

<<大众食疗（第4辑）>>

图书基本信息

书名：<<大众食疗（第4辑）>>

13位ISBN编号：9787535660336

10位ISBN编号：7535660339

出版时间：2013-3

出版时间：湖南美术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

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>

<<大众食疗（第4辑）>>

内容概要

<<大众食疗（第4辑）>>

书籍目录

part1神经及精神科常见疾病本草食疗抑郁症抑郁症患者饮食保健 013当归郁金猪蹄汤 013香附陈皮炒肉 013抑郁症患者饮食禁忌 014①忌刺激中枢神经的食物 014②忌辛辣刺激、性温热的调料和食物 014帕金森病帕金森病患者饮食保健 016天麻地龙炖牛肉 016天麻川芎鱼头汤 016帕金森病患者饮食禁忌 017①忌热性食物 017②忌富含拟胆碱、富含维生素B6的食物 017坐骨神经痛坐骨神经痛患者饮食保健 019龟板杜仲猪尾汤 019独活羊肉汤 019坐骨神经痛患者饮食禁忌 020①忌生冷刺激的食物 020②忌肥厚油腻的食物 020part2五官科常见疾病本草食疗口腔溃疡口腔溃疡患者饮食保健 023赤小豆薏米汤 023胡萝卜苦瓜汤 023口腔溃疡患者饮食禁忌 024①忌食性温热的食物 024②忌食辛辣、刺激性很强的食物 024鼻炎鼻炎患者饮食保健 026黄花菜鱼头汤 026辛夷蘑菇豆腐汤 026鼻炎患者饮食禁忌 027①忌食生冷、寒凉的食物 027②忌食具有辛辣刺激性的食物 027咽炎咽炎患者饮食保健 029冬瓜薏米煲老鸭 029香菇竹笋瘦肉汤 029咽炎患者饮食禁忌 030①忌食燥热、咸寒、甜腻食物 030②忌食炸、烤、爆的食物以及炒货 030腮腺炎腮腺炎患者饮食保健 032黄连冬瓜鱼片汤 032绿豆黄豆饮 032腮腺炎患者饮食禁忌 033①忌食性温热的食物 033②忌食鹅肉、虾、蟹、带鱼、鲤鱼等发物 033白内障白内障患者饮食保健 035桑叶菊花汤 035肝杞蒸蛋 035白内障患者饮食禁忌 036①忌食热性刺激和辛辣刺激的食物 036②慎食含乳糖丰富的乳制品 036part3消化系统常见疾病本草食疗慢性胃炎慢性胃炎患者饮食保健 039党参鳝鱼汤 039山药白术羊肚汤 039慢性胃炎患者饮食禁忌 040①忌食辛辣刺激的食物 040②忌食性凉生冷的食物 040胃下垂胃下垂患者饮食保健 042补胃牛肚汤 042山楂肉丁汤 042胃下垂患者饮食禁忌 043①忌辛辣刺激食物 043②忌食过冷、过热的食物 043脂肪肝脂肪肝患者饮食保健 045柴胡白菜汤 045赤豆薏苡炖鹌鹑 045脂肪肝患者饮食禁忌 046①忌食高胆固醇的食物 046②慎食辛辣、刺激性强的食物 046便秘便秘患者饮食保健 048五仁粥 048香蕉甜汤 048便秘患者饮食禁忌 049①忌食辛辣温燥的食物 049②忌食爆炒煎炸、伤阴助火的食物 049食道癌食道癌患者饮食保健 051北沙参芥菜汤 051南瓜百合甜点 051食道癌患者饮食禁忌 052①忌吃坚硬、粗糙的食物 052②忌食辛辣刺激的食物 052part4呼吸系统常见疾病本草食疗感冒感冒患者饮食保健 055石膏退热粥 055白扁豆山药粥 055感冒患者饮食禁忌 056①风热型感冒患者勿食性凉温补、辛辣刺激的食物 056②暑湿型感冒患者勿进食辛辣燥热、香燥助火的食物 056哮喘哮喘患者饮食保健 058麻黄陈皮瘦肉汤 058紫菀款冬猪肺汤 058哮喘患者饮食禁忌 059①忌食容易引发哮喘的“发物” 059②忌食辛辣、生冷刺激的食物 059肺炎肺炎患者饮食保健 061白果扒草菇 061复方菊花茶 061肺炎患者饮食禁忌 062①忌食甘温水果 062②忌食辛辣、生冷刺激的食物 062肺结核肺结核患者饮食保健 064百合玉竹瘦肉汤 064冬瓜白果姜粥 064肺结核患者饮食禁忌 065①忌食燥热伤阴的食物 065②忌食温补海鲜发物及某些温补药材 065肺癌肺癌患者饮食禁忌 067冬虫夏草养肺茶 067白及玉竹养肺饮 067肺癌患者饮食禁忌 068①忌吃油煎、烧烤类食物 068②忌吃辛辣、刺激性食物 068part5心脑血管系统常见疾病本草食疗心律失常心律失常患者饮食保健 071双仁菠菜猪肝汤 071当归黄芪乌鸡汤 071心律失常患者饮食禁忌 072①慎食胀气的食物 072②忌食酒、浓茶、咖啡及辛辣调味品如辣椒、洋葱等 072心肌炎心肌炎患者饮食保健 074金银花莲心饮 074丹参赤芍生地饮 074心肌炎患者饮食禁忌 075①忌食高脂肪的食物及腥臊发物 075②忌含酒精、茶碱和咖啡因的饮料 075贫血贫血患者饮食保健 077猪肝汤 077红腰豆煲鹌鹑 077贫血患者饮食禁忌 078①勿食生冷性凉的食物 078②勿食辛温、刺激性强的食物 078高血压高血压患者饮食保健 080山楂降压汤 080海带豆腐汤 080高血压患者饮食禁忌 081①慎食含盐量高的食物 081②忌食性温热、辛辣刺激的食物 081脑梗死脑梗死患者饮食保健 083五灵脂红花炖鱿鱼 083双耳山楂汤 083脑梗死患者饮食禁忌 084①勿食高脂肪、高胆固醇食物 084②忌食辛辣、刺激性强的食物 084part6内分泌代谢常见疾病本草食疗糖尿病糖尿病患者饮食保健 087手撕兔肉 087乌鸡银耳煲杞子 087糖尿病患者饮食禁忌 088①忌食油厚肥腻的食物 088②忌食辛热刺激的食物 088高血脂高血脂患者饮食保健 090冬瓜玉米须 090枸杞佛手粥 090高血脂患者饮食禁忌 091①忌食胆固醇含量高的食物 091②忌食高糖的食物 091甲亢甲亢患者饮食保健 093牡蛎豆腐羹 093生地煲龙骨 093甲亢患者饮食禁忌 094①忌食含碘量高的食物 094②忌食辛热刺激的食物 094痛风痛风患者饮食保健 096威灵仙牛膝茶 096防风饮 096痛风患者饮食禁忌 097①忌食诱气发病的发物 097②忌食辛辣助火的食物 097甲状腺肿大甲状腺肿大患者饮食保健 099海带炖排骨 099海带海藻瘦肉汤 099甲状腺肿大患者饮食禁忌 100①忌食油厚肥腻的食物 100②忌食辛辣刺激的食物 100part6泌尿生殖系统常见疾病本草食疗前列腺炎前列腺炎患者饮食保健 103竹叶茅根饮 103

<<大众食疗（第4辑）>>

桑葚猕猴桃奶 103前列腺炎患者饮食禁忌 104①忌食发物 104②忌食性寒、生冷食物 104肾结石肾结石患者饮食保健 106凉拌双笋 106鲜车前草猪肚汤 106肾结石患者饮食禁忌 107①忌食富含草酸盐的食物 107②忌食嘌呤含量高的食物 107尿路感染尿路感染患者饮食保健 109苦瓜牛蛙汤 109青螺煲鸭肉 109尿路感染患者饮食禁忌 110①忌食容易引起胀气的食物 110②忌食辛热刺激的食物以及酸性食物 110阳痿阳痿患者饮食保健 112当归牛尾虫草汤 112杜仲鹌鹑汤 112阳痿患者饮食禁忌 113①肾阳不足的阳痿病人忌食性寒生冷的食物 113②忌含咖啡因、茶碱和酒精的食物 113早泄早泄患者饮食保健 115桑螺蛳鸡汤 115芡实莲须鸭汤 115早泄患者饮食禁忌 116①阳虚有便秘者还应忌食有加重便秘作用的食物 116②阳虚有泄泻者应忌食有润肠通便作用的食物 116part8妇科常见疾病本草食疗月经不调月经不调患者饮食保健 119益母土鸡汤 119活血乌鸡汤 119月经不调患者饮食禁忌 120①慎食性味辛辣、燥热、油腻的食物 120②慎食含咖啡因、茶碱、酒精的食物 120阴道炎阴道炎患者饮食保健 122鸡蛋马齿苋汤 122苦瓜败酱草瘦肉汤 122阴道炎患者饮食禁忌 123①忌食富含单糖的食物 123②忌食慎食生冷、辛辣温热、刺激之物 123胎动不安胎动不安患者饮食保健 125寄生山药炖鸡汤 125葡萄红枣汤 125胎动不安患者饮食禁忌 126①忌食辛热刺激的食物 126②忌食山楂等活血类食物以及咖啡、浓茶等 126产后缺乳产后缺乳患者饮食保健 128木瓜猪蹄汤 128红枣莲藕猪蹄汤 128产后缺乳患者饮食禁忌 129①忌食辛辣刺激的食物 129②忌食生冷性寒的食物 129乳腺癌乳腺癌患者饮食保健 131豌豆炖猪尾 131绿豆薏米汤 131乳腺癌患者饮食禁忌 132①忌食高脂肪、辛辣刺激的食物 132②忌食含咖啡因、茶碱的食物 132part9儿科常见疾病本草食疗小儿流涎小儿流涎患者饮食保健 135陈皮猪肚粥 135桂圆益智仁糯米粥 135小儿流涎患者饮食禁忌 136①忌食辛辣刺激的食物 136②忌食不容易消化的食物 136小儿疳积小儿疳积患者饮食保健 138佛手薏米粥 138党参佛手猪心汤 138小儿疳积患者饮食禁忌 139①忌食油厚肥腻的食物 139②忌食生冷、性寒、甜腻的食物 139小儿遗尿小儿遗尿患者饮食保健 141山药莲子羹 141白果煲猪小肚 141小儿遗尿患者饮食禁忌 142①忌食辛辣刺激、生冷的食物 142②忌食味甘淡、利尿作用明显的食物 142part10骨科、皮肤科常见疾病本草食疗骨质疏松骨质疏松患者饮食保健 145板栗玉米煲排骨 145锁阳炒虾仁 145骨质疏松患者饮食禁忌 146①忌食过于甜腻、过咸的食物 146②忌食含咖啡因、茶碱、酒精的食物 146肩周炎肩周炎患者饮食保健 148附子生姜炖狗肉 148当归生姜羊肉汤 148肩周炎患者饮食禁忌 149①忌食含嘌呤多的食物 149②忌食性寒生冷的食物 149风湿性关节炎风湿性关节炎患者饮食保健 151牛膝鳝鱼汤 151生姜肉桂炖猪肚 151薏米桑枝水蛇汤 152牛筋汤 152薏米黄芩酒 152风湿性关节炎患者饮食禁忌 153①忌食嘌呤含量高的食物及性寒生冷的食物 153②忌食含咖啡因、茶碱的食物 153颈椎病颈椎病者饮食保健 155排骨桂枝板栗汤 155山药鳝鱼汤 155川芎桂枝茶 156丹参红花酒 156桑寄生连翘鸡脚汤 156颈椎病患者饮食禁忌 157①忌食性寒生冷的食物 157②忌食会阻碍机体吸收钙质的食物 157痤疮痤疮患者饮食保健 159降火翠玉蔬菜汤 159莲子红枣花生汤 159痤疮患者饮食禁忌 160①忌食会引起痤疮病情加重的发物 160②忌食辛热刺激的食物 160

<<大众食疗（第4辑）>>

章节摘录

版权页：插图： 抑郁症患者饮食有禁忌，忌食富含油脂、油炸的食物，如油条、油饼、炸薯条等，都是富含油脂和脂肪的食物，且会助热上火，患者食用后容易加重其心悸失眠、多言善惊、头晕目眩、心烦易怒、面色潮红、五心烦热、潮热盗汗等症状。

而油条中还含有铝，铝是一种非人体必需的微量元素，它是多种酶的抑制剂，可抑制脑内酶的活性，影响人的精神状态，从而加重抑郁症患者的病情。

除此之外，以下所列出的两类食物，患者也不宜食用。

咖啡和浓茶中含有咖啡因，抑郁症患者饮用后，在短期内有一定的提神作用，但是长期饮用，会对此形成依赖，引起精神、心理上的恶性循环，从而加重抑郁症的病情。

此外，饮用过多或不正当地饮用咖啡和浓茶还会影响睡眠质量，造成失眠，而恶劣的精神状态可加重抑郁症的病情。

白酒中的酒精会损害人的中枢神经系统，使神经系统出现兴奋状态，然后转归到高度的抑制状态，严重破坏神经系统的正常功能，从而引发焦虑、抑郁、意识障碍等病症。

食用这些性温热的调料和食物，很容易助热上火，加重抑郁症患者阴虚火旺的病情，使患者的心悸失眠、多言善惊、头晕目眩、心烦易怒、面色潮红、五心烦热、潮热盗汗等症状加重，不利于抑郁症的病情。

而且辣椒、桂皮、丁香还具有一定的刺激性，它们可刺激交感神经，使人处于兴奋状态，影响睡眠，从而加重病情。

爆米花还含有毒性很强的铅，长期摄入，可致慢性铅中毒，出现头痛、睡眠差、记忆力减退等症。

<<大众食疗（第4辑）>>

编辑推荐

<<大众食疗（第4辑）>>

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>