

<<这样吃不便秘>>

图书基本信息

书名：<<这样吃不便秘>>

13位ISBN编号：9787802445796

10位ISBN编号：7802445795

出版时间：2009-11

出版时间：现代出版社

作者：邱志杰

页数：229

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>

## <<这样吃不便秘>>

### 内容概要

《这样吃不便秘》作者通过介绍便秘的病因、便秘的危害性及易患人群、便秘的诊断及预防等知识，深入浅出地推荐了饮食等同于治疗便秘的自然疗法，使读者了解食物的功效，因人、因时、因地制宜、科学、合理地选择和摄取食物，顺利地进行疗疾治病和健身养生。其内容通俗易懂，方法简便易行、治疗效果良好，是便秘患者家庭自我调养的常备用书。便秘，在现代生活“三高”饮食的冲击下，以高频率严重的影响着人们的正常生活。但是很多人并不是很重视，在如何进行自我调护、科学选食等方面还存在一定的误区。因此，向全社会介绍并普及食物的营养、特点、科学配餐等成为了至关重要的任务。翻看《这样吃不便秘》，定能帮助便秘症患者早日摆脱便秘的困扰，达到身心健康的目的。

## &lt;&lt;这样吃不便秘&gt;&gt;

## 书籍目录

便秘，人体不能忽视的现象认识和了解便秘从便秘说便秘便秘是一种复合病大便的形态大便的粗细长短大便的颜色可疑的大便观察大便的四个要点重视便秘长期便秘会在体内蓄毒便秘的种类怎样判定便秘便秘本身的相关症状为什么会出现便秘中医如何认识便秘便秘的自行解决方法有必要了解的名词便秘，“堵”上健康的路便秘的危险信号——急性阑尾疾患便秘的危险信号——食管疾病便秘的危险信号——乳腺癌便秘的危险信号——大肠癌便秘的危险信号——性生活障碍便秘的危险信号——小心子宫癌便秘的危险信号——早衰的鼓吹手便秘的危险信号——自律神经功能紊乱便秘的危险信号——肛肠病的罪魁祸首便秘的危险信号——美丽的刀斧手便秘的危险信号——脑出血的肇事者便秘的危险信号——心脏疾病的帮凶便秘的危险信号——老年性痴呆症的搭档便秘的危险信号——帕金森病的忠实伴侣便秘和食物的密切关系第一步：膳食纤维是排便保健之源膳食纤维是清洁的卫士每日进食25g食物纤维含纤维素多的食物第二步：维生素的妙处维生素同样不可缺少维生素食补比药补好第三步：水是最好的“顺产”药水的主要功能水是解除便秘的载体灵活补充水分第四步：好细菌决定好便便好菌与坏菌的平衡取决于饮食与生活习惯常见的肠道细菌食物的优胜劣汰第一大类：阴性食物、阳性食物与便秘的关系第二大类：高压力食物和低压力食物与便秘的关系，高压力食物对肠道有危害低压力食物的妙处第三类：酸性食物和碱性食物与便秘的关系碱性食物可以治疗便秘平衡吸收酸碱性食物压力过大造成人体内酸碱失衡第四类：悦性食物、变性食物和惰性食物与便秘的关系悦性食物惰性食物变性食物人体结构与食物调配从食物到排泄的生理过程食物的消化与吸收食物的吸收与排泄大肠的结构便秘与排便的关系好姿势也决定您“出口”顺畅食物调配的规律八大原则食物的黄金组合坚果从营养认识坚果补硒是关键坚果不可缺蔬菜从营养认识蔬菜从分类认识蔬菜适宜便秘者吃的蔬菜水果水果的营养成分水果是排便的流水海藻类海洋蔬菜的营养海藻与排便谷类谷类食物的营养和使用宜忌一主食讲究“三化”多样化饮食是便秘门的金钥匙什么都吃一点——每天30个品种最理想合理饮食，均衡需求只吃主食的人们要注意不能只爱健康食品-酷爱吃肉的人请注意垃圾食品的摄取素食主义者的沉思营养均衡奶制品的摄取动物性食品的重要性节食减肥的意义便秘的实践便秘的自我检查与评估根据大便的性质自测根据年龄自测根据伴随的状况自测培养良好的大便习惯便秘的检查方法及评价便秘的一般治疗和药物治疗巧妙摄食原则一、食用的时间和先后次序二、特殊禁忌附录解除便秘的运动法解除便秘的呼吸法解除便秘的按摩法解除便秘的通便食物解除便秘的情绪解压法

## &lt;&lt;这样吃不便秘&gt;&gt;

## 章节摘录

便秘，人体不能忽视的现象 认识和了解便秘 从便便说便秘 便秘是排便次数明显减少，每2~3天或更长时间一次，无规律，粪质干硬，常伴有排便困难感的病理现象。

2004年在重庆召开的全国便秘基础与临床新技术演示研讨会上，专家将国内外关于便秘的定义做了概括：“我们认为便秘的概念因人而异，可概括为，在正常饮食情况下，大便太少、太硬、太难以排出，症状持续一段时间，令患者感觉不适。

”简单地讲可用3个字来形容：少、硬、难。

“少”是指排便次数的减少或排便量减少。

正常情况下，每个人的排便次数可以是每日2次至每周3次。

按照生理规律，食物残渣（即粪便）的排出要在进食后24~72小时，所以一般认为，3日以上不排大便的状态就叫便秘。

“硬”是指排出的粪便过硬（粪质坚硬、干硬便），如果有粪便过硬，即使排便次数正常，也应考虑为便秘。

“难”是指排便困难、排便费力。

其中粪质过硬和排便困难应为便秘的必要条件，而排便次数应根据个人情况而定，有极少数人的排便间隔时间超过3天，但没有任何不适，不需要就诊治疗，也不需要服用泻药。

严格来讲，这种人不能认为有便秘存在。

便秘的发生与您的生活态度是密切相关的。

引起便秘的原因是有代表性的。

如果这些因素相互交织，就会导致顽固性便秘。

正确认识您现在便秘的症状，对于今后的治疗和预防是至关重要的。

特别是使用治疗便秘药的情况，对于使用次数和量的了解也是必要的。

看专科医生时，要把您的症状有重点地详细向医生讲明。

粪便的自我观察 大便作为排泄物，往往让人厌恶。

尽管如此，通过观察大便，可以让您了解自己的身体状况，同时它也是一个极其重要的情报源。

所以您还是应该从各个方面来观察一下自己的大便。

.....

## <<这样吃不便秘>>

### 编辑推荐

人体的畅通工程可以描述为：一次固定的排便，清晨二杯一千毫升水的摄入以及有规律的三餐。

这个工程其实不难构建，从饮食方面着手调整，建立起合理的饮食结构。

通过本书，马桶在您眼中很快也会变得可爱起来.....

我们不能把便秘归罪于某一种食物，因为每一种食物都有各自营养的特点，其实没有不好的食物，只有不好的饮食行为！

<<这样吃不便秘>>

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>