第一图书网, tushu007.com

<<痛风饮食疗法>>

图书基本信息

书名：<<痛风饮食疗法>>

13位ISBN编号：9787533536664

10位ISBN编号：7533536665

出版时间：2010-7

出版时间：福建科技

作者：郑玲//宋团月

页数：111

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

合理饮食，不但能防病，也能治病强身。
　本书将告诉您饮食治疗的方法，提供合理的饮食方案，给予切实可行的饮食指导，让您在品尝美食的同时，轻松地防病治病。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

宋团月
　主任医师，曾任福建省立医院风湿血液科主任、福建省医学会风湿病学分会副主任委员。
擅长风湿病与血液病的诊断与治疗。

　郑玲
　福建医科大学附属第一医院内科主任医师、副教授。
长期从事风湿病、血液病临床医疗及教学工作，积累了丰富的临床经验。

第一图书网, tushu007.com

<<痛风饮食疗法>>

书籍目录

一、痛风的基本常识 (一)痛风认识的起源和发展概况 (二)痛风发生的基本医学常识 1.尿酸在人体内的新陈代谢 2.影响人体血液中尿酸值的各种因素 3.痛风常见的临床表现与特点 4.痛风的诊断标准 5.痛风容易合并的疾病 6.饮食控制对痛风的防治作用二、痛风的饮食原则 (一)营养学基本常识 1.三大营养素的功能和食物来源 2.三大营养素在膳食热量中的分配 3.膳食中营养的平衡 (二)饮食原则 1.无症状高尿酸血症期的饮食原则 2.痛风急性期的饮食原则 3.痛风间歇期的饮食原则 4.痛风慢性期的饮食原则 5.痛风合并肥胖的饮食原则 6.痛风合并高脂血症的饮食原则 7.痛风合并高血压的饮食原则 8.痛风合并糖尿病的饮食原则三、痛风的饮食方案 (一)食物的选择、热量的计算及食品交换份法 1.痛风病人的食物选择 2.痛风病人所需热量及三大营养素量的计算 3.根据食品交换份法，计算全日所需食物的量 (二)饮食方案 1.痛风急性发作期的饮食方案 2.痛风非急性发作期(高尿酸血症期、间歇期和慢性期)的饮食方案 3.痛风合并肥胖的饮食方案 4.痛风合并高脂血症的饮食方案 5.痛风合并高血压的饮食方案 6.痛风合并糖尿病的饮食方案 (三)烹饪技巧 1.鱼肉类在沸水中煮过能使嘌呤溶解于水中 2.蔬菜类加入肉汤中炖能吸取其精华 3.微波炉或不粘锅是高明烹调不可少的厨具 4.利用烤箱可去除多余的油以降低热量 5.利用调味品烹饪出关味佳肴 (四)痛风家常菜烹饪举例 1.主食类 2.蔬菜类 3.凉菜类 4.蛋、豆腐类 5.鱼类 6.肉类 7.汤类 8.甜点及瓜果类四、痛风的相关问题 1.哪些人容易患痛风 2.为什么男性较女性容易患痛风 3.年轻人就不容易患痛风了吗 4.高尿酸血症是否必然发展成为痛风 5.痛风会遗传吗 6.痛风发作的诱因有哪些 7.饮酒对痛风有什么影响 8.吸烟对痛风有影响吗 9.痛风与精神压力的关系如何 10.如何缓解精神压力 11.哪些因素容易导致痛风性肾病及肾结石 12.痛风病人容易患胆囊炎、胆石症吗 13.痛风病人应定期做哪些检查 14.痛风病人在抽血查尿酸值时要注意哪些事项 15.哪些痛风病人需要药物治疗 16.治疗痛风的药物有哪些 17.痛风患者遇到痛风急性发作时怎么办 18.痛风发作时减轻疼痛的最好方法是什么 19.痛风发作时能否进行理疗或使用外用药 20.痛风发作时能否进行热敷或冷敷 21.痛风患者是否需要长期服药 22.能否用中药治疗痛风 23.痛风合并高血压为何要慎用小苏打和利尿剂 24.痛风病人长期吃素食行吗 25.痛风患者可否饮用咖啡、茶、可可 26.剧烈运动对痛风患者有何影响 27.痛风患者应如何控制运动量 28.痛风能根治吗 29.痛风石会消退吗 30.痛风患者的预后如何 31.痛风患者如何选择主食 32.痛风患者不吃鱼、肉光喝汤，对吗 33.痛风患者能吃海鲜吗 34.痛风患者可以饮用豆奶吗 35.痛风患者能不能吃菠菜 36.为什么要鼓励痛风患者多食用碱性食物 37.痛风患者如何选食水果 38.痛风患者可以吃奶油、巧克力吗 39.痛风患者选食动物油好还是植物油好 40.为什么要鼓励痛风患者多饮水

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