

<<贫血营养康复食谱>>

图书基本信息

书名：<<贫血营养康复食谱>>

13位ISBN编号：9787536683198

10位ISBN编号：7536683197

出版时间：2007-1

出版时间：重庆出版社

作者：李宁

页数：167

字数：135000

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>

## <<贫血营养康复食谱>>

### 内容概要

本书由北京协和医院营养学专家，根据多年的研究成果和临床经验，结合协和住院贫血患者的实际营养配餐情况组织编写而成。

该书首先总体介绍国人的饮食营养知识，然后介绍本疾病基础和营养康复知识，尤以数十道配餐，为读者提供科学实用的营养康复指导。

其中关键配餐均列出原材料、制作方法及食用方式，并精选出12道配餐附有实物彩色照片。

本书可作为院外贫血患者、易患者及其家属的营养康复及预防指导手册，也可供其他医院的相关医务人员参考。

如果您是贫血患者，如果您属于贫血的高发人群，如果您的家人正在遭受贫血的困扰，本书将为您提供科学实用的营养康复指导，让北京协和医院营养专家为您解忧。

本书首先总体介绍国人的饮食营养知识，然后介绍贫血基础和营养康复知识，尤以数十道配餐，为读者提供科学实用的营养康复指导。

其中关键配餐均列出原材料、制作方法及食用方式，并精选出12道配餐附有实物彩色照片。

## <<贫血营养康复食谱>>

### 作者简介

李宁，女，1962年生。

北京大学分校食品营养专业毕业。

1988年进入北京协和医院营养科，担任营养师及主管营养师。

主要从事住院病人的营养治疗、门诊病人的营养咨询以及中国协和医科大学成教学院营养学教学工作。

同时也从事营养方面的科研及大众营养宣教工作。

参与《现代

## <<贫血营养康复食谱>>

### 书籍目录

PART 1 前言 我们的营养 食物多样, 谷类为主 多吃蔬菜、水果和薯类 常吃奶类、豆类及其制品 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油 食量与体力活动要平衡, 保持适宜体质量(体重) 吃清淡少盐膳食 如饮酒应适量 吃清洁卫生、不变质的食物 我们的需求 营养素的功能 蛋白质 脂类 糖类 维生素 矿物质 水 膳食纤维 我们所需要的食物 谷类 干豆类 蔬菜、水果类 肉类 蛋类 奶类 小结PART 2 认识我们的血液系统 生命的灌溉网 血液, 生命的琼浆 为生命赋予色彩的血红蛋白 勤奋的造血系统 血液家族的各位成员 常见的血液系统疾病PART 3 关于贫血 关于贫血我们该知道什么 怎样才算贫血 贫血的原因多种多样 营养性贫血 营养性贫血发生的原因 营养性贫血的饮食治疗原则 什么是缺铁性贫血 谁容易发生缺铁性贫血 缺铁性贫血发生的原因 缺铁性贫血有哪些表现 缺铁性贫血的预防 食物中促进铁吸收的因素 食物中妨碍铁吸收的因素 治疗及预防缺铁性贫血的饮食原则 防治缺铁性贫血应选择哪些食物 铁剂的补充 婴幼儿缺铁性贫血 什么是巨幼细胞贫血 巨幼细胞贫血的表现 巨幼细胞贫血的分类 叶酸 引起叶酸缺乏的原因 影响叶酸吸收的有利及不利因素 维生素B12 引起维生素B12缺乏的原因 富含叶酸及维生素B12的食物 巨幼细胞贫血的饮食禁忌及注意事项 治疗贫血的食疗验方 婴幼儿巨幼细胞贫血 防治宝宝巨幼细胞贫血的饮食原则 如何判断孩子是否贫血 营养性贫血的饮食禁忌 营养性贫血一日膳食举例 恶性贫血 再生障碍性贫血 再障患者的饮食原则 再障患者的饮食选择及注意事项 还有什么与贫血有关 铜缺乏与贫血 锌与贫血 其他元素PART 4 发生其他血液病怎么办 紫癜了怎么办 ..... 可怕的白血病 治疗贫血的食疗验方 贫血的推荐食物PART 5 我需要当心贫血吗 什么人会贫血PART 6 纠正贫血的营养美食PART 7 附录

<<贫血营养康复食谱>>

章节摘录

插图

<<贫血营养康复食谱>>

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>