

<<痛风如何吃>>

图书基本信息

书名：<<痛风如何吃>>

13位ISBN编号：9787510104206

10位ISBN编号：7510104203

出版时间：2010-6

出版时间：中国人口

作者：陈伟

页数：240

字数：150000

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>

<<痛风如何吃>>

内容概要

痛风的发病是与人的饮食密切相关的。

如果人们长时间食用高嘌呤食物，久而久之，痛风便不请自来。

《痛风如何吃》依次安排了痛风患者饮食导读、可供痛风患者食用的154种食材、专家答疑及附录四部分内容。

对痛风患者具有很强的指导性和实用性。

赏心悦目的图片也是本书的一大特色，可以让您在收获知识的同时，缓解紧张情绪，获得良好的审美感受。

<<痛风如何吃>>

作者简介

陈伟，毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任营养医师，现任肠外肠内营养科副主任医师，2004年获协和医科大学内科硕士学位。

任中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员、秘书长，北京中西医结合学分会临床营养治疗

<<痛风如何吃>>

书籍目录

第一章 痛风患者饮食导读 痛风的分类及发病原因 痛风与饮食的关系 导致痛风的其他因素 痛风患者的饮食原则 常见食物的嘌呤含量 根据病情合理饮食 低嘌呤饮食及适应人群 “四多四少”的饮食预防原则 食物的酸碱性不能用口味来定 配餐的热量计算方法 不同痛风类型的配餐方案 饮食控制不宜太严格 痛风患者喝水有讲究 痛风合并糖尿病需注意饮食的问题 避免走入饮食控制的误区 健康体重与肥胖的界定 第二章 可供痛风患者食用的种食材 粮食类 主食对缓解痛风有什么益处 主食吃多少好 主食应该什么时候吃 主食怎样与其他食物合理搭配 吃主食应该注意什么问题 大米 荞麦 燕麦 糯米 小麦面粉 小米 玉米 蚕豆 黑米 薏米 绿豆 黑豆 赤小豆 专家答疑 蔬菜类 蔬菜对缓解痛风有什么益处 蔬菜吃多少好 蔬菜应该什么时候吃 蔬菜怎样与其他食材合理搭配 吃蔬菜应该注意什么问题 大白菜 卷心菜 苋菜 马齿苋 油菜 芹菜 空心菜 韭菜 香菜 生菜 黄花菜 海带 魔芋 莴笋 茼蒿 茄子 西红柿 黄瓜 冬瓜 丝瓜 南瓜 苦瓜 胡萝卜 白萝卜 木耳 茭白 竹笋 四季豆 红薯 芋头 山药 土豆 豌豆 马蹄 金针菇 西蓝花 西葫芦 大头菜 洋葱 大蒜 莲藕 青椒 菠菜 专家答疑 水果类 水果对缓解痛风有什么益处 水果吃多少好 水果应该什么时候吃 吃水果应该注意什么问题 猕猴桃 杨桃 樱桃 桃子 葡萄 西瓜 苹果 芒果 香蕉 哈密瓜 椰子 木瓜 菠萝 山楂 桑葚 石榴 桂圆 橙子 梨 杏 柿子 柚子 橘子 柠檬 杨梅 榴莲 火龙果 枇杷 无花果 专家答疑 肉、蛋类食品 肉、蛋类食品对缓解痛风有什么益处 肉、蛋类食品吃多少好 肉、蛋类食品应该什么时候吃 肉、蛋类食品怎样与其他食材合理搭配 吃肉、蛋类食品应该注意什么问题 鸡肉 鸭肉 猪蹄 鸽肉 乌鸡肉 鹌鹑肉 鹿肉 羊肉 牛肉 兔肉 鸡蛋 鸭蛋 猪血 豆腐 专家答疑 水产类 水产类食品对缓解痛风有什么益处 水产类食品吃多少好 水产类食品应该什么时候吃 水产类食品怎样与其他食材合理搭配 吃水产类食品应该注意什么问题 鲤鱼 草鱼 鲫鱼 鲑鱼 鲈鱼 鳝鱼 海蜇 海参 虾 螃蟹 专家答疑 干果类 干果类食品对缓解痛风有什么益处 干果类食品吃多少好 干果类食品应该什么时候吃 吃干果食品应该注意什么问题 花生 杏仁 核桃 栗子 西瓜子 白瓜子 榛子 莲子 松子 黑芝麻 腰果 红枣 葵花子 开心果 专家答疑 饮品类 饮品对缓解痛风有什么益处 多少好 饮品应该什么时候喝 喝饮品应该注意什么问题 牛奶 酸奶 红茶 绿茶 莲子心茶 绞股蓝茶 普洱茶 专家答疑 食用油和调味品 食用油和调味品对缓解痛风有什么益处 食用油和调味品吃多少好 食用油和调味品怎样与其他食材合理搭配 食用食用油和调味品应该注意什么问题 醋 姜 花生油 玉米油 色拉油 橄榄油 茶油 专家答疑 保健品 保健品对缓解痛风有什么益处 保健品吃多少好 吃保健品应该注意什么问题 螺旋藻 蜂胶 蜂蜜 西洋参 专家答疑 中草药 中草药对缓解痛风有什么益处 中草药应该什么时候吃 吃中草药应该注意什么问题 威灵仙 玉米须 茯苓 黄芪 当归 百合 芦根 车前子 何首乌 桃仁 蒲公英 荷叶 专家答疑 附录

<<痛风如何吃>>

章节摘录

第一章 痛风患者饮食导读 痛风的分类及发病原因 痛风是人体内长期嘌呤代谢失调而造成的一种代谢性疾病，可导致人体器官和组织发生病变，主要导致痛风性关节炎、痛风性肾脏病变、痛风性肾结石、痛风性心脏病、痛风性高血压等严重并发症。

痛风可分原发出痛风和继发性痛风两种。

原发性痛风是因嘌呤代谢紊乱及尿酸合成增加或排泄减少而引发的一种疾病。

原发性痛风患者中，10%~25%的患者有痛风性家族史；1%~2%的患者有先天性酶缺陷。继发性痛风是由于患某些疾病，如白血病、肾脏病、肿瘤等使用某些药物，或者因饥饿疗法导致高尿酸血症引起的。

人体为何会产生高尿酸血症？

谈这个问题就不可避免地谈到嘌呤。

嘌呤是生物体内一种重要的碱基，在人体内的最终代谢产物是尿酸。

人体内的嘌呤主要有两个来源：一是来源于含嘌呤的食物（外源性），约占体内尿酸的20%；二是来源于体内氨基酸（内源性），约占体内尿酸的80%。

当体内嘌呤增多时，就会产生较多的尿酸，如果肾脏不能及时地将尿酸排出。

体外，就可引起高尿酸血症，严重时就会导致痛风的发作。

.....

<<痛风如何吃>>

编辑推荐

特邀协和医院营养师，教你摆脱“痛风”困扰。
众多痛风病友联袂推荐。

<<痛风如何吃>>

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>