

<<营养治病>>

图书基本信息

书名：<<营养治病>>

13位ISBN编号：9787801095152

10位ISBN编号：7801095154

出版时间：2001-12

出版时间：中央编译出版社

作者：武文慧,等

页数：596

字数：319000

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>

<<营养治病>>

内容概要

我们日常食用的水果、蔬菜、谷类及鱼类均能帮助我们强健身体，抵抗疾病的侵害，预防和治疗大小病痛。

如粉刺、骨质疏松症，心血管疾病和癌症等等。

许多食物具有促进发育、抗衰老、降代胆固醇、缓解更年期症状等功效，您应该善加利用。

医学专家在本书告诉您如何轻轻松松地在自己日常饮食中增加这些有疗效的食物。

在新世纪里希望你采用绿色生活新概念，吃得正确，吃得健康。

<<营养治病>>

书籍目录

第一部分 常见疾病的营养治疗 1.白内障 2.口腔溃疡 3.口臭 4.牙及牙周病 5.脱发 6.感冒 7.偏头痛 8.失眠 9.哮喘 10.贫血症 11.便秘 12.慢性腹泻 13.消化不良 14.消化性溃疡 15.胆结石 16.糖尿病 17.胰腺炎 18.腕管综合征 19.痛风 20.肥胖症 21.高脂血症 22.中风 23.冠心病 24.高血压病 25.肾结石 26.膀胱炎 27.前列腺肥大 28.阳痿 29.痛经 30.经前期综合征 31.更年期综合征 32.记忆力减退 33.老年痴呆症 34.骨质疏松症 35.痤疮 36.牛皮癣 37.湿疹 38.癌症 第二部分 营养素的保健作用及食物来源 维生素A 维生素B1 维生素B2 烟酸 泛酸 维生素B6 维生素B12 生物素 胆碱 叶酸 肌醇 维生素C 维生素D 维生素E 维生素K 维生素P 钙 镁 铬 铜 碘 铁 锰 磷 钾 锌 硒 钠 色氨酸 苯丙氨酸 DL-苯丙氨酸 赖氨酸 精氨酸 鸟氨酸 甲硫氨酸 天冬酰胺酸 半胱氨酸 胱氨酸 甘氨酸 酪氨酸.....

<<营养治病>>

章节摘录

遗传因素一些白内障患者，其家族中可能有多人患有白内障，这类患者的白内障的发生原因，恐怕与其遗传基因有关，上面所提到的乳糖代谢障碍，即是遗传因素之一。

紫外线照射过强的紫外线照射也会损害晶状体，形成白内障，大多数患者的白内障形成都在一定程度上与紫外线照射损伤、发生氧化作用导致细胞破坏有关。

我国高原地区如西藏及广东、广西等地白内障的发病率高，就与其紫外线照射过强有关。

先天缺陷先天性缺陷，可导致先天性白内障。

老年退化大部分白内障都是晶状体老化所致，这是老年退化的结果。

晶状体老化后弹性逐渐消失，不能随意地调节其厚度，同时其透明度也逐渐下降，一旦晶状体出现明显混浊（变白），就会造成视物障碍，所以称为老年性白内障。

老年性白内障属于退行性病变，也是导致老年人失明的主要原因。

75岁以上的老人，约一半患有白内障。

外伤因事故损伤晶状体，也可形成外伤性白内障。

内分泌及代谢紊乱如糖尿病、肥胖症和高脂血症，其血糖、血脂代谢紊乱，均可引起晶状体营养障碍，使晶状体发生混浊，所以这三类疾病患者，其白内障患病率也高，尤其糖尿病患者白内障发病率明显升高。

药物及重金属某些药物及重金属中毒后，也会导致晶状体损害，而发生白内障。

生活建议生活调理遮着双眼为了避免紫外线伤害眼睛，出门请戴太阳镜，不只是夏天如此，整年都应这样。

此外，戴宽边帽子也可以阻挡50%的紫外线，同时也有助于预防皱纹的产生。

避免置身于不必要的紫外线下——如日光浴之类，因为紫外线可以破坏晶状体细胞，并促进晶状体氧化。

积极治疗相关疾病如果患有糖尿病、肥胖症和高血脂症，应积极治疗这些疾病。

恰巧这三种疾病都可以通过控制饮食来协助治疗，请你参考有关这三种疾病的章节，选择合适的饮食。

避免眼部受伤无论是外力或药物等损伤眼部都有可能伤及晶状体，所以为了保护你的眼睛，请回避这些危害因素。

饮食建议基本饮食原则对于仅是想预防白内障发生的人，你遵守基本饮食原则即可，这样可保证身体的营养平衡，也可减少有影响的危险因素。

对于近亲中已有人患白内障的人，可考虑低乳饮食，当然如果能请医生做一下酶测定更好。

低乳糖食物是你遵守的饮食原则对于白内障患者及有白内障家族史的人，应限制饮食中乳糖含量丰富的乳制品，如牛奶、奶油、奶酪、冰淇淋等。

它们都含有大量乳糖，容易加重或诱发白内障。

多吃蔬菜水果据有关专家研究，患白内障的老人，蔬菜和水果的摄取量偏少。

事实上，每天的蔬菜水果摄取量低的人，患白内障的几率是其他多食蔬菜水果的人的5倍。

白内障患者血液中的类胡萝卜素和维生素C含量均较低，而蔬菜和水果里含有丰富的这两种化合物，因此，得出上述结论也就不足为奇了。

少食动物脂肪血脂升高不利于白内障的治疗，所以为避免血脂升高应少食动物脂肪。

你应该了解的营养素维生素：抗氧化维生素当氧分子受到光线照射时会转变为自由基，这是一种非常不稳定的物质，极易和细胞中的分子结合而伤害细胞，同时由于晶状体暴露于阳光和氧气中，也就特别容易受到自由基的伤害。

抗氧化的维生素如维生素C、维生素E和胡萝卜素，可以对抗这种伤害，同时也有一些临床资料报道有早期白内障患者在其补充维生素C后病症消失的例子，所以最好增加这三种维生素的摄入，以期预防或治疗轻症的白内障。

含有这三种维生素的食物见“第二部分”。

维生素B2目前已知，维生素B2缺乏和白内障发生有关。

<<营养治病>>

有初期白内障患者试用维生素B2，结果在48小时内，视力就有明显改善，9个月后白内障完全消失了。因此白内障患者每天可服用15毫克的维生素B2。

<<营养治病>>

编辑推荐

《最新实用家庭食疗保健手册:营养治病》：什么食物可以预防疾病？生病时该吃什么食物？合理安全的饮食可以使你摄取足够的营养，从而帮助你预防、治疗各种疾病及失调症状。

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>