第一图书网, tushu007.com

<<常见病的饮食调理与禁忌>>

图书基本信息

书名：<<常见病的饮食调理与禁忌>>

13位ISBN编号：9787227044352

10位ISBN编号：7227044351

出版时间：2010-2

出版时间：宁夏人民出版社

作者：邵佩兰，徐明　编著

页数：143

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

随着社会的发展和人们生活水平的不断提高，饮食文化的内涵发生了深刻的变化，人们已不再满足于饮食上的温饱，而是希望通过合理的、科学的膳食，达到健身养生、延年益寿的目的。
人们在饮食中不仅追求味觉的享受，更讲究食物营养的科学性，即不仅要吃得饱、吃得好、吃出品味来，还要吃得科学、吃得卫生、吃出健康来。
因此，食疗的概念越来越被人们所接受和重视。
通过食物的合理调整和搭配，不仅能促进机体的生长发育，强身健体，还能对某些疾病起到预防和治疗作用。
古人云：“安生本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。
”饮食疗法在我国已有2000多年的历史，我国古代就有医食同源、药食同根之说。
俗语说；“仙丹妙药灵芝草，不如五谷杂粮好”，“药补不如食补”，“凡病三分治七分养”都表明食疗是防病治病的好办法。
食疗之法在我国历史悠久，源远流长，对中华民族的生存繁衍起到了一定的作用，本书试图通过食物的合理搭配，以科学简便的操作，达到美食、养生、疗疾、益寿的目的。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书主要介绍了食物的性质及功用，食疗保健原料的性能，不同体质人群的饮食宜忌，常见疾病的诱因、饮食原则及食疗方法等常识。
内容深入浅出、通俗易懂、贴近生活、是一本将理论与实践融为一体的科普读物，可供医疗保健人员、膳食管理人员和中等文化程度的广大读者阅读。

<<常见病的饮食调理与禁忌>>

书籍目录

一、食疗基础知识　1．食物对人体健康有哪些功用？　2．为什么说合理饮食是预防疾病、强身健体延年益寿的根本？　3．保证合理饮食应遵循哪些基本原则？　4．日常饮食为什么要注意食物的合理配伍？　5．保健护理基本饮食有哪些类型？　6．治疗型饮食有哪些类型？　7．食疗保健原料的四性指什么？　8．常见食物中哪些为寒、热、温、凉、平性食物？　9．食疗保健原料的五味指什么？　10．常见食物中哪些为酸、苦、辛、甘、咸味食物？　11．什么是食物的升降浮沉？　12．为什么说“平衡膳食”是人体健康的源泉？　13．正常人群的体质分为哪几种类型？　14．平和体质具有哪些特征？　15．气虚体质具有哪些特征？　16．阳虚体质具有哪些特征？　……二、常见病的食疗参考文献

章节摘录

150.减肥的饮食原则是什么？
肥胖症防治的重要措施，一是坚持体育锻炼，增加热能消耗，强健体质；二是饮食防治，在保证机体蛋白质及各种营养素基本需要的基础上，使热能摄入与消耗之间产生负平衡，使体重逐渐下降，最终达到标准体重。
①控制总热量的摄入减少膳食中总热量的摄入，可促进机体贮存的脂肪燃烧，达到减肥的目的。
产热营养素主要是糖类、脂肪和蛋白质三大类。
所以肥胖者的食谱应以低热量、高蛋白质、低糖类为宜。
②保证蛋白质的摄人量肥胖者节食减肥期间，消耗脂肪的同时，机体的功能性组织和储备的蛋白质也会被消耗。
蛋白质补充不足，机体抵抗力会下降，容易引起虚弱及其他疾病。
因此，饮食减肥期间必须增加蛋白质尤其是优质蛋白质的摄入量。
饮食中的优质蛋白质主要来源于动物性食物，要选用含蛋白质高、脂肪低的动物性食品，如瘦肉、兔肉、鱼类、家禽类、海鲜类、乳类、蛋类及豆制品。
蛋白质供给量以每日每1千克体重1克为宜。
充足的蛋白质，有利于增强体质，也可增加饱腹感，有利于减肥的坚持。
③限制糖类的摄入量糖类消化吸收较快，能刺激胰岛素的分泌，促使糖转化为脂肪储存起来，而且耐饥饿较差，易诱发食欲。
糖类中的蔗糖、果糖等容易在体内转变为脂肪，提高血中甘油三酯的水平。
减肥时采用低糖类膳食，每日供给150～250克为宜，但不能少于100克，否则会因体内脂肪过度动员，出现酮症酸中毒。
④供给充足的蔬菜和水果蔬菜和水果含热量低，是肥胖者较为理想的食物，尤其是新鲜蔬菜和水果中含有丰富纤维素，对肥胖者减肥非常有益。
适量摄人纤维素，既减少热能又可增加饱腹感，预防便秘的发生。
在蔬菜和水果淡季，可多吃些粗粮、豆类以及海洋蔬菜，如海带、海藻等。

编辑推荐

《常见病的饮食调理与禁忌》是宁夏大学农学院服务“三农”系列丛书。

第一图书网, tushu007.com

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