

<<肝胆疾病>>

图书基本信息

书名：<<肝胆疾病>>

13位ISBN编号：9787117073424

10位ISBN编号：711707342X

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：卫冰琴

页数：110

字数：147000

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>

<<肝胆疾病>>

内容概要

肝胆疾病，是常见多发慢性疾病，包括病毒性肝炎、脂肪肝、胆囊炎、胆石症等。

除了用药物治疗外，调整饮食，科学配餐，对比类疾病的治疗和恢复有非常重要的作用。

本书介绍了常见慢性肝胆疾病患者应如何科学调理膳食，选用适宜的营养食疗菜谱、配方和药膳，使已患肝胆疾病的朋友，在品味美食的享受中，得以受益。

本书共分四个部分：在饮食调养的常识与技巧中，介绍了对肝胆疾病的饮食调养原则、最佳调养食品、生活方式注意事项和饮食误区与禁忌；在营养美味配餐中精选了100道对肝胆疾病有特殊功效菜肴、汤羹、粥饮食谱，并配有精美照片；一周配餐表供肝胆疾病患者选用；常用食疗单方简单实用。

在各类营养美味配餐中对每款菜肴的功效、原料、做法、适用人群及吃法作了详细介绍，并有简明实用的健康小贴士。

本书不仅适合慢性肝胆病患者及一般家庭阅读，也可供临床医生及营养师参考。

<<肝胆疾病>>

书籍目录

第一部分 肝胆疾病患者饮食调养的常识与技巧 1.饮食调养原则 2.最佳调养食品 3.生活方式注意事项 4.饮食误区与禁忌第二部分 肝胆疾病患者营养美味配餐 一、菜肴类 1.马兰香鸡 2.芝麻酱炒鲍鱼 3.荸荠夹牛肉 4.酱爆核桃鸡丁 5.冬瓜螺薏炖兔肉 6.虾子油豆腐 7.海参炒肉片 8.怪味鸡丝 9.芹菜叶拌豆腐 10.花生素鸡丁 11.蚌肉炖豆腐 12.黑芝麻拌莴苣叶 13.红烧豆腐 14.青豆肝米 15.牛肉萝卜煲 16.陈皮萝卜炖牛肉 17.话梅虾 18.香菇油菜 19.莲子桑葚炖鸽肉 20.艾叶肉桂煮鸡蛋 21.川桃片糕 12.独头蒜炖田螺 13.玉米油炒洋葱 24.番茄土豆条 25.玉米油拌芹菜 26.姜汁菠菜 27.玄驹蒸蛋 28.香椿煎豆腐 19.海米烧冬瓜 30.苦瓜炒肉丝 31.鲤鱼炖山楂 31.清蒸甲鱼 33.白菜莲子炖鸽肉 34.菇枣鲫鱼 35.萝卜煲瘦肉 36.凉拌蛙肉松花蛋 37.柚子炖小鸡 38.菇丝兔肉 39.黄花菜炖瘦肉 40.泥鳅炖豆腐 41.首乌枸杞女贞炒猪肝 42.山药当归炖甲鱼 43.赤小豆莲子炖鲤鱼 44.香菇芥兰 45.鸡骨草蜜枣煲瘦肉 46.绿豆芽炒青椒 47.陈皮萝卜炖牛肉 48.鲫鱼厚朴二仁蒸 49.牛脾仙人掌 50.牛膝煲乌鱼 51.黄豆焖鹌鹑 52.冬瓜核桃炖牛肉 53.泽泻薏米炖黄鳝 54.虫草香菇炖豆腐 55.枸杞红枣炖乌鸡 56.炆香菇瓜笋 57.红小豆冬瓜炖鲤鱼 58.何首乌炖鳖甲 59.丹参郁金煲牛蛙 60.赤豆鸡血藤炖鲫鱼 61.白术泥鳅炖瘦肉 62.蟹肉烧冬瓜 63.绿豆大枣炖泥鳅 64.腐竹炒苋菜 65.鲜蘑菇炒菠菜 66.大蒜炒腐干 67.茭白炒肉丝 68.姜黄炖鸡肉 69.鸭跖草煨鸭肉 70.蒲公英炒香干 71.茵陈赤小豆炖鲫鱼 72.核桃兔丁 73.木耳肉片 74.蒸紫茄 75.刺苋菜炖小肠 二、汤羹类 76.奶油虾仁番茄汤 77.垂盆木瓜猪肝汤 78.赤豆鸡蛋羹 79.丹参鳖甲香菇汤 80.黄豆鱼肚汤 81.鲫鱼枣豆汤 82.牛奶芝麻羹 三、粥类 83.薯糖粥 84.大米芹菜粥 85.燕麦粥 86.鸡肝胡萝卜粥 87.败酱草苋菜粥 88.茯苓红枣黑米粥 89.柴胡燕麦粥 90.松子仁白糖粳米粥 91.黄芩百合粥 92.清胆排石粥 四、其他 93.花生玉米奶露 94.蒲公英蜜汁饮 95.花生黄豆奶 96.山楂荷叶茶 97.西瓜番茄饮 98.山楂蜂蜜饮 99.柳叶茶 100.生军庶饮第三部分 肝胆疾病患者 一周配餐表第四部分 肝胆疾病患者 常用食疗单方 1.白菜 2.青菜 3.芥菜 4.菠菜 5.空心菜 6.苋菜 7.芹菜 8.苜蓿 9.卷心菜 10.西红柿 11.白萝卜 12.胡萝卜 13.藕 14.茭白 15.香菜 16.苦瓜 17.洋葱 18.茼蒿 19.菠萝 20.草莓 21.甘蔗 22.金橘 23.梨 24.荔枝

<<肝胆疾病>>

章节摘录

书摘1.饮食调养原则 肝胆疾病患者应调配好一日三餐，做到早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少，定食定量，不可过饥过饱。

饮食规律对保肝护肝、恢复肝功能非常重要。

对于肝炎病人宜食高蛋白食品，适当的糖和脂肪，较多的蔬菜水果及饮料，做到营养全面、平衡、适量。

许多人忽略早餐，使胆汁浓缩，易引发胆囊炎和胆结石，应给予纠正。

不吃早餐，午餐凑合，晚餐丰盛的饮食习惯，最易导致肝胆疾病。

提倡少食多餐，进食时细嚼慢咽，这样有利于食物的消化、吸收和利用。

食谱宜广不宜窄，烹调讲究色香味形俱全，花色、品种丰富，可增加食欲，有利于疾病康复。

讲究餐饮环境安静优雅，光线柔和适宜，空气清新，配有轻音乐，有利于调整情绪，促进食欲。

多饮水，成年人饮水每日不少于2000毫升，有利于降低血液粘稠度，并有利胆利尿作用。

要根据一年四季不同气候，选择营养美味配餐。

春季：在食谱中配入祛风散寒的食物，如香菜、香椿芽、茵陈、紫苏叶、葱白、淡豆豉等。

夏季：应多食清暑食品，像木耳、豆腐、绿豆、鸭肉、兔肉、鸽肉等。

秋季：食谱中应配滋阴润燥的食物，如梨、荸荠、鲜藕、白萝卜。

菜肴如金针炖嫩鸡、冰糖燕窝炖雪梨、葡萄香蕉糯米粥等。

冬季：天气寒冷，可用一些补阳的食品，如狗肉、羊肉及优质蛋白质食品如瘦猪肉、大豆制品：水果如香蕉、苹果、柑橘等。

进补食品如海带、蘑菇、炖乌鸡、狗肉、桂圆、粳米粥等。

2.最佳调养食品 芥菜：古人称“护生菜”、“百岁羹”。

其氨基酸的含量居蔬菜之冠。

芥菜肉丝豆腐汤，适合乙肝患者食用。

山楂：山楂中含有蛋白质、山楂黄酮等，其中维生素C含量最多，对降低转氨酶、恢复肝功能有一定的作用。

红薯：红薯中矿物质、维生素、胡萝卜素含量较高，含有9种肝细胞所需的氨基酸，适合乙肝病人食用。

芹菜：含有大量的胡萝卜素、维生素C、维生素A、维生素B和纤维素，是恢复肝脏功能不可缺少的营养素。

黄花菜：黄花菜中含有丰富的营养和维生素。

常吃黄花菜对慢性肝炎患者有辅助治疗作用。

香菇：含有丰富的蛋白质、矿物质、维生素，其营养价值很高。

所含香菇多糖，能增强人体免疫功能。

柚子：含有丰富的维生素c，对受损的肝细胞再生和修复有利。

萝卜：营养成分丰富而均衡，含有蛋白质、葡萄糖、果糖和蔗糖。

多种维生素和矿物质，可增强机体免疫力。

白菜：含有丰富的矿物质与维生素，对受损肝细胞修复和再生有利。

3.生活方式注意事项 肝胆疾病患者要学会调整自己的情绪，不可大喜大悲。

不可怒气冲天，不可忧郁愁闷。

要宽以待人，学会“后退一步天地宽”，要有宽大胸怀和容人之量，不可斤斤计较。

培养广泛的兴趣爱好，如琴、棋、书、画、钓鱼、养花，提高自己的生活品位和生活质量；要热爱大自然，热爱人生和社会，常到大自然中去陶冶情操；要积极参加文化娱乐活动。

经常参加适合自己身体状况的体育锻炼，在运动中增强体质和抗病能力，如走路、骑车、打太极拳、舞太极剑、中老年健身操等。

4.饮食误区与禁忌 忌食油腻、辛辣等刺激性食物。

忌食生、冷、硬、凉不易消化的饮食。

<<肝胆疾病>>

戒烟戒酒对肝病患者特别重要。

有不少慢性肝硬化患者由于酗酒而致死的事例不胜枚举。

肝病患者食糖量可适当增加，但不宜过量，防止热量过剩。

肝胆疾病患者切记不可暴饮暴食，必须养成定时定量和少食多餐的饮食习惯。

P2-3插图

<<肝胆疾病>>

媒体关注与评论

书评中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。

本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。

每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。

对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。

本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。

<<肝胆疾病>>

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>