

<<肠胃病在家治>>

图书基本信息

书名：<<肠胃病在家治>>

13位ISBN编号：9787537556798

10位ISBN编号：7537556792

出版时间：2013-5

出版时间：河北科技出版社

作者：曹丽娟

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>

<<肠胃病在家治>>

前言

天然食物润肠道健康排毒身体好对于大多数人来说，肠道只是消化系统的一个器官而已，人们对于肠道的关注往往只是在便秘或者腹泻的情况下才会想到。

事实上，肠道的作用除消化与吸收之外，对于身体的整体健康，还有着更为重要的作用。

食物进入人体内部后，经酶消化后进入小肠。

人体所需的主要营养素会由小肠吸收，而剩下的残余物才会被送至大肠。

由此可见，人体对营养的吸收好坏，取决于是否拥有一副健康的肠道。

只有肠道健康，才能将食物营养充分吸收，否则吃下去再丰富的食物也没有作用。

那么，应该怎样来通过饮食让肠道变得更健康呢？

按照传统的习惯，胃肠道不适的患者往往会采用“忌口”或饮食禁忌的方式来“保护”胃肠道，很容易忽视饮食结构和均衡营养对胃肠道健康的重要性。

要想调理处健康的肠道，就需要患者从饮食结构、病情发展来了解身体所需要的饮食，做到正确有效的饮食调养。

因此，选择适合自己病情的食物，并将三餐定时定量，就显得尤为重要了。

本书所倡导的，正是在改善日常饮食的基础上，寻求一种适合并且能够有益身体健康的生活方式。

如果能够控制肉食，饮食以谷物、蔬菜为主，按时饮用优质水，养成定时排便的习惯，并在此基础上逐渐改变久坐、多吃零食以及熬夜等不良饮食生活习惯，就能改变肠道的不良状况，提高免疫力和抵抗力，拥有健康的身体。

本书介绍了肠道恶化的两大根源：饮食习惯和生活习惯；并且分别从这两方面入手，介绍如何通过食疗和运动来改善身体的整体情况；收入了最常见的一些肠道疾病问题，并提供了这些疾病的食疗方案，让读者从饮食上开始改善肠道的状况，从而改变整体的健康状况。

精选的食疗菜谱不仅提供了详细的制作方法以利于读者操作。

还附上了饮食调理及治疗中的注意事项，为健康肠道的调理准备了充足的方法。

最后从按摩、体操、运动等几个方面，介绍如何在食疗的基础上，改变生活习惯、培养健康的身体。

正确的饮食搭配，再加上良好的生活习惯，是塑造健康肠道的有效手段。

希望本书能帮助您建立健康的生活方式。

<<肠胃病在家治>>

内容概要

《肠胃病在家治(全彩畅销版)》介绍了肠道恶化的两大根源：饮食习惯和生活习惯；并且分别从这两方面入手，介绍如何通过食疗和运动来改善身体的整体情况；收入了最常见的一些肠道疾病问题，并提供了这些疾病的食疗方案，让读者从饮食上开始改善肠道的状况，从而改变整体的健康状况。精选的食疗菜谱不仅提供了详细的制作方法以利于读者操作。还附上了饮食调理及治疗中的注意事项，为健康肠道的调理准备了充足的方法。最后从按摩、体操、运动等几个方面，介绍如何在食疗的基础上，改变生活习惯、培养健康的身体。

<<肠胃病在家治>>

作者简介

曹丽娟，解放军第91中心医院，饮食营养专家。

本科学历，卫生事业管理专业，主管护师，河南省肿瘤学会护理专业委员。

现就职于解放军第91中心医院。

赵庆新，著名中医内科主任医师，焦作市人民医院主任中医师。

从事医疗、教学和科研工作近40年，积累了丰富的临床经验和深厚的理论基础，尤其擅长治疗疑难杂症，在医学领域有一定的造诣。

<<肠胃病在家治>>

书籍目录

第1章 从肠道看你有多健康 越来越多的肠道烦恼 审视自己的生活 从排便看肠道是否洁净 “意识” 排便的过程 排便异常时的肠道状况 肠道内的细菌生态 提高人体免疫力的有益菌 肠道恶化疾病接踵而至 肠道健康的关键在饮食 第2章 这样吃解决便秘烦恼 暂时性排便异常 弛缓性便秘 症候性排便异常 直肠性便秘 有益肠食专栏篇 山药——清除肠道毒素 海带——让肠道更畅通 莲藕——多营养护肠道 土豆——高纤维通肠道 第3章 巧搭饮食，解决让人烦恼的肠道疾病 慢性腹泻怎么吃 痢疾怎么吃 呕吐怎么吃 腹胀怎么吃 消化不良怎么吃 结肠炎怎么吃 肠癌怎么吃 便血怎么吃 痔疮怎么吃 急性肠炎怎么吃 阑尾炎怎么吃 肠易激综合征怎么吃 有益肠食专栏篇 鲫鱼——清淡、营养、促消化 白萝卜——既杀菌又通肠 芦荟——绿色美容保健 甘薯——高纤维健胃肠 蘑菇——促消化防便秘 菠菜——防痔疮治贫血 白菜——润肠排毒 苹果——防止肠道病变 木瓜——调肠道护肝脏 草莓——促消化抗衰老 番茄——抗氧化防便秘 胡萝卜——消疲劳抗衰老 第4章 正确饮食，不同族群吃出肠道健康 肉食族怎么吃 电脑族怎么吃 熬夜族怎么吃 零食族怎么吃 精食族怎么吃 早餐逃兵族怎么吃 老年人怎么吃 幼儿怎么吃 第5章 让肠道洁净的运动计划 提高腹肌力量的办公室体操 让肠道更有力的闲暇体操 躺着就能进行的睡前体操 行之有效的穴位按摩 腹泻的穴位按摩 便秘的穴位按摩 痔疮的穴位按摩 食欲不振的穴位按摩 在日常生活中进行简易按摩（一） 在日常生活中进行简易按摩（二） 在日常生活中进行简易按摩（三） 在日常生活中进行简易按摩（四） 第6章 优质肠道的轻松生活 有效解压技术愉悦身心 放松心灵愉悦身心 享受生活的宁静 让持续性活动融入生活 适合肠道的运动 良好睡眠养肠道 就寝前的全身放松 积极生活方式的开启

<<肠胃病在家治>>

章节摘录

版权页：插图：肠道健康，人体就健康肠道是指从胃幽门到肛门的消化管。

在消化管中，肠道是最长的，也是最重要的。

人体的肠道包括小肠、大肠、直肠三大段，其中小肠主要负责对摄入人体的食物进行消化吸收；大肠主要负责浓缩食物残渣，形成粪便；直肠主要负责把粪便通过肛门排出体外。

人体内的病菌大部分都是从嘴里吃进体内的，而病菌又会通过肠道进入人体各部位，所以，肠道的健康最终取决于肠道的活性。

如果病菌在肠道内会受到有益菌群的抵抗，那么在短时间内就不会侵入人体其他部位，还会随着大小便被排出体外。

另外，人体的免疫，肝脏、血液、淋巴系统的排毒，都要依赖于肠道提供的营养。

所以，肠道也是人体最大的免疫器官，肠道的健康维系着整个人体的健康。

便秘——来自肠道的困扰便秘主要是指排便次数减少，粪便量少，粪便干结，排便困难。

一旦出现每两三天或者更长时间排便一次的情况，并有上述症状，都属于便秘。

不过，便秘并不是一种疾病，它主要是由于各种原因造成的排便困难。

例如：有的女性盲目减肥，进食量严重不足，或者在日常饮食中缺乏足量的膳食纤维，或者每日的饮水量不足，使得排便困难或者粪便量少，久而久之引起便秘；紧张的工作、强大的精神压力等，也通常会干扰正常的排便；饮食不规律，憋便，偏食，尤其是长期过量食用肉食、甜食，致使各种有毒物质长期滞留于体内，严重污染肠道，并对身体造成极大的危害。

另外，像肠腔狭窄、肠梗阻、痔疮、糖尿病以及某些药物等，也都是诱发便秘的重要原因。

<<肠胃病在家治>>

媒体关注与评论

“高脂少纤”易惹上肠胃病！
——1.2亿人的肠命白岁书，清肠护胃，远离疾病困扰

<<肠胃病在家治>>

编辑推荐

176道天然排毒对症菜谱，从疾病入手，选对清肠菜，吃出好身体。

蔬果养胃不同群体选择不同美食，精选最佳清肠蔬果，让清肠选择简单方便。

肠胃舒畅，无病一身轻便秘腹泻，失眠乏力，清洁肠道，一次搞定天然食谱让清肠有滋有味，简单按摩让清肠得心应手。按摩整肠3个简单步骤，5分钟按摩调理，让肠道“咕噜咕噜”动起来。

运动排毒当运动融入生活，身体压力舒缓，肠道越清洁，生活更健康。

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>