

<<胃肠道食疗秘笈>>

图书基本信息

书名：<<胃肠道食疗秘笈>>

13位ISBN编号：9787563435395

10位ISBN编号：7563435395

出版时间：2011-6

出版时间：延边大学出版社

作者：赵兵，郎延梅 主编

页数：426

字数：383000

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>

<<胃肠道食疗秘笈>>

前言

胃肠道是人的重要器官，是食物进入体内被消化、吸收并排出残渣的重要场所，是人体从外界摄取营养物质的重要途径。

胃肠道的主要功能是消化吸收食物中的营养物质，所以胃肠道疾病与饮食营养密切相关。

胃肠道疾病容易导致营养物质消化吸收障碍，而营养物质摄入不当或消化吸收不良反过来又加重胃肠道疾病，而且某些不良的饮食习惯，直接就是导致胃肠道疾病发生的致病原因。

胃肠道患有疾病，往往会影响食物的消化、吸收，继而影响机体的新陈代谢，并导致机体营养不良或其他疾病，甚至会危及生命。

按照传统的习惯思维，人们往往倾向于采取“忌口”或饮食禁忌的方式来“保护”胃肠道，却忽视了饮食结构和均衡营养对胃肠道健康的重要性。

而很多流传的“忌口”、饮食禁忌、保护措施等对胃肠道的益处，都只是种经验性的、想当然的推测，并没有循证医学的证据，在实践中也看不到它们的明显效果。

其实，胃肠道疾病患者最应该做的是需要从饮食结构、病情发展等方面入手，系统地了解营养保健和传统养生的疗法。

本书重点介绍了胃肠道常见病、多发病的营养治疗。

从食谱入手，渗透科学、合理的营养理念，力求通俗易懂。

每种疾病都简单介绍了该病的病因，临床特点，营养治疗原则，食物选择以及相应的食谱。

为了便于大家掌握和参考食谱操作，还选择性介绍了膳食制作方法及药膳食疗。

《胃肠道食疗秘笈》是献给读者朋友的一份礼物。

有了这本书在手，您一定会更加呵护您的胃肠道。

<<胃肠道食疗秘笈>>

内容概要

《胃肠道食疗秘笈》重点介绍了胃肠道常见病、多发病的营养治疗。从食谱入手，渗透科学、合理的营养理念，力求通俗易懂。每种疾病都简单介绍了该病的病因，临床特点，营养治疗原则，食物选择以及相应的食谱。为了便于大家掌握和参考食谱操作，还选择性介绍了膳食制作方法及药膳食疗。

《胃肠道食疗秘笈》是献给读者朋友的一份礼物。有了这本书在手，您一定会更加呵护您的胃肠道。

<<胃肠道食疗秘笈>>

书籍目录

一、胃肠道疾病常识

胃的结构和功能

胃的结构和功能

小肠的结构和功能

大肠的结构和功能

胃病的分类及征兆

急性胃炎

急性单纯性胃炎

急性腐蚀性胃炎

急性出血性(糜烂性)胃炎

急性化脓性胃炎

慢性胃炎

慢性胃炎的一般治疗

慢性浅表性胃炎

慢性萎缩性胃炎

胃炎的对症治疗

消化性溃疡

消化性溃疡病因及预防

消化性溃疡类型

消化性溃疡的临床表现

消化性溃疡的诊断

消化性溃疡与胃癌的鉴别

消化性溃疡常用外科手术

消化性溃疡的治疗

消化性溃疡的自我保健

消化性溃疡的饮食调养

胃癌

胃癌的早期发现和诊断

诱发胃癌的饮食因素

胃癌的治疗方法

胃癌的预防

腹泻

腹泻的病因及影响

腹泻的分型

急性腹泻的治疗

慢性腹泻的病因

慢性腹泻的治疗

婴幼儿腹泻

痢疾

便秘

便秘的病理及病因

便秘的类型及危害

便秘的饮食治疗

小儿便秘

老年人便秘

<<胃肠道食疗秘笈>>

二、胃肠病中药方

急性胃炎

急性胃肠炎方

慢性胃炎

消化性溃疡

胃癌

腹泻

便秘

三、胃肠病食谱

慢性胃炎

消化性溃疡

胃癌

食管癌

结肠癌

大肠癌

腹泻

便秘

索引

<<胃肠道食疗秘笈>>

章节摘录

版权页：胃肠道的主要功能是消化、吸收食物和水。

健康状态下，我们不会感觉到胃肠道的存在，但出现异常后，如胃溃疡引起的胃痛，急性腹泻引起的腹痛，才让我们感觉到胃、小肠的存在。

胃还具有容纳和暂时贮存食物、转运食物、消化食物、杀灭病菌等生理功能。

(1) 容纳、暂时贮存和转运食物。

食物经过咀嚼后，进入胃内，胃可以容纳和贮存食物，并在胃内经过一定时间的消化后变成食糜向小肠推进。

(2) 消化食物。

食物在胃内通过胃的蠕动将食物混合并磨碎，变成食糜，这一步就是物理消化；通过胃酸和胃蛋白酶的共同作用，使食物中的蛋白质初步分解消化，即化学消化。

(3) 杀灭病菌。

胃液中的胃酸可杀灭随食物进入胃内的病菌。

(4) 分泌功能。

胃黏膜的不同细胞可分泌不同的消化液，如壁细胞分泌盐酸；主细胞分泌胃蛋白酶原；表面上皮细胞、胃底腺颈黏液细胞、贲门腺和幽门腺的黏液细胞分泌黏液；壁细胞分泌内因子等。

食物进入口腔后，在口腔内咀嚼并与唾液混合，唾液对食物有轻微的消化作用，食物在口腔中历时5~20秒，形成食团后通过食管进入胃的上部。

胃是一个舒缩性很强的器官，上接食管，下连十二指肠。

食物进入胃后，胃受到刺激，胃液分泌增加，胃蠕动加强。

食物在胃内停留一定时间后，变成食糜，并在胃的有节奏的蠕动下推向十二指肠。

一般来说，混合性食物在胃中停留3~4小时，糖类食物需2小时以上，蛋白质和脂肪需时更长，水则只停留5~10分钟。

食糜进入十二指肠后，食糜与消化液边混合边被送入空肠，并在空肠内充分混合，向回肠蠕动，消化后的食糜在回肠下部充分吸收然后被送入大肠。

在小肠内的时间通常为4~5小时。

食物在大肠内几乎不进行消化，水、维生素、盐类被吸收，剩余物质经过15~20小时减少变成固态，被送入直肠，最后到达肛门。

食物在消化道内的变化过程称为消化。

我们进食的各种食物，如饭菜、水果、奶制品等，一般都是难以溶解的大块物质，它们一般不能被人体直接利用，必须先经胃肠道内经过充分分解，变成结构简单的可溶性化学物质，如甘油、脂肪酸、葡萄糖、氨基酸等，才能透过消化道的黏膜进入血液循环，供给人体组织利用。

消化有两种方式；一种是物理消化，另一种是化学消化。

物理消化是通过消化道肌肉的收缩活动，将食物磨碎，并使食物与消化液充分混合，同时将食物不断地向消化道的下方推，又被称为机械性消化；化学消化是通过消化腺分泌各种消化酶，对食物中的蛋白质、脂肪、糖类等物质充分化学分解，使之成为能够被吸收的小分子物质。

吸收指食物在消化道内经过充分的消化后，被分解成为简单的分子，如葡萄糖、氨基酸、甘油以及水分、各种盐类等物质，通过消化道上皮细胞进入血液和淋巴液的过程。

吸收可以为人体提供营养物质，是人体生长、发育的基础，具有重要的生理意义。

消化过程是吸收的前提，而消化不良必然引起吸收不好。

胃可以通过蠕动、紧张性收缩和饥饿性收缩的方式运动。

(1) 胃的蠕动。

可使食物与胃液尽量充分混合，使食物变成食糜，并将食物排入十二指肠。

胃的蠕动并不是无序的，而是自上而下；某些特殊情况下，胃可产生自下向上的逆蠕动，此时，人就会恶心、呕吐。

(2) 紧张性收缩。

<<胃肠道食疗秘笈>>

胃可通过紧张性收缩保持一定的形状和位置，并使胃腔内具有一定的压力，这种压力一般大于十二指肠的压力，因此能将食物顺利地从中送入十二指肠。

(3) 饥饿性收缩。

在人空腹时产生，此时人的胃发生周期性的收缩，我们在饥饿时常感到肚子里“咕咕”地叫，而此时不进食，过一会儿，又不感到饿了，即所谓的饿过劲了，就是这个道理。

(4) 饥饿感。

人在考试、谈判等紧张时刻或者在狂喜、恐惧、愤怒的时候，很少会感到饥饿。

这与胃的运动调节有关。

人在安静状态下和进食后，迷走神经活动占优势，可促进胃的运动；当紧张、恐惧、愤怒时，交感神经兴奋，可抑制胃的运动。

因此，当紧张、恐惧、愤怒时，胃的运动减弱，人一般不会感到饥饿。

X线透视检查时可以看到，胃的形态有以下3种：牛角型，钩型，倒“L”型。

人的体型分为瘦型（细长型）、斗士型（结实型）和肥胖型。

每个人的胃的形态和位置多与个人的体型有关。

一般说来，斗士型和肥胖型的人，因胃壁蠕动有力，饭后多呈牛角型，胃的状况较好，出现异常情况也较少见。

其胃的位置较高，幽门部偏向右侧，此处发生溃疡时，疼痛多在右上腹部。

细长型的人胃因无力而呈倒“L”型。

其位置可下降于脐下3~5厘米。

正常人的胃多呈鱼钩状，位置在脐上偏左。

胃壁有4层，即黏黏膜膜层、黏膜下层、肌层和浆膜层，与食物直接接触的为黏膜层。

正常情况下，人的胃黏膜表面有着一层厚度在0.25~0.5毫米的黏液层，胃的表面上皮细胞还能分泌重碳酸盐，二者结合形成双重防护屏障。

在双重保护下，胃和十二指肠黏膜保持了良好的消化功能。

一旦平衡被破坏，就会发生疾病。

许多物质可损害胃黏膜的保护屏障，如阿司匹林、扑热息痛等解热镇痛药以及地塞米松、强的松等。

肾上腺糖皮质激素类药物，能够破坏胃黏膜屏障，使胃酸和胃蛋白酶直接作用于没有保护的胃黏膜上，腐蚀、消化自身的胃黏膜，从而引起急、慢性胃炎和消化性溃疡。

P2-3

<<胃肠道食疗秘笈>>

编辑推荐

《胃肠道食疗秘笈》：按照传统的习惯思维，人们往往倾向于采取“忌口”或饮食禁忌的方式来“保护”胃肠道，却忽视了饮食结构和均衡营养对胃肠道健康的重要性。

而很多流传的“忌口”、饮食禁忌、保护措施等对胃肠道的益处，都只是种经验性的、想当然的推测，并没有循证医学的证据，在实践中也看不到它们的明显效果。

其实，胃肠道疾病患者最应该做的是需要从饮食结构、病情发展等方面入手，系统地了解营养保健和传统养生的疗法。

赵兵等的《胃肠道食疗秘笈》从食谱入手，渗透科学、合理的营养理念，重点介绍了胃肠道常见病、多发病的营养治疗。

<<胃肠道食疗秘笈>>

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>