

<<常见疾病与饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<常见疾病与饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787535243492

10位ISBN编号：7535243495

出版时间：2009-7

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：张红星 编

页数：139

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>

## <<常见疾病与饮食宜忌>>

### 内容概要

《常见疾病与饮食宜忌》讲述了：当您身患疾病的时候，您就得注意日常饮食，知道哪些东西能吃，哪些东西不能吃。

## <<常见疾病与饮食宜忌>>

### 书籍目录

一、内科疾病与饮食宜忌 (一)呼吸系统疾病与饮食宜忌 急性支气管炎 慢性支气管炎 肺炎 肺气肿 肺结核 支气管哮喘 胸膜炎 感冒 (二)心血管系统疾病与饮食宜忌 高血压 心律失常 慢性心功能不全 冠心病 高脂血症 (三)消化系统疾病与饮食宜忌 胃及十二指肠溃疡 便秘 急性胰腺炎 急慢性胃炎 上消化道出血 溃疡性结肠炎 肝硬化 脂肪肝 功能性消化不良 黄疸 酒精性肝病 病毒性肝炎 细菌性痢疾 (四)血液系统疾病与饮食宜忌 缺铁性贫血 过敏性紫癜 血小板减少性紫癜 白血病 (五)肾脏系统疾病与饮食宜忌 急性肾小球肾炎 慢性肾小球肾炎 肾病综合征 肾盂肾炎 慢性肾功能衰竭 尿毒症 (六)代谢性内分泌系统疾病与饮食宜忌 糖尿病 低血糖 甲状腺功能亢进 痛风 肥胖症 类风湿性关节炎 (七)神经系统疾病与饮食宜忌 中风 偏头痛 失眠二、外科及骨伤科疾病与饮食宜忌 急性阑尾炎 胆石症 肠梗阻 急性腹膜炎 痔疮 肺癌 胃癌 直肠癌 膀胱结石 肾结石 输尿管结石 颈椎病 肩关节周围炎 腰椎间盘突出症 坐骨神经痛 骨质增生 骨折三、女性疾病与饮食宜忌 痛经 月经失调 功能失调性子宫出血 子宫肌瘤 盆腔炎 附件炎 卵巢肿瘤 绝经期综合征 宫颈癌 产后出血 产后乳少四、儿科疾病与饮食宜忌五、皮肤科疾病与饮食宜忌六、五官科疾病与饮食宜忌七、精神疾病与饮食宜忌

## <<常见疾病与饮食宜忌>>

### 章节摘录

缺铁性贫血是指当体内贮存的铁不能满足正常红细胞生成的需要而致的贫血。

是由于铁摄入量不足、吸收量减少、需要量增加、铁利用障碍或丢失过多所致。

形态学表现为小细胞低色素性贫血。

是临床上最常见的贫血，尤其多见于生育年龄的妇女和婴幼儿。

临床症状包括贫血的症状（如头晕、乏力、活动后心悸、气短及耳鸣、纳差等），缺铁的症状（如儿童发育迟缓、注意力不集中、学习成绩下降及异嗜癖等）及造成缺铁的基础疾病的症状。

1. 忌食油腻和刺激性食物，如烈酒、辣椒等。

此外，应少吃生冷及寒凉性食物。

2. 避免使用干扰降低吸收率的含草酸、植酸、鞣酸高的食物，如菠菜、苋菜、空心菜等。

3. 在食用补铁饮食时不要饮茶，以免影响铁的吸收。

1. 含铁丰富的食物：如肝、肾、红色瘦肉、鱼禽动物血、蛋奶、硬果、干果（葡萄干、杏干、干枣）、香菇、木耳、蘑菇、海带及豆制品、绿叶蔬菜等。

水果如枣、桃、李、杏、橘子、橙、葡萄、苹果、龙眼、杨梅等。

这些蔬菜、水果，还含丰富的维生素和微量元素，对贫血病大有补益。

2. 高蛋白饮食，促进铁的吸收和合成血红蛋白，如瘦肉、鱼、蛋、奶类、黄豆及其制品。

3. 含维生素C高的食物，使三价铁还原为易吸收的二价铁，如西红柿、柿椒、苦瓜、油菜、小白菜等。

红枣粥。

红枣10颗，粳米100克，冰糖少许。

将粳米、红枣淘洗干净。

粳米、红枣放入锅内，用武火烧沸后，转用文火炖至米烂成粥。

将冰糖放入锅内，加少许水，熬成冰糖汁，再倒入粥锅内，搅拌均匀即成。

每日早、晚餐食用。

<<常见疾病与饮食宜忌>>

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>