

<<12大慢性病素食全书>>

图书基本信息

书名：<<12大慢性病素食全书>>

13位ISBN编号：9787565504327

10位ISBN编号：7565504327

出版时间：2012-3

出版时间：中国农业大学出版社

作者：16位台大医师与营养师团队

页数：275

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>

## <<12大慢性病素食全书>>

### 内容概要

《12大慢性病素食全书》，本书内容提要：提供预防慢性病的饮食引导，如高血压、高血脂、肝病、肾病、贫血、骨质疏松等12大常见慢性病。

由台大医院的医生与营养师共同编写，更有众多专门针对治疗期与恢复期的美味又营养的饮食处方。

## <<12大慢性病素食全书>>

### 书籍目录

推荐序1 为慢性病患量身订作的素食饮食全书  
推荐序2 最完整的治疗及预防保健素食专书  
推荐序3 吃对营养又健康的素食饮食  
本书特色&使用说明 预防及改善慢性病的素食饮食指导  
总策划序 台湾最畅销的疾病素食指导全书  
总论 素食是治疗慢性病的一帖良方  
前言 吃对素食，健康自然来  
Part 1 聪明选购素食材与调味料  
吃对天然素食材的健康秘诀  
选对素食加工品的健康秘诀  
用对素食调味料的的健康秘诀  
Part 2 12大慢性病素食处方  
癌症 素食饮食处方  
简单认识癌症  
癌症患者的饮食原则  
治疗及调养期的素食处方  
聪明吃外食的素食处方  
远离癌症的素食食谱示范  
主食  
主菜  
配菜  
汤品  
点心  
高脂血症 素食饮食处方  
简单认识高脂血症  
高脂血症患者的饮食原则  
治疗及调养期的素食处方  
聪明吃外食的素食处方  
远离高脂血症的素食食谱示范  
主食  
主菜  
配菜  
汤品  
点心  
高血压 素食饮食处方  
简单认识高血压  
高血压患者的饮食原则  
治疗及调养期的素食处方  
聪明吃外食的素食处方  
远离高血压的素食食谱示范  
主食  
主菜  
配菜  
汤品  
点心

<<12大慢性病素食全书>>

糖尿病 素食饮食处方

简单认识糖尿病

糖尿病患者的饮食原则

治疗及调养期的素食处方

聪明吃外食的素食处方

远离糖尿病的素食食谱示范

主食

主菜

配菜

汤品

点心

肝病 素食饮食处方

简单认识肝病

肝病患者的饮食原则

治疗及调养期的素食处方

聪明吃外食的素食处方

远离肝病的素食食谱示范

主食

主菜

配菜

汤品

点心

肾脏病 素食饮食处方

简单认识慢性肾衰竭

肾脏病患者的饮食原则

调养及恢复期的素食处方

聪明吃外食的素食处方

远离慢性肾衰竭的素食食谱示范

主食

主菜

配菜

汤品

点心

退化性关节炎 素食饮食处方

简单认识退化性关节炎

退化性关节炎患者的饮食原则

治疗及调养期的素食处方

聪明吃外食的素食处方

远离退化性关节炎的素食食谱示范

主食

主菜

配菜

汤品

点心

泌尿道结石 素食饮食处方

简单认识结石

泌尿道结石患者的饮食原则

<<12大慢性病素食全书>>

治疗及调养期的素食处方

聪明吃外食的素食处方

远离结石的素食食谱示范

主食

主菜

配菜

汤品

点心

术前术后 素食饮食处方

手术压力下的营养需求不同于饥饿需求

手术前后营养评估的3大方法

手术前后素食患者的饮食原则

治疗及调养期的素食处方

聪明吃外食的素食处方

远离疾病的素食食谱示范

主食

主菜

配菜

汤品

点心

骨质疏松 素食饮食处方

简单认识骨质疏松

骨质疏松患者的饮食原则

治疗及调养期的素食处方

聪明吃外食的素食处方

远离骨质疏松的素食食谱示范

主食

主菜

配菜

汤品

点心

肥胖 素食饮食处方

简单认识肥胖

减重患者的饮食原则

减重期间的素食处方

聪明吃外食的素食处方

远离肥胖的素食食谱示范

主食

主菜

配菜

汤品

点心

贫血 素食饮食处方

简单认识贫血

贫血患者的饮食原则

治疗及调养期的素食处方

聪明吃外食的素食处方

<<12大慢性病素食全书>>

远离贫血的素食食谱示范

主食

主菜

配菜

汤品

点心

## <<12大慢性病素食全书>>

### 章节摘录

版权页：如何吃出健康素？

素食者的营养需要与荤食者相同，只要搭配得宜，一样能吃得健康。

研究报告指出：适当、正确的素食，尤其是食用富含异黄酮素的豆类食物，能有效降低更年期不适及乳腺癌的发生。

根据2006年美国心脏医学会最新饮食建议，鼓励摄取足够的蔬果类，提倡“每天五蔬果，癌症远离我”，其中更提醒注意食物的多样化，因此，建议每天最好能摄取到30~35种不同的食物种类，所以素食者只需选择适宜的素食食材并搭配正确的烹调方式，充分吸收到蔬菜富含的植物生化素

(Phytochemicals)、纤维及营养，相信健康长寿的人生并不难做到多样化摄取并注意维生素A、维生素E吸收。

素食者的饮食内容以植物性食物为主，比荤食者能摄取较多的纤维及抗氧化物，特别是蔬果富含维生素A、维生素C、维生素E，是抗氧化、抗自由基的营养素，但需留意维生素A、维生素E是脂溶性维生素，而维生素C是水溶性维生素，所以，蔬菜烹煮时应加入少量的食用油，才能有助于脂溶性维生素的吸收，水果类则鼓励趁新鲜时食用，避免维生素C流失。

## <<12大慢性病素食全书>>

### 编辑推荐

《12大慢性病素食全书》编辑推荐：台湾大学医学院营养师团队，延续上次经验再一次合作，为各种疾病的素食患者量身打造《12大慢性病素食全书》。

该书内容由浅入深，从如何选择素食材以及素食材所提供的营养，集结常见的糖尿病、高血压、心血管疾病等慢性病患者如何作饮食的适当搭配，对于癌症病人应如何正确吃素，素食的迷思，以及素食者较常见的贫血问题等都有深入的探讨。

书中并不是纸上谈兵的理论，更有实际的食物搭配范例，使理论落实在生活之中。



<<12大慢性病素食全书>>

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>