炎(47)肺结核
(48)
第七节 中医常见病症选择食物原则
伤风(49)风温(50)暑温(50)湿温(51)秋燥
(51)咳嗽、咳痰(51)咯血(52)哮喘(52)心悸
(53)噎膈(53)呕吐(54)胃脘痛(54)吐血(55)
便血(55)腹泻(55)便秘(56)腹水症(56)水肿
(57)尿血(57)遗尿(57)遗精(58)失眠(58)
眩晕(59)头痛(59)汗症(60)癫痫(60)疰夏
(60)伤食(61)多梦(61)多寐(62)腰痛(62)
内伤发热(63)痒证(63)
第2章 内科病症辅助治疗药膳

第一图书网, tushu007.com

第一节 呼吸系统病症药膳
防风粳米粥(65)姜枣粥(65)麻雀虫草汤(67)
第3章 外科病症辅助治疗药膳
第4章 妇产儿科病症辅助治疗药膳

章节摘录

七、妇女更年期综合征　　（一）宜食　　1.宜食小米、玉米、麦片、蘑菇、香菇、瘦肉、牛奶，以及绿叶菜和水果等。
2.宜食安神宁心的食物，如猪心、牡蛎肉、蚌肉、芹菜、红枣、山楂制剂、酸枣、桑椹、百合、莲子等。
3.若因月经量过多而引起贫血时，宜食牛奶、鸡蛋、牛肉、羊肉、猪瘦肉等。
常吃猪肝，多吃新鲜蔬菜和水果，如菠菜、油菜、甘蓝菜、西红柿、胡萝卜、黑木耳、山楂、橘子、鲜枣、香蕉、梨、苹果等。
（二）忌食1.禁食刺激性、高糖、高脂肪食物，如酒、可可、咖啡、浓茶、巧克力；各种辛辣的调味品，如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等。
2.减少食盐量，每日3～5g为宜。
3.不宜多食热性食物，如羊肉、狗肉、鹿肉、虾、雄鸡肉、麻雀、香菜、荔枝、桂圆、橘子等。
4.不宜用咖啡因、哌甲酯、己烯雌酚、红参、肉桂、附子、干姜、鹿茸、十全大补丸、双龙补膏等。
八、妊娠剧吐　　（一）宜食　　1.选用清淡爽口、容易消化、富有营养的食物，如面包、饼干、果汁、蜂蜜、果酱、雪梨汁、甘蔗汁、粳米汁、牛奶、藕粉、豆浆、蛋糕及各类新鲜蔬菜和水果。
2.反应较轻时，可适当吃些鸡蛋、动物肝、瘦肉、鱼虾和豆制品。
食量不大时，采用少量多餐，少食水分多、热量低、体积大的蔬菜。
3.妊娠期晨间呕吐明显时，可吃些干的食物，如烤馒头、干面包等。
（二）忌食　　1.忌用多油或坚硬不易消化的煎炸食物、酒类和有强烈刺激的辛辣调味品。
2.避免有特殊异味的食物刺激，避免暴饮暴食。
3.忌食油腻、过甜的食物。
4.禁忌用止吐药物，如甲氧氯普胺（灭吐灵），对胎儿有致畸作用。
妊娠3个月内禁忌用盐酸氯苯甲嗪、盐酸二苯甲哌嗪、盐酸苯丁嗪。
忌大剂量服用维生素B6，否则易使新生儿发生维生素B6依赖症。
九、先兆流产　　（一）宜食1.属脾肾不足，可选用牛奶、豆浆、水果、肉汤、鸡汤、腰花汤、山药。
2.药膳有桂圆莲子羹、胡桃肉粥、鸡汁粥、安胎鲤鱼粥、山药扁豆羹、山药桂圆粥等。
3.血热火旺者，饮食宜清淡，可食藕粉粥、荷叶粥、茄子、芥菜等。
（二）忌食1.忌食肉桂、桃仁、螃蟹、山楂等。
2.不宜食辛辣、油腻、生冷的食物。
3.忌酒，禁用番泻叶、甘露醇等泻剂。
……

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