

图书基本信息

书名：<<常见病的饮食营养调理/营养科普系列丛书>>

13位ISBN编号：9787811166217

10位ISBN编号：7811166216

出版时间：2009-1

出版时间：北京大学医学出版社

作者：李淑媛

页数：151

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>

## 前言

2002年我国第四次全国居民营养与健康状况调查资料显示,我国高血压患病率比1992年上升31%,现有1.6亿高血压患者,每年增加300万;肥胖和超重估计人数超过2.9亿,其中肥胖约7 000万。

18岁以上糖尿病患病率为2.6%,大城市为6.4%,估计全国有4 000万以上患糖尿病;还有4 000万以上患糖耐量低减,这可是个庞大的糖尿病后备军;有1.6亿的人血里的“油”太多了,称作高血脂。

让人担忧的是这些所谓的“富贵病”城乡差别在缩小,呈现年轻化、知识层次高的趋势;这些常见病之间有因果关系,其危害呈连锁性:对家庭、社会造成的经济、精神负担也呈连锁性、叠加加重,其结果造成家庭经济、精神双崩溃。

2007年由卫生部发布的由中国营养学会制订的《中国居民膳食指南》,就是依据营养学原理,根据第四次全国居民营养与健康状况调查的客观情况,对8岁以上的国民进行合理膳食、科学营养的指导。

其目的是预防慢性疾病,保护健康。

合理营养是健康的物质基础,作者献给广大读者的这本书是把与膳食营养关系密切的常见病、高发病的发生原因、防治方法以及常见误区提炼出来,希望能在这些疾病的防和治过程中做个好参谋。

作者从事临床营养工作三十余年,深知患者需要医务工作者能多多地、准确地传递防病、治病和营养知识。

中国营养学会的广大会员也将此作为最光荣的社会责任。

由于作者的水平有限,愿望和水平是不相等的,如有疏漏之处,希望广大同行和读者指正。

李淑媛 2008年9月

## 内容概要

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。

与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。

丛书包括《营养素的故事》、《宝贝营养》、《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。

每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。

该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地对若干使消费者困惑的说法进行了澄清。

相信这套丛书的出版对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康一定会发挥积极的作用。

#### 作者简介

李淑媛，主任医师，中国营养学会常务理事，中国营养学会临床营养分会主任委员，北京糖尿病防治协会副理事长。

主要研究方向为疾病与营养。

热心营养与健康的科学普及工作，每年进行合理营养与健康，糖尿病饮食治疗，高血压、肥胖、高血脂的营养防治等专题科普讲座几十场。

书籍目录

第一篇 体检结果早明白 如何正确测体温？

体重为什么是健康的晴雨表？

“皮带长一寸，寿命短十年”有道理吗？

如何判断排尿是否正常？

如何看血常规化验报告单？

如何测量血压？

为什么要检查血脂？

血糖高或低都是病吗？

肾功能检查主要包括哪些项目？

为什么测血清尿酸？

肝功能的检查包括哪些项目？

与急性心肌梗死诊断有关的血液检查指标有哪些？

与癌症诊断有关的血液检查指标有哪些？

第二篇 食物是这样消化吸收的 消化道各个部分是如何分工的？

胃肠道的功能有那么神奇吗？

您知道消化道是如何“忍辱负重”伴您一生的吗？

饭后食物为什么会倒流回口腔？

胃食管反流病最有效的治疗方法是什么？

胃食管反流病选择食物有哪些讲究？

从胃痛特点能区别胃炎、胃溃疡和十二指肠溃疡吗？

经常性胃痛一定要做胃镜检查吗？

做胃镜检查饮食需要做哪些准备？

为什么胃黏膜没有被胃酸腐蚀坏呢？

慢性胃炎单纯饮食调理能治好吗？

胃炎、胃十二指肠溃疡选择食物有哪些讲究？

胃手术后在家如何吃饭？

人为什么会便秘？

便秘为什么会把人折磨得心烦意乱？

屏气排便为什么会祸从天降？

如何让排便更轻松？

习惯性便秘为什么要多吃绿叶蔬菜？

便秘为什么吃魔芋好？

腹泻病人在家如何吃饭？

腹泻时不能喝牛奶，为什么能喝酸奶？

肝脏是如何加工转化营养物质的？

肝胆是如何相照的？

病毒是如何纠缠上肝脏的？

第三篇 肝胆不相照，要靠饮食营养疏导好 肿大的肝脏是如何影响营养代谢的？

得了急性肝炎一定住院吗？

肝炎病人在家如何安排饮食？

肝硬化和食道静脉曲张病人的饮食如何精挑细选？

脂肪肝是怎么得的？

脂肪肝如何饮食治疗？

哪些食物可帮助治疗脂肪肝？

胆囊炎是怎么得的？

饮食能平息胆囊炎作乱吗？

饮食如何防治慢性胰腺炎？

第四篇 饮食得当，呼吸也顺畅 人为什么要呼吸？

营养不良对慢性支气管炎和哮喘病人的危害有哪些？

慢性支气管炎和哮喘病人的饮食要注意哪些问题？

严重打呼噜对健康有哪些危害？

合理生活方式能让呼噜调门降几度？

肺癌术后的饮食营养为什么那么重要？

肺癌术后饮食营养的重点有哪些？

肺癌术后饮食有哪些忌口的？

哪些食物有调节机体免疫力的作用？

第五篇 悄悄吞噬人们健康的高血压、糖尿病、高血脂 高血压是健康杀手 高血压病的诊断标准是什么？

高血压对健康有哪些危害？

哪些人易得高血压？

高血压的危险度是如何划分的？

为什么要特别警惕正常高值的血压？

饮食中的钠、钾元素与血压有什么关系？

饮食脂肪和血压有什么关系？

饮食中蛋白质和血压有什么关系？

食物中的钙与血压有什么关系？

膳食纤维和血压有什么关系？

饮酒和血压有什么关系？

情绪、性格与血压有什么关系？

饮食如何防治高血压？

常用降压药物对营养代谢的影响有哪些？

饮食安排如何和降压药物配合？

冠心病是高血压的亲戚 冠心病的发生和饮食营养有哪些关系？

冠心病有哪些表现？

急性心肌梗死病人的饮食应注意什么？

血液中的“油”千万不能多 哪些人应该特别关注自己的血脂水平？

血脂什么样？

血液中胆固醇越低越好吗？

血液中的甘油三酯和健康有什么关系？

低密度脂蛋白和健康有什么关系？

高密度脂蛋白和健康有什么关系？

血液中哪些脂肪最“伤心”？

降血脂必须打持久战吗？

升高血脂的食物成分有哪些？

能帮助降低血脂的食物成分有哪些？

酒对血脂的影响如何评说？

高血脂患者可以放心吃的食物有哪些？

高血脂患者应该掐着指头算着吃的食物有哪些？

高血脂患者应该望而却步的食物有哪些？

尿病也是肥胖的亲戚 什么是糖尿病？

谁在调节血糖？

糖尿病是怎样发生的？

糖尿病爱招惹哪些人？  
如何知道得了糖尿病？  
什么是糖耐量低减？  
糖尿病可怕吗？  
肥胖和糖尿病有什么关系？  
糖尿病最有效的治疗方法是什么？  
学一学如何计算一天应该吃多少？  
得了糖尿病还能想吃啥就吃啥吗？  
食物血糖生成指数是什么意思？  
糖尿病患者如何正确选择食物？  
无糖食品可以随意吃吗？  
糖尿病能吃水果吗？  
糖尿病患者应如何喝水？  
糖尿病患者如何通过饮食保护受伤的肾？  
糖尿病患者赴宴时如何温文尔雅？  
糖尿病如何吃自助餐才合算？  
如何探望住院的糖尿病亲友？  
饮食如何配合糖尿病病人的运动？  
发生低血糖怎么办？  
饮食如何配合药物治疗？  
为什么还要特别关注餐后血糖的监测？  
南瓜、苦瓜能降血糖吗？  
儿童期糖尿病和成年人糖尿病有哪些不同？  
儿童糖尿病的饮食营养治疗方法是什么？  
儿童糖尿病的饮食管理应注意哪些？

第六篇 把人折磨得心烦意乱的世界变胖了 肥胖的定义和类型是什么？

肥胖有哪些危害？  
睡眠呼吸暂停综合征和肥胖有什么关系？  
肥胖遗传吗？  
引起肥胖的决定因素有哪些？  
戒烟后为什么会发胖？  
饮食减肥的正确方法是什么？  
为什么用完全饥饿方法减肥越减越肥？  
如何闯过减肥的饥饿关？  
运动减体重的道理是什么？  
减体重的运动处方是什么？  
如何正确使用减肥药物？  
高尿酸血症和痛风是因？  
是果？  
血液中的尿酸从哪里来？  
血液中尿酸为什么会升高？  
尿酸升高一定得痛风病吗？  
痛风病为什么被列入“富贵病”的黑名单？  
急性痛风性关节炎有什么特点？  
血液中尿酸高时饮食应注意什么？  
急性痛风性关节炎的饮食应注意哪些方面？  
呵护肾脏，呵护生命 肾脏的功能有哪些？

哪些因素会伤害肾脏？

急性肾炎的饮食如何安排？

慢性肾炎在家如何安排饮食？

第七篇 让亲人心疼又为难的疾病 久病床前见孝子 帕金森综合征是一种什么病？

帕金森综合征有哪些表现？

为什么患帕金森综合征的人最容易发生营养不良？

帕金森综合征病人的饮食如何安排？

老年性痴呆是如何磨难人的？

老年性痴呆病人的饮食如何安排？

化疗——肿瘤治疗的主要措施 化疗对营养代谢的影响有哪些？

化疗病人饮食营养的重点有哪些？

第八篇 小病在家好好养 家中有个发烧的亲人 在家应如何护理发烧病人？

发烧病人吃些什么？

让丈夫添堵的更年期 更年期综合征有哪些表现？

如何预防和减轻更年期综合征的症状？

更年期饮食营养的重点是什么？



### 章节摘录

测体温是一件太平常的事了，并且我们都知道测体温时，体温计要夹在腋窝处5分钟才能读体温数。一个健康人腋窝处的温度是36.0~37.4℃。

体温实际上是指身体内部的温度，是恒定的。

皮肤温度比内部温度低，体表各处的温度不一样，手和脚的温度低于胸和腹部，也低于内部，口腔、直肠和腋窝的温度接近内部。

所以，在医院测体温有测口腔温度的，有测直肠温度的。

由于测腋窝温度方便，现在老少皆采用。

但是，对于特殊情况应改换位置，如大面积烧伤、严重高热寒战者，测直肠温度比较准确。

口腔温度正常为36.7~37.7℃，直肠温度正常为36.9~37.9℃。

为什么我们的体温必须维持恒定？

体温恒定是维持身体内部环境稳定的必需条件，身体内的营养物质代谢最适宜的温度是36.0~37.4℃，营养物质分解、吸收和转化的各种酶在此温度下活性最高。

我们的体温变化正常规律是清晨2-6点最低，下午1—6点最高，但波动范围不超过1℃：女性比男性高0.3℃；女性月经后前半期体温低，排卵后体温升高，但不超过0.5℃；儿童体温比成年人高，老年人和早产儿体温偏低。

同时，他们在气温变化时，身体调节适应的能力也差，容易感冒或中暑。

编辑推荐

《常见病的饮食营养调理》由北京大学医学出版社出版。  
《营养科普系列丛书》中国营养学会倾情打造！  
权威、科学、实用！

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>