

<<肠胃病怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<肠胃病怎么吃>>

13位ISBN编号：9787530876237

10位ISBN编号：7530876236

出版时间：2013-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：段翠翠

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>

<<肠胃病怎么吃>>

前言

过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们的饮食越来越匆忙，结果很多人深受肠胃病之害。近年来，腹痛、下痢、便秘等肠胃不适的发病人群越来越多，肠胃病已成为对人们伤害极大的一种“现代文明病”，并成为慢性病之首。

吃饭是人一生中最重要的事情之一，而肠胃病是一种由“吃”得来也需要由“吃”来治疗的疾病。为什么这么说呢？

人们每天都要吃饭，饮食结构不科学以及饮食习惯不规律，肠胃病便由此引发。

那么应该如何治疗呢？

常言说是药三分毒，尽量少用；食疗有奇效，不妨多试。

肠胃病为慢性病，一般需要很长时间去调养才会彻底康复，而调养的主要方式就是饮食。

简单来讲，战胜肠胃病，从吃对食物开始！

那么应该吃什么来预防肠胃病，得了肠胃病又要吃什么，如何吃呢？

空腹喝碳酸饮料对肠胃有什么影响？

容易诱发胃癌的食物有哪些？

牛奶对肠胃有什么影响？

呵护肠胃的食物都有什么？

慢性胃炎应该如何进行饮食调养？

肠胃病有哪些心理调养术？

《肠胃病怎么吃》将饮食方面的常见问题一一列举，并为您做出科学解答。

这是一部指导肠胃病患者如何进行食疗的营养指南，是肠胃病护理专家根据自身多年的肠胃病研究和护理经验，根据患者的需求，从食疗的各个方面对患者进行具体帮助的指导书。

本书首先系统地介绍了肠胃病的类型、成因、症状、控制方法等，让人们充分地认识肠胃病、了解自身的病情；然后，针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，让患者在正确观念的指导下健康饮食；最后，介绍了一些生活中随处可见的食材，患者可在烹饪时有意识地去挑选这些有益肠胃病控制的食材，并指导广大患者利用有益护养肠胃的食材做出既营养又美味的菜肴，从而吃出健康。

希望本书能成为您家居调养的私人医生和贴心护士，精心呵护您和家人的健康。

当然，也希望广大患者在阅读的过程中，能提出宝贵的意见，并祝愿广大患者早日康复！

<<肠胃病怎么吃>>

内容概要

《肠胃病怎么吃》首先系统地介绍了肠胃病的类型、成因、症状、控制方法等，让人们充分地认识肠胃病、了解自身的病情；然后，针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，让患者在正确观念的指导下健康饮食；最后，介绍了一些生活中随处可见的食材，患者可在烹饪时有意识地去挑选这些有益肠胃病控制的食材，并指导广大患者利用有益护养肠胃的食材做出既营养又美味的菜肴，从而吃出健康。

<<肠胃病怎么吃>>

书籍目录

第1章认识肠胃病的3大关键词 关键词1：症状 烧心 胃食管反流 食欲不振 心窝痛 恶心呕吐 呕血 便血 关键词2：检测 你关心你的肠胃吗 大便与肠胃健康有什么关系 关键词3：防治 急性胃炎的治疗与预防 慢性浅表性胃炎的治疗与预防 慢性萎缩性胃炎的治疗与预防 消化性溃疡的治疗与预防 胃下垂的治疗与预防 便秘的治疗与预防 腹泻的治疗与预防 胃癌的治疗与预防 急性肠炎的治疗与预防 溃疡性结肠炎的治疗 过敏性肠道综合征的治疗与预防 第2章防治肠胃病的2大营养攻略 攻略1合理摄取三大营养成分，保持营养均衡 脂类 蛋白质 糖类 攻略2防治肠胃病的11种营养素 膳食纤维 维生素A 维生素E 维生素C 维生素B1 维生素B2 维生素B6 钙 镁 铜 烟碱酸 第3章20个关于肠胃病食疗的问题 问题1饥饿对胃的健康有影响吗 问题2空腹喝碳酸饮料对肠胃有什么影响 问题3饮酒对肠胃的健康有影响吗 问题4吸烟对肠胃的健康有影响吗 问题5狼吞虎咽对肠胃健康有影响吗 问题6面包比米饭更容易消化吗 问题7多食醋对肠胃病患者有什么好处 问题8吃剩饭对肠胃有什么影响 问题9糖对肠胃的健康有影响吗 问题10容易诱发胃癌的食物有哪些 问题11什么时候吃晚餐最好 问题12刺激胃的食品有哪些 问题13不吃早餐对肠胃有什么影响 问题14空腹喝咖啡对肠胃有什么影响 问题15吃太烫的东西对肠胃有什么影响 问题16就寝前吃东西对肠胃有什么影响 问题17季节的变化对肠胃病患者的饮食有影响吗 问题18过量食用大蒜对肠胃有什么影响 问题19牛奶对肠胃有什么影响 问题20长期饮用绿茶对肠胃有什么影响 第4章防治肠胃病的2大食疗技巧 技巧1：选择正确食物，维持身体健康 食疗的目标 进食易消化的食物 技巧2：10大防治肠胃病的食疗技巧 普通饮食 软食 半流质饮食 流质饮食 清流食 低脂肪饮食 限糖类饮食 高纤维饮食 低纤维饮食 胃切除手术后的饮食 第5章59种呵护肠胃的有效食材 呵护肠胃肉类 田鸡 狗肉 羊肉 鸭肉 兔肉 鸡肉 猪肚 猪血 呵护肠胃水产类 鲢鱼 鲫鱼 甲鱼 海带 呵护肠胃谷薯类 玉米 山药 槐米 呵护肠胃蔬菜类 胡萝卜 苦瓜 茄子 芹菜 大白菜 菠菜 西红柿 扁豆 土豆 苋菜 韭菜 芥菜 茼蒿 莲藕 冬瓜 黄瓜 南瓜 圆白菜 洋葱 荸荠 秋葵 竹笋 香椿 呵护肠胃水果类 西瓜 杨梅 石榴 苹果 猕猴桃 香蕉 蜜柚 山楂 大枣 桃子 葡萄 呵护肠胃菌类 蘑菇 香菇 黑木耳 金针菇 呵护肠胃豆类 花生 豆腐 呵护肠胃中草药类 黄芪 茯苓 佛手 呵护肠胃糖蜜饯类 蜂蜜 第6章45道为肠胃病患者特制的美味佳肴 开胃凉拌菜 炆拌三丝 凉拌韭菜 冰镇西红柿 凉拌鲜榨菜 拌鸡胗 酸辣鱿鱼卷 拌月巴肠 红油带鱼 红油鱼块 泡胡萝卜 泡辣椒 健胃主食 双色糯米糕 黑糖糕 蜂巢糕 蜂蜜桂花糕 鱼翅黄金糕 开胃素菜 芹菜香干 茯苓豆腐 香菇炒豆芽 韭菜炒蚕豆 香菇扒百花菜 什锦芥菜 西湖藕片 蒜蓉茼蒿 健胃荤菜 蒜泥血肠白肉 金针黄鳝 海米苦瓜 白果支竹猪肚煲 干锅猪肚 川芎黄芪炖鱼头 黄瓜榄菜炒彩螺 黄瓜炒竹蛭 荷兰豆煎藕饼 槐米炖排骨 海带鸡脚煲骨头 开胃汤粥 猪血豆腐汤 苋菜肉片汤 火腿洋葱汤 秋葵番茄浓汤 苦瓜海带瘦肉汤 健胃蔬果汁 瓜菜桃子柳橙汁 香瓜蜂蜜汁 柠檬葡萄梨子牛蒡汁 萝卜芥菜西芹汁 苹果菠菜柠檬汁 第7章8类常见肠胃病的对症食谱 急性胃炎的饮食调养 急性胃炎患者的饮食宜忌 急性胃炎患者的一日食谱 慢性胃炎的饮食调养 慢性胃炎患者的饮食宜忌 慢性胃炎患者的一日食谱 消化性溃疡的饮食调养 消化性溃疡患者的饮食宜忌 消化性溃疡患者的一日食谱 胃下垂的饮食调养 胃下垂患者的饮食宜忌 胃下垂患者的一日食谱 便秘的饮食调养 便秘患者的饮食宜忌 便秘患者的一日食谱 腹泻的饮食调养 腹泻患者的饮食宜忌 腹泻患者的一日食谱 胃癌的饮食调养 胃癌病人的饮食宜忌 适宜胃癌病人吃的食物 肠道疾病的饮食调养 吸收不良综合征的饮食宜忌 麸肢敏感性肠炎的饮食宜忌 炎性肠炎的饮食宜忌 第8章保养肠胃的3大居家疗法 肠胃病的日常调养 良好的生活习惯有益肠胃 顺应四时变化益肠胃 肠胃病的民间疗法 治疗肠胃病的草药 治疗肠胃病的药酒 肠胃病的心理调养术 肠胃病患者的负面心理 肠胃病患者的乐观调养

<<肠胃病怎么吃>>

章节摘录

版权页： 插图： 酒被认为是百药之首，确切地说，饮酒是解除紧张最好的良药。

另外，酒精可以刺激胃黏膜，促进胃液的分泌，吃饭前饮用适量的啤酒或白酒有助于消化。

同时，因啤酒中含有蛇麻草（一种芳香料）和二氧化碳，这些也有促进胃液分泌的功能，所以可以说酒是很好的消化促进剂。

但是，饮酒必须有节制，古语说：“饮酒适量少生病。

”所谓适量，就是说饮酒的最要以不损害健康为原则。

如果超过摄入量痛饮的话，对肝脏的损害率就会明显增加，还会造成慢性酒精中毒，引起多发性神经炎、心肌病变、脑病变、造血功能障碍等疾病；神经系统受到侵犯后，中枢神经抑制过程减弱，大脑皮层功能紊乱，久而久之可造成智力和记忆力减退、判断力下降，有时还会出现妄想等精神病症状；食欲减退，摄取蛋白质及维生素不足，可造成营养不良；如果是胰岛素依赖性糖尿病患者，大量饮酒后会出现低血糖，甚至有死于昏迷的病例。

以上对酒精的营养价值和酒中含有的有害成分对人体的危害做了大体说明，但千万不要以为由于酒有营养，所以喝得越多越好。

特别要禁止的是喝闷酒和勉强应酬喝酒。

这是因为，人在愁闷时紧张、郁闷情绪积压在心中，对胃已造成很重的负担了，再喝酒，这对胃来说无疑是雪上加霜。

没有充分的准备而勉强应酬喝酒，这样一杯接一杯地灌下去，对胃造成的伤害会更大。

喝酒后容易下痢的人，首先，要减少摄入的水分，即要戒掉狂饮、闷喝的不良习惯，改喝较淡的酒；其次，为了减轻胃和肝脏的负担，应一面吃干奶酪、鱼、肉、豆腐等富含蛋白质的下酒菜，一面喝酒，觉得口渴时可喝些茶。

啤酒是最好的促进消化剂，酒精与碳酸都可促使胃液分泌，饭前喝些啤酒有益健康。

法国人习惯在饭前喝些起泡的酒，以助消化，可以促进食欲。

平时喝酒要设法将酒的浓度降低到20%以下，这种酒才适合饮用。

淡淡的酒精，对胃黏膜的局部有作用。

空腹时边嚼些巧克力糖边喝白兰地酒，酒易与巧克力的砂糖混合，引起胃炎。

如想在酒精的冲击下保护胃的安全，最好拿鱼及干酪作为下酒菜，这可以适度地保护胃壁。

在酒席开始前最好先吃些馒头、饮些茶水，因为它们的甜味很淡，可防止胃壁受到酒精的侵扰。

总之，一面吃些味道不浓的食物一面喝酒的方式最好。

当然，也不要因为酒中含有对人体有害的成分，就吓得不敢沾唇。

只要是适量地饮酒，对人体不仅无害，而且有益。

<<肠胃病怎么吃>>

编辑推荐

《肠胃病怎么吃》是一部指导肠胃病患者如何进行食疗的营养指南，是肠胃病护理专家根据自身多年的肠胃病研究和护理经验，根据患者的需求，从食疗的各个方面对患者进行具体帮助的指导书。

<<肠胃病怎么吃>>

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>