

<<骨质疏松调养菜谱>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松调养菜谱>>

13位ISBN编号：9787534569890

10位ISBN编号：7534569893

出版时间：2010-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张继华 等编著

页数：48

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>

## <<骨质疏松调养菜谱>>

### 前言

骨质疏松症被国际医学界排放在同高血压、动脉硬化、糖尿病、肿瘤并列的位置上，是当前的五大疾病之一。

目前全世界约2亿人患有骨质疏松症，我国骨质疏松症患者已近9000万人其中2000万人发生过骨折。骨质疏松是中老年人骨折的元凶，妇女每年死于骨质疏松引起骨折的人数已经超过乳腺癌和卵巢癌死亡人数的总和。

50岁以后，近一半女性将因骨质疏松症而发生骨折。

一旦发生骨折，给患者带来莫大痛苦，极易致残和死亡，后果相当严重。

人在生命的早期、青春期及成年早期，成骨细胞活性较强，一旦达到顶峰时，就是峰值骨量。

一般而言，峰值骨量多在30岁左右形成。

30岁到45岁是骨量维持时间，再以后，由于成骨细胞活性下降，骨量开始降低。

也就是说，人在45岁之后，会出现骨量丢失的趋势。

女性由于绝经后雌激素的丧失，还存在一个骨量快速丢失阶段，这就形成了女性比男性患骨质疏松症多的原因。

专家认为，骨质疏松症发病率的上升与人类寿命的普遍延长有关，因为骨骼天生就会随年龄的增长而变弱。

但骨骼中钙的多寡如同一个储蓄账户，如果你年轻时储存得多，那么，年老后钙损失的速度就会减慢。

大部分人从35岁时起开始丢失钙，而如果我们的“储蓄账户”余额充盈，那么，患上骨质疏松的风险也会大大降低。

骨质疏松可累及全身骨骼，以脊椎骨、髋部及腕部骨骼表现最为明显，发病率与性别、年龄、种族、饮食习惯、运动等因素有关。

女性的发病率远高于男性，两者比率为(2:1)~(6:1)。

骨质疏松症是一种老化的骨病，但是通过调配饮食和适当活动两者结合的措施，可防治本症的发生和发展。

本书简明介绍了骨质疏松症的基础知识，骨质疏松症患者的饮食调养原则，以图文并茂的形式推出营养美味调养菜谱，让读者在品尝美味的同时，控制治疗疾病，吃出健康来，我衷心地希望骨质疏松症患者更多地了解常识，能够合理配餐。

期待本书能成为骨质疏松症患者的良师益友。

## <<骨质疏松调养菜谱>>

### 内容概要

本书简明介绍了骨质疏松症的基础知识，骨质疏松症患者的饮食调养原则，以图文并茂的形式推出营养美味调养菜谱，让读者在品尝美味的同时，控制治疗疾病，吃出健康来，编者衷心地希望骨质疏松症患者更多地了解常识，能够合理配餐。  
期待本书能成为骨质疏松症患者的良师益友。

<<骨质疏松调养菜谱>>

书籍目录

一、骨质疏松症的基础知识二、骨质疏松症的饮食原则三、骨质疏松症的调养菜谱 沙锅鱼头豆腐 糖醋鲤鱼 沙锅鱼肉圆 清炒虾仁 芝士爆江虾 虾仁菜心 淮杞甲鱼 白烩海参 温拌海参 两吃大虾 毛豆炒蟹 虾仁炒韭菜 胡萝卜烧田螺 木耳炒鱼片 芝麻鱼条 泡椒鲢鱼片 虾仁涨蛋 酥鲫鱼 青豆鱼米 奶香大虾 黄瓜拌蟹肉 紫菜虾肉卷 海参烧鳝筒 甘蓝虾仁 明珠烧海参 海带煮肉丝 淡菜煨猪蹄 莲藕炖排骨 杜仲腰花 枸杞肉丝 红扒猪蹄 苋菜猪骨 咖喱牛肉 首乌狮子头 白菜炖排骨 葱爆羊肉 萝卜炖排骨 雪菜氽猪肉 菜豆烧肉 粉丝烧肉 海带炖肉 杜仲炖猪排 牛膝蹄筋 扁豆木须肉 归芪炖鸡 首乌咖喱鸡 杞子乌骨鸡 龙马童子鸡 血竭鸽子 瓜球炖鹌鹑 胡萝卜炒蛋 杞桃鸡丁 炒鲜奶 沙锅百叶包 芹菜叶炒豆腐 海带炖豆腐 豆腐皮拌菠菜 平菇炖豆腐 虾子烧腐竹 香菜拌豆腐 苋菜炒干丝 腐竹炆菜花 双耳炒豆腐皮 虾皮豆腐 豌豆蒸豆腐 茼蒿豆腐干 雪菜豆腐 豆干拌芹菜 黄瓜拌粉皮 鱼鳞酿豆腐 五香素鸡 腐竹烧菜心 白菜烧粉丝 蛋丝拌卷心菜 花生米拌芹菜 麻辣萝卜丝 虾子蘑菇 凉拌海带丝 虾米炒茼蒿 麻酱拌豆角 虾米拌芹菜 生拌芹菜 腐竹炒莴苣 蛟龙扣津白 手撕包菜 陈醋拌洋葱 虾皮拌青椒 虾皮拌洋白菜 虾皮拌芹菜 枸杞蒸仔鸡

## <<骨质疏松调养菜谱>>

### 章节摘录

插图：早年一般认为全身骨质减少即为骨质疏松，美国则认为老年骨折为骨质疏松。

直到1990年在丹麦举行的第三届国际骨质疏松研讨会，以及1993年在香港举行的第四届国际骨质疏松研讨会上，骨质疏松才有一个明确的定义，并得到世界的公认！

原发性骨质疏松是以骨量减少、骨的微观结构退化为特征的，致使骨的脆性增加以及易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。

骨质疏松症已成为全球性的常见病，多发病。

世界卫生组织把每年10月20日确定为“世界骨质疏松症日”，以唤起全世界人们对骨质疏松症防治的高度重视。

骨质疏松的病因！

一般认为与内分泌紊乱、钙吸收不良和废用有关。

一些加速骨再塑建和减少骨形成的复杂因素，都能影响骨代谢而引起骨质疏松。

女性绝经后骨量丢失明显加快。

绝经前若作双侧卵巢切除者亦常出现骨质疏松。

在上述两种情况下，雌激素替代疗法可以预防骨质丢失。

雌激素能改变骨组织对甲状旁腺激素（PTH）的反应敏感性。

雌激素能刺激成骨细胞产生骨基质。

若雌激素不足，则成骨细胞活性降低，骨形成减少。

雌激素还可抑制骨吸收，降低骨转换率与PTH的作用相拮抗。

老年人在性腺激素下降的同时，肾上腺皮质激素下降相对较少，结果抗合成类固醇增多，骨形成进一步延迟。

雄甾烯二酮产自肾上腺，可转换为雌酮。

65岁以下女性有骨质疏松者，其雄甾烯二酮水平与同年龄对照组相比明显较低。

有人认为，降钙素的缺乏也是骨质疏松的病因，用放射免疫法测定绝经后骨质疏松妇女的降钙素水平变化较大，其确切关系有待进一步证实。

长期蛋白质摄入不足，可造成血浆蛋白降低，骨基质合成不足，新骨形成落后，若同时有钙缺乏，骨质疏松即会很快出现。

维生素C缺乏也可使骨基质形成减少。

酸中毒时，钙的排泄增加。

肉食过多。

酸性灰分含量增加，尿钙也增加。

高磷饮食可使甲状旁腺激素升高，增加骨量丢失。

另外，吸烟过多、酗酒亦可使骨质丢失加快。

## <<骨质疏松调养菜谱>>

### 编辑推荐

《骨质疏松调养菜谱》：调养疗方，科学营养，好学易做，吃出健康。  
“骨质疏松”不用慌，我有良方来调养。

<<骨质疏松调养菜谱>>

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>