第一图书网, tushu007.com

<<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，讓您能在短時間，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

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。

内容概要

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。

作者简介

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》

书籍目录

【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） 便祕→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（五味鯧魚．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．香煎魚土魠魚．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（綠菠豬肝湯．蛤蜊蒸蛋．綠芹炒牛肉） 白血病→選擇新鮮食材，不吃生食（焗烤彩椒鮪魚．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（綠花椰炒鯧魚片．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．百合拌鮪魚） 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．魴仔魚炒莧菜．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

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．白菜魴仔魚麵線．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

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　常見菜色　雞蛋蚵仔煎、花生燉豬腳、法式焗生蠔　組合方式

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。

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