

<<洗肾饮食全书>>

图书基本信息

书名：<<洗肾饮食全书>>

13位ISBN编号：9789866379369

10位ISBN编号：9866379361

出版时间：2010-9

出版时间：原水文化

作者：徐于淑，李婉萍 著

页数：192

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>

<<洗肾饮食全书>>

内容概要

【血液透析&腹膜透析食譜】* 專為洗腎病友量身訂做的飲食全書* 提供洗腎病友及照護者全方位的飲食處方* 針對不同洗腎方式提供三餐&點心食譜* 吃麵吃飯、肉類海鮮通通有，讓用餐更令人期待* 一星期食譜不需照表操課，可隨心所欲自由搭配* 懂得外食技巧，不下廚也可以安心吃到健康美食* 每一道食譜標示方式，皆以易懂、實用為原則【洗腎病友的飲食調整原則】認識所能吃的食物份量與營養需求，了解影響血磷、血鉀高的食物，水分控制技巧的運用，如何減少鹽分的攝取，是洗腎病友所需學習的功課。

* 油脂類：採用含不飽和脂肪較高的植物性油脂，如葵花油、橄欖油等。

避免動物性油脂及椰子油、棕櫚油等。

* 糖：避免精緻糖類或糕點食品。

* 鹽：宜少量，適當使用蔥、薑、蒜、香菇等辛香料，而非用低鈉鹽或低鹽醬油替代。

* 奶類：為高磷、高鉀的食物，若血鉀、血磷值高時，可以改選用專為洗腎病友設計的營養補充品替代。

* 蛋豆魚肉類：是優良蛋白質的最佳來源。

透析過程中要攝取足夠的量，以避免營養不良。

* 蔬菜類：為高鉀食物，可先燙煮後去湯汁再食用，且應避免大量或濃縮的蔬菜汁、精力湯、中藥等

。

* 水果類：含鉀離子，控制「總攝取量」比選擇「低鉀水果」更重要，且應避免打成果汁食用。

* 五穀根莖類：避免食用全穀類製品，防止血液磷值過高。

<<洗肾饮食全书>>

作者简介

徐于淑 [現任] 台北馬偕醫院營養師 [學歷]**台灣師範大學家政教育系畢業 [經歷] 血液透析專科營養師訓練認證 馬偕紀念醫院「保腎俱樂部」專任營養師 馬偕紀念醫院腎臟內科病房專任營養師 李婉萍 [現任] 榮新診所營養師 [學歷] 靜宜大學食品營養系畢業 [經歷] 血液透析專科營養師訓練認證 馬偕紀念醫院「保腎俱樂部」專任營養師 馬偕紀念醫院血液透析室、腹模透析室專任營養師 馬偕紀念醫院腎臟內科病房專任營養師

<<洗肾饮食全书>>

书籍目录

〔推薦序〕 趙強〔自序〕 徐于淑、李婉萍〔前言〕 編輯部建設篇 洗腎不是世界末日洗腎不是世界末日我的身體怎麼了？

- ．腎臟功能與身體健康誰需要洗腎？
- ．急性腎衰竭．慢性腎衰竭透析方式的選擇．血液透析．腹膜透析洗腎會造成什麼影響？
- ．長期血液透析的併發症與處理．血液透析的急性併發症與處理．長期腹膜透析的併發症與處理．腹膜透析特有的併發症與處理我還能過正常生活嗎？
- ．攸關治療成敗的因素．調整生活型態，你會更健康換腎可行嗎？

如何尋求專業協助？

準備篇 認識透析治療的飲食原則我的飲食均衡嗎？

- ．認識六大類食物．配合食物金字塔的比例．均衡飲食檢查表認識營養小尖兵．透析治療的飲食原則
- ．透析病患的飲食調整．「血液透析」與「腹膜透析」飲食上的比較．血液透析飲食原則Q&A．腹膜透析飲食原則Q&A檢驗報告決定怎麼吃．和腎功能相關的檢驗項目食物篇 吃得美味，吃得健康！

飲食調整的原則．注意營養素的攝取．挑選適合的烹調方式．善用調味料．外食飲食原則及飲食建議

- ．三節飲食建議．適合我的進食方式輔助性營養食品：維他命及其他營養品應用篇 做自己的營養師

步驟1：瞭解自己的身體狀況步驟2：計算所需熱量與蛋白質步驟3：看數據，調整飲食食譜示範〔血液透析〕 早餐〔血液透析〕 午餐〔血液透析〕 晚餐〔腹膜透析〕 早餐〔腹膜透析〕 午餐〔腹膜透析〕 晚餐〔血液及腹膜透析〕 點心附錄營養補充品的成分調味品含鈉量代換表食譜菜色互換表常見食品鈉、鉀、磷含量一覽表可利用的社會資源

<<洗肾饮食全书>>

编辑推荐

《洗腎飲食全書》特色 臨床應用：提供洗腎病友及照護者全方位的飲食處方 書中內容係兩位作者的臨床照護病患飲食的經驗分享，並力邀腎臟科權威主任醫師協助開宗明義的PART1「建設篇」，期盼讓讀者深入認識腎臟、腎病、洗腎原理及方式；另外營養師更是依據實際照護病患飲食的經驗，提出針對不同透析方式而設計的飲食原則及建議。讓洗腎病友及其協助照護的家人在規畫、實行飲食計劃時，能知其然、也知其所以然，讓用餐方式更具彈性。

量身訂做：針對不同洗腎方式提供三餐&點心食譜 健康的食物讓身體機能得以充分發揮，美味的食物則讓人心情愉悅滿足。洗腎病患在初期時，心理常面臨極大壓力，情緒也不佳，而提供美味的食物給病患，往往對改善病患的心情有很大的幫助。

本書針對不同透析方式的洗腎病患規劃早/午/晚餐 & 點心共計超過130道健康美食。

接受血液透析者，請參考食譜示範 血液透析 接受腹膜透析者，請參考食譜示範 腹膜透析 菜色多元：吃麵吃飯、肉類海鮮通通有，讓用餐更令人期待 本書貼心為不同洗腎方式的病患設計了各種美味食譜 想吃麵可以選擇清燉牛肉麵或是青醬義大利麵；想吃飯，可以選擇地瓜稀飯、紅豆飯、或是南瓜飯等；想嚐肉類海鮮，可以選擇紅糟烤肋排、芝麻烤雞、藥燉羊肉、清蒸檸檬魚等；早餐可以吃燒餅、漢堡、壽司；午晚餐可以吃日式燒烤、牛排大餐；點心可以吃肉圓、涼麵、酪梨牛奶....；每道食譜都讓人垂涎欲滴，讓用餐變得更令人期待。

自由搭配：一星期食譜不需照表操課，可隨心所欲自由配。

書中可以看到「第1天」、「第2天」等標示，但其實讀者並不需要「照表操課」，今天喜歡吃哪一道，就吃哪一道。為了讓讀者便於辨認，所有早餐的書眉用綠色色塊標示，午餐用橘色，晚餐用藍紫色，點心用紫紅色，只要是同樣顏色的食譜，都是可以互換的。

去外面吃：懂得外食技巧，不下廚一樣可以品嚐健康美食 鑑於許多洗腎病患要上班、上學，無法自己在家中烹調美食，營養師也針對各種外食方式，提出了詳實的外食建議。

包括自助餐、便當、麵食、火鍋、披薩、鐵板燒、中式喜宴等，告訴讀者怎麼選、怎麼吃。

此外，鑑於三節（端午節、中秋節、春節）時會有些特殊飲食，本書也有中肯的建議。

書中三餐以及點心食譜也可以不需自己下廚，懂得外食技巧，一樣可以品嚐健康美食。

營養標示：每一道食譜標示方式讓病患看懂、實用為原則 在營養成分的標示上，本書摒除了大多數食譜書羅列一堆名詞及數據，讓人看得眼花撩亂的缺點，以清楚簡單的表格代之。

每一道食譜的營養成分只標示「熱量」、「蛋白質」、「醣類」、「脂肪」、「鈉」、「鉀」、「磷」等對腎臟病患最重要、最實用的幾項數據。

<<洗肾饮食全书>>

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>