

<<肠胃病食疗王>>

图书基本信息

书名：<<肠胃病食疗王>>

13位ISBN编号：9787538871364

10位ISBN编号：7538871365

出版时间：2013-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：383

字数：150000

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>

<<肠胃病食疗王>>

内容概要

肠胃病对症食疗百科全书，会吃不生病，吃对百病消。

想要健康，必须对自己的肠胃了如指掌。

烧心、腹痛、腹胀、腹泻……本书为您介绍常见肠胃病的病症表现，并为您介绍68条饮食宜忌与22条生活宜忌，指导您做自己最好的医生。

因“病从口入”，让“病从口出”，吃对107种养胃食材，轻松拥有好肠胃，本书为您推荐202道养胃餐，菜、汤、粥、点样样齐全，科学配膳，合理搭配，精心呵护胃肠健康。

养胃更治胃，本书更为您精心推荐124道《本草纲目》中的常见肠胃病对症食疗方，对症食疗14种常见肠胃病，指导您用食物战胜顽疾，养好肠胃，从此百病不侵。

<<肠胃病食疗王>>

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

<<肠胃病食疗王>>

书籍目录

PART 01 想要健康，必须对自己的肠胃了如指掌

从现在起，关心您的肠胃

1. 肠胃病不容忽视
 2. 哪些人易患肠胃病
 3. 测测您的肠胃功能
 4. 便便的健康学问
 5. 常见的肠胃不适症
- 吃得正确才能保证肠胃健康

1. “三大一小”营养攻略
2. 吃的学问——选对食物是关键
3. 您适合怎么吃

肠胃调养宜忌

饮食篇

- 宜 饮食八分饱，空腹吃零食
- 宜 常饮自然冷却的凉开水
- 宜 晨起饮一杯柠檬水清肠胃
- 宜 清晨饮一杯温开水为肠道排毒
- 宜 上午吃水果，营养好吸收
- 宜 喝淡酒，避免伤害胃黏膜
- 宜 常食醋，增食欲、促消化
- 宜 长期饮用绿茶
- 宜 老年人宜饮淡茶
- 宜 儿童宜适量饮茶排毒
- 宜 宜用茶叶治疗腹泻
- 宜 制作凉拌菜的蔬菜应洗净
- 忌 饥饿，导致胃痛
- 忌 饭后吸烟
- 忌 狼吞虎咽，小心胀气
- 忌 吃剩饭，容易引起消化不良
- 忌 不吃早餐
- 忌 吃太烫的食物
- 忌 空腹喝碳酸饮料
- 忌 空腹喝咖啡
- 忌 空腹喝牛奶
- 忌 空腹吃西红柿
- 忌 空腹吃橘子
- 忌 空腹吃柿子
- 忌 吃太多糖
- 忌 食用过多辣椒
- 忌 过量食用大蒜
- 忌 过多食用苦瓜
- 忌 喝闷酒
- 忌 吃太多甘蔗

PART 02 因“病从口入”，让“病从口出”，吃对106种食材，轻松拥有好肠胃

PART 03 《本草纲目》中的肠胃病对症食疗方

<<肠胃病食疗王>>

章节摘录

版权页：插图：（5）为什么喝完酒后会上痢？

这是因为喝酒时只埋头喝酒，什么东西也不吃，喝一会儿后就会觉得喉头发干，口渴得要命，然后又拼命喝开水或碳酸饮料，像这样摄入了太多水分，就很容易下痢。

这种喝法对于人类的肠胃来说，有百害而无一利，而且还会损害肝脏的机能。

喝酒后容易下痢的人，首先要减少摄入的水分，即要戒掉狂饮、闷喝的不良习惯，改喝较淡的酒；其次，为了减轻胃和肝脏的负担，应一边喝酒，一边吃些干奶酪、鱼、肉、豆腐等富含蛋白质的下酒菜，觉得口渴时可喝些茶。

喝酒后，在就寝前喝些牛奶较好。

深夜里，如果胃空空如也，被吸收的酒精会与胃酸一起再度满足胃的需求。

这时候，为了中和这种酒精胃酸，牛奶的蛋白质可发挥重要作用。

（6）如何正确吃早餐？

从中医角度来看，要想护好胃，吃早餐时应该注意以下两点：（1）早餐要吃热。

吃热食能保护胃气。

中医说的胃气，其实是广义的，并不单指胃，还包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。

早晨，人体的肌肉、神经及血管都还处于收缩的状态，假如这时候再吃冰冷的食物，就会使体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺，久了你会觉得老是吃不饱，或是大便老是稀稀的，皮肤越来越差，喉咙老是隐隐有痰不清爽，时常感冒，小毛病不断，这就是伤了胃气、影响了身体抵抗力的缘故。

早餐搭配要合理。

“合理”指的是富含水分和营养。

早餐应该吃热稀饭、热燕麦片、热羊乳、热豆花、热豆浆、芝麻糊、山药粥等，再配着吃些蔬菜、面包、三明治、水果、点心等。

但要注意，牛奶容易生痰、容易过敏，不适合肠胃功能差、皮肤差的人及潮湿气候地区的人饮用。

（7）如何正确吃晚餐？

晚餐要真正吃得好、吃得健康也不是什么难事。

首先，晚餐要少吃，具体吃多少依每个人的身体状况和个人的需要而定，以自我感觉不饿为度。

晚餐千万不能吃太饱。

晚餐的时间最好安排在晚上6点左右，尽量不要超过晚上8点，8点之后最好不要再吃任何东西，饮水除外。

并且，晚餐后4小时内最好不要就寝，这样可使晚上吃的食物充分消化。

其次，晚餐应选择含纤维和碳水化合物多的食物。

晚餐时应有两种以上的蔬菜，如凉拌菠菜，既增加维生素，又可以提供膳食纤维；面食可适量减少，适当吃些粗粮；可以少量吃一些鱼。

第三，晚餐尽量不要吃水果、甜点、油炸食物，尽量不要喝酒。

需要特别注意的是，晚餐不宜食用含钙高的食物，如虾皮、带骨小鱼等，以免引发尿道结石。

<<肠胃病食疗王>>

编辑推荐

《肠胃病食疗王(畅销版)》是肠胃病对症食疗百科全书，养胃更治胃，会吃不生病，吃对百病消。

<<肠胃病食疗王>>

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>