

<<生病了, 就要這樣吃!>>

图书基本信息

书名：<<生病了, 就要這樣吃!>>

13位ISBN编号：9789866238581

10位ISBN编号：986623858X

出版时间：康鑑文化出版社

作者：何一成 著

页数：288

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>

<<生病了, 就要這樣吃!>>

前言

作者序 會「挑食」的人才健康 / 書田診所家醫科主任&榮新診所副院長 何一成 機器要插電或是加油以維持運作, 擁有高貴名車的人, 會為愛車選擇最好的油料以免造成機件的傷害, 人體也像一部相當複雜的機器, 其精密程度, 絕不亞於世界上任何一種高科技產品。

健康要自我管理 大腦有多麼地鬼斧神工就不用細說了, 就連許多平常容易被我們忽略的小地方, 例如手指關節、眼球肌肉等, 其構造與運作模式之巧妙, 每年醫學研究都有新的發現。機器壞了可以買一部新的, 但是每個人只有一個身體, 其保貴的程度絕不亞於高貴名車, 維繫人體運轉之所需的, 是每日所攝取的食物, 又怎能不慎選呢?

就如同每一款機器都有不同的規格, 需要不同的電壓、電量, 或是汽油、柴油, 人體需要從食物中攝取哪些營養素, 有共同的原則, 也有因人而異之處。

不過可以確定的是, 吃對了食物, 符合身體所需, 這部機器自會穩定運轉, 維持在健康的狀態。

反過來說, 倘若食物不能提供身體所需的養分, 無論是過多或過少, 都可能讓它上演罷工記, 或發生大或小的問題, 我們稱之為「生病」!

維持良好的飲食習慣, 就是人體最佳保養方式, 萬一真的發生故障, 除了及早尋求專業人員(醫師)的協助, 進廠(醫院)維修(治療)之外, 適當地調整飲食內容也很重要。

吃對了, 疾病遠離你 生病的時候該吃些什麼?

該怎麼吃?

還有哪些應該特別注意的事項?

來自四面八方不同管道的大量資訊, 常讓人感到頭昏眼花, 不僅不容易選擇與執行, 內容是否正確也很令人憂慮, 沒有正面效果不打緊, 萬一反而傷害身體健康, 豈不是雪上加霜、得不償失!

為了避免上述狀況, 本書特別列舉出數十種常見疾病, 例如感冒、偏頭痛、高血壓、貧血、皮膚炎、失眠...等, 加以分門別類的整理, 系統化地方便讀者翻查, 讓您能輕鬆地找到問題之所在, 進而尋求答案。

內容則由我、中醫師與營養師嚴密把關, 除了針對各種不同病症, 提供「就診科別」、「英文病稱」、「症狀停看聽」等資訊, 還安排了「健康警訊」、「營養素需求」、「醫師小叮嚀」、「舒緩不適妙招」、「飲食宜忌公布欄」、「食材配對」與「中醫師的小偏方」等相當實用的單元, 為讀者提供最適切, 也最正確的常見病飲食宜忌, 協助您透過飲食的輔助, 揮別病痛侵擾, 掌握身體健康。

推薦序1 吃對了, 跟大病小病說再見 / 長庚技術學院營養學講師&營養師 蕭千祐 很多人為了追求健康或瘦身, 不斷限制飲食, 晚餐不吃澱粉, 於是酮酸中毒, 造成免疫力下降。

為了達到目的, 嚴格限制「飲食」, 不僅活得不愉快, 也讓身體受到傷害。

身為營養師的我, 一直覺得想要有健康的身體, 前提就是要快樂地吃食物。

生病的人, 的確飲食要有所控制, 但不是盲目限制, 因為沒有條件的飲食限制, 病人長久下來會受不了, 因而造成偷吃或完全不理會的現象, 例如很多人認為糖尿病飯後不能吃水果, 其實是錯誤的觀念, 水果雖含較多醣類, 但所含的營養成分並不能以蔬菜來取代, 只要患者把握原則, 依舊可以吃得甜蜜蜜。

坦白說, 任何的病症都有一定對應的飲食方法, 就怕道聽塗說, 選擇錯誤的飲食方式, 因此您的確需要一本能提供正確觀念的參考書籍, 讓您找對方法, 真正獲得健康。

書中所有針對疾病所提供的食材或搭配, 都經過特別審慎地判斷, 希望藉由適切的推薦, 讓您在短時間, 為自己或家人找到最適合的飲食方式。

想要達到健康功效, 不能光說不練, 閱讀本書後, 須把想要健康的念頭, 化成實際的行動, 才能真正得到健康。

選擇健康飲食絕非幾周、幾個月的改變, 就能達成目標, 必須把它當作終身志業, 因為我們生活在速食充斥的飲食環境, 愈早接受飲食普遍不健康的事實, 就愈能盡早找到適切的方法來得到全面性的健康。

誠摯的將此本書推薦給您, 希望讓您很快擺脫疾病威脅, 走向健康美滿人生。

推薦序2 用食物為自己做自療 / 前台北市立聯合醫院和平院區中醫師 洪尚綱 飲食是人

<<生病了, 就要這樣吃!>>

類營養的主要來源，也是人類維持生命的必要條件，飲食攝取的好壞，可以決定一個人的健康和活動力，古人說：「民以食為天」就是這個道理。

中醫對於飲食的好壞十分重視，利用食物或藥物來解決身體不適的醫學著作，存在的經方、驗方實是多不勝數。

現在食療觀念已無形地融入生活中，甚至有些已是眾所皆知的小常識，例如用山楂來消除肉積、用大豆來治腳氣、用乾薑來祛除胃寒。

現今可供人類調養的食品比比皆是，食物藥源更是隨處可見，不論名貴的、常見的食材，都有一定的健康效能。

唐代名醫孫思邈說過：「夫為醫者，當須洞曉病源，知其所犯以『食』治之；食療不愈，然後命藥」，說明了注意平常的飲食才是改善身體不適症狀的首要治療手段。

現代許多研究亦顯示，飲食不足或不當，可能會誘發某些疾病的產生，導致人體的提早老化衰退；相反的，飲食調理得當，不但可以保持人體的正常功能，還可以提高機體的免疫能力。

現代人的飲食習慣最常見的偏失就是肉類魚類吃的比較多、蔬果穀菜類的比例相形之下就變少了，這樣很容易造成身體疾病的產生。

本書專門討論正確的飲食觀念，以中醫的宇宙觀與科學觀，配合四季以及人體體質探討適切的飲食方法，另外還集結了許多常見疾病的飲食忌宜、提供一些名間常用的小偏方，相信喜歡探索自然療法和追求自身健康的讀者，必定能從中獲取許多有益的知識，感受閱讀的樂趣，進而享受健康的人生。

。

<<生病了, 就要這樣吃!>>

內容概要

家庭必備 常見病對症飲食宜忌 60種疾病調養與飲食祕訣 醫師告訴你：這樣吃，病就會好
吃對了，跟大病小病說再見！
136道對症健康美味料理 食物正確搭配 = 營養加倍 + 健康加分 女性生理期、孕期、更年期的飲食宜忌？
長青春痘忌吃花生、芒果？
常吃大蒜的人，得胃癌的機率比較低？
嬰幼兒應忌食螃蟹、黃豆、芥菜、蜆肉等？
濕疹患者不能吃炸雞？
乳癌都是薯條惹的禍？
香腸配養樂多，容易引發胃癌？
紅蘿蔔汁對高血壓患者不利？
口香糖吃多會拉肚子？
誰說無油料理一定不會中風？
不想近視，就多吃紅蘿蔔？
吃眼補眼，真有其事？
改善內分泌失調 + 舒緩經痛 紅豆 維生素C豐富 + 牙齦健康 檸檬 明目保肝 + 改善眼疾
枸杞 延緩腦部老化 + 防帕金森氏症 杏仁 防癌保健 + 清除癌細胞 綠花椰菜 解毒降血
壓 + 預防動脈硬化 蜂蜜 治肺結核 + 調理體質虛弱 蛤蜊 增強記憶 + 防治心血管疾病 玉米
吃對了，疾病遠離你 想要健康，先從懂吃開始！
關鍵飲食 享受無病一身輕！
常見食物養生妙用、飲食宜忌一次大公開 瞭解食材組合?吃出營養均衡?對症調養身體 60
種常見病飲食宜忌?特殊人群飲食宜忌? 四季飲食宜忌?食材搭配宜忌 60種常見病飲食宜忌大
公開 不同疾病、族群、體質，怎麼吃才安全又健康？
從食材搭配、清洗儲存、烹飪方式、適宜體質、對症族群、營養知識、四季飲食宜忌，專家現身說法
，破解飲食迷思，一次解答所有疑惑。
136道美味對症料理健康吃 飲食宜忌對身體健康、疾病的康復，發揮重要作用，正確挑選、
聰明搭配，吃對食物、應用食療，特別設計營養食譜，兼具美味與健康，有效食養增進身體防禦力。
中西醫觀點兼備的超實用常見疾病保健大全 醫師、中醫師、營養師提供疾病症狀、就診科
別、舒緩妙招、營養需求、食療效果完整資訊。
藥食同源，疾病飲食調理勝過藥物治療，合理選擇飲食，達到身體強健、防病治病，是家庭常備實用
書。

<<生病了, 就要這樣吃!>>

作者簡介

何一成 現職：書田診所家醫科主任、榮新診所副院長 經歷：世界抗衰老醫學會會員
家庭醫學專科醫師、前台北榮總醫師 學歷：**陽明大學醫學系畢業 **陽明大學傳統醫學研究
所碩士 醫師高等考試及格 代表著作： 《高血壓就要這樣吃》 《糖尿病就要這樣吃》
《8週改善糖尿病食療事典》 《8週降低膽固醇食療事典》 《8週降低高血壓食療事典》
《酸鹼平衡特效食譜》 《完美抗老特效食譜》

<<生病了, 就要這樣吃!>>

書籍目錄

【作者序】會「挑食」的人才健康何一成 醫師【營養師序】吃對了, 跟大病小病說再見 蕭千祐 營養師【中醫師序】用食物為自己做自療 洪尚綱 中醫師【導讀】如何使用本書 Part 1 疾病食療養生 Chapter 1 食物是你最好的醫生 懂得挑食才健康 認識食物「五味」 認識食物「五色」 認識食物「四性」 Chapter 2 對應體質吃出健康 你是哪一種體質? 不同體質 聰明選食 Chapter 3 常見食物聰明吃 為健康加分的飲食組合 過量有礙健康的飲食組合 你「吃」對順序了嗎? 單一食材注意事項 Chapter 4 營養素的15種舒緩功效 Chapter 5 四季養生食療法則 春季滋補養生 夏季清熱解毒 秋季滋陰潤肺 冬季溫潤補元 Part 2 60種常見病飲食宜忌【呼吸系統】感冒 選擇軟、流質食物(薑汁番薯甜湯、薑絲炒冬瓜、莧菜香炒鹹蛋) 氣喘 減少食品添加劑(糖醋洋蔥雞肉) 支氣管炎 均衡飲食, 補充營養(紅蘿蔔番石榴汁)【消化系統】胃炎 少刺激、酸甜、難消化食物(香甜蓮藕汁、蛋香蘆薈粥、豆腐蛋黃粥) 脹氣 避免容易產氣的食物(香蕉木瓜汁) 便秘 多喝水, 攝取高纖食物(涼拌牛蒡蒟蒻絲) 痔瘡 飲食溫和, 口味清淡(沁涼西瓜醋飲) 腹瀉 選擇可溶性纖維食物(鮮美鮭魚粥)【皮膚科】青春痘 飲食清淡, 多吃蔬果(涼拌鮮蔬沙拉、鮮果苦瓜汁、美顏葡萄柚果凍) 濕疹 攝取均衡完整的營養(絲瓜茶湯) 過敏 飲食均衡, 服用益生菌(青檸香烤鮭魚) 蕁麻疹 遠離過敏原, 提升免疫力(奇異果鳳梨汁)【心血管疾病】高血壓 控制鈉攝取量(香芹炒豆干、焗烤洋芋番茄盅、紅茄糖醋魚) 高血脂 少飽和脂肪酸, 多蔬果(五味鰱魚、蒜燒鰻魚、涼拌紫茄) 冠心病 多吃蔬果、高纖維食品(五穀紅棗飯) 心肌梗塞 採取低膽固醇飲食(腐皮炒菠菜) 心肌炎 少量多餐, 均衡飲食(花生醬拌西洋芹)【肝膽疾病】B型肝炎 控制脂肪攝取量(時蔬炒豆腐、番茄炒蛋、香煎白帶魚) 脂肪肝 控制總熱量, 少脂肪(鮮蔬糙米粥、枸杞蒸蛋、蠔油萵苣) 膽結石 低糖、低脂、低膽固醇、高纖(核桃拌香蕉、草莓蘆筍手卷)【泌尿系統疾病】尿毒症 避免食用加工食品(翡翠高麗菜卷、爽口藕飴、香炸三蔬) 腎結石 攝取足量水分和鈣質(竹筍燴海參) 泌尿道感染 飲食清淡, 少糖、多蔬果(番茄黃瓜蔬菜卷)【甲狀腺疾病】甲狀腺機能亢進 避免含碘食物過量(豌豆炒雞柳、韭菜炒魷魚、紅蘿蔔小排粥) 甲狀腺機能低下 低熱量飲食, 適量補充碘(海帶排骨湯、骨關節疾病) 骨質疏鬆症 補充鈣質、維生素(番薯葉味噌湯、油菜炒丁香魚、開陽芥蘭)【風濕免疫系統】類風濕性關節炎 均衡攝取六大類食物(白菜豆腐鮭魚湯、香煎魚土魷魚、海帶豆腐湯)【神經系統疾病】偏頭痛 三餐定時定量(麻醬涼拌紫茄、麻婆豆腐、核桃蓮藕甜湯) 中風 選擇多元不飽和脂肪酸食物(牡蠣味噌湯、翡翠菠菜鯛魚卷、豆酥鱈魚) 坐骨神經痛 均衡飲食, 控制熱量(紅豆糙米飯) 帕金森氏症 適量攝取堅果(草莓杏仁凍) 阿茲海默症 補充魚類, 遠離刺激食物(清蒸豆腐鮭魚)【造血系統疾病】貧血 攝取足夠營養, 不偏食(綠波豬肝湯、蛤蜊蒸蛋、綠芹炒牛肉) 白血病 選擇新鮮食材, 不吃生食(焗烤彩椒鮭魚、清燉番茄排骨湯、松仁炒飯)【代謝與內分泌系統疾病】糖尿病 少油、少鹽、少糖、高纖(牛蒡炒肉絲、果香小麥粥、核桃蘋果牛奶) 痛風 補充水分, 多吃鹼性食物(香蕉牛奶、橙香雞柳、清炒絲瓜)【婦科疾病】痛經 不偏食, 避免生冷食物(山藥紅豆甜湯、山藥紅棗排骨湯、蘆筍番茄牛奶) 子宮內膜異位 均衡攝取各類食物(綠花椰炒鮭魚片、鮭魚炒西芹、栗子燒白菜) 更年期症候群 飲食多元均衡(豆漿燕麥粥、鳳梨蘋果優酪乳、桂香山藥蕎麥麵) 白帶 營養均衡, 飲食清淡(高纖番薯糙米飯、橙香雞肉鮮蔬卷、木耳炒蛋)【男性疾病】陽萎 補充完整營養素(韭菜炒鮮貝、莧菜炒羊肉、葡萄優酪乳) 攝護腺炎 補充水分, 遠離菸酒(牡蠣蓋飯)【兒科疾病】麻疹 避免刺激性食物(牛肉香拌四季豆) 水痘 補充維生素A、B群和C(雞柳炒銀芽)【眼部疾病】近視 多吃黃綠色蔬菜(枸杞鰻魚湯、開陽空心菜、花枝鮮果沙拉) 結膜炎 補充完整營養, 避免辛辣食物(雞蛋牛奶凍、洋芋炒雞肉、百合拌鮭魚) 白內障 多吃新鮮蔬果, 補充水分(枸杞炒高麗菜、雞茸玉米濃湯、彩椒拌蘆筍) 青光眼 每次飲水不超過300C.C.(芝麻拌菠菜、耳鼻喉科疾病) 過敏性鼻炎 均衡攝取六大類食物(豬肝炒菠菜、韭菜拌核桃、塔香玉米蛋餅) 鼻竇炎 適量選擇溫性食物(洋蔥綠花椰濃湯、莧菜香炒皮蛋、清煮南瓜)【牙科】牙周病 不偏食, 攝取足夠營養(番茄乳酪三明治、魷仔魚炒莧菜、蜂蜜檸檬汁) 口腔潰瘍 忌辛辣、油炸、重口味(香甜燕麥漿、冬瓜鮮魚湯、沁涼蘆筍苦瓜汁)【癌症】肺癌 多吃蔬果, 適量飲用綠茶(涼拌花椰菜、蘆筍炒三絲、青

<<生病了, 就要這樣吃!>>

江菜炒香菇) 肝癌 不可食用發霉食物(清蒸鮮菇鱈魚. 紅棗百合炒豆苗. 小黃瓜炒豬肝) 子宮頸癌 少煙燻、醃製食物(香拌三菇涼麵. 黃金南瓜豆奶. 杏仁洋芋濃湯) 乳癌 70%白肉, 30%紅肉(香蒜芥藍. 醋拌彩椒花椰菜. 白菜海鮮麵) 大腸直腸癌 拒絕高脂低纖維飲食(木瓜牛奶. 雙菇涼拌雞肉. 味噌豆腐湯) 胃癌 多吃十字花科類蔬菜(鮮果蔬菜卷. 水果馬鈴薯泥. 紅燒紫茄) 口腔癌 多吃黃橙紅色蔬果(蛋花燕麥粥. 白菜魷仔魚麵線. 紅蘿蔔豬肉粥) 【其他】失眠 晚餐八分飽, 睡前兩小時勿進食(南瓜糙米粥. 核桃優格沙拉. 糖醋雞肉) Part 3 吃對營養 健康100分 Chapter 1 不吃不可的六大營養素 蛋白質. 醣類. 脂質. 礦物質. 維生素. 膳食纖維 六大類食物的黃金比例 Chapter 2 吃出一家大小的健康 弟弟(新生兒). 妹妹(兒童). 哥哥(青少年+考生). 姐姐(青壯年+孕婦). 爸爸(中年人+上班族). 媽媽(更年期). 爺爺奶奶(銀髮族) Chapter 3 影響一生的健康觀念 正確飲食法則 改善飲食習慣, 跟病痛說再見 【附錄】常見病V.S.宜吃保健食品/成分建議表

<<生病了, 就要這樣吃!>>

章节摘录

常見食物聰明吃 健康加分的飲食組合 每一種食物, 都含有一些對人體有益的營養成分, 但並不是隨便吃下肚, 就能得到健康。有的組合會帶來一加一大於二的營養效果, 有的則會使營養素相互抵消, 如何「趨吉避凶」, 聰明地吃出健康, 且看以下的整理。

組合方式	: 蛋白質 + 礦物質	組合方式	蛋白質 + 鋅	作用	促進生長發育、協助傷口癒合、改善免疫力、預防感冒
方式		常見菜色	雞蛋蚵仔煎、花生燉豬腳、	法式焗生蠔	組合方式

<<生病了, 就要這樣吃!>>

编辑推荐

本書特色 60種常見病飲食宜忌大公開 不同疾病、族群、體質，怎麼吃才安全又健康？從食材搭配、清洗儲存、烹飪方式、適宜體質、對症族群、營養知識、四季飲食宜忌，專家現身說法，破解飲食迷思，一次解答所有疑惑。

136道美味對症料理健康吃 飲食宜忌對身體健康、疾病的康復，發揮重要作用，正確挑選、聰明搭配，吃對食物、應用食療，特別設計營養食譜，兼具美味與健康，有效食養增進身體防禦力。

中西醫觀點兼備的超實用常見疾病保健大全 醫師、中醫師、營養師提供疾病症狀、就診科別、舒緩妙招、營養需求、食療效果完整資訊。藥食同源，疾病飲食調理勝過藥物治療，合理選擇飲食，達到身體強健、防病治病，是家庭常備實用書。

<<生病了, 就要這樣吃!>>

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>