

<<养肝饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<养肝饮食指南>>

13位ISBN编号：9787509121719

10位ISBN编号：750912171X

出版时间：2008-11

出版时间：杨运高 人民军医出版社 (2008-11出版)

作者：杨运高

页数：185

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>

<<养肝饮食指南>>

前言

继我的《乙肝阳转阴——专家帮你实现梦想》和《有效养肝降酶抗病毒药物手册》由人民军医出版社推出，不断重印并在国内产生强烈反响后，这套肝病防治丛书的最后一本《养肝饮食指南》终于脱稿。

“民以食为天”。

自古以来就没有什么比饮食对人体健康的影响更大的了。

早在2000多年前，我国医师专业分类就有了“食医”。

我国第一部中医经典著作《黄帝内经》中曾记载：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。”

指出了人体的气血津液、五脏六腑既可由饮食所化生，又可被不适当的饮食所害。

<<养肝饮食指南>>

内容概要

养肝饮食主要需注意以下三点：防止食入有害物质、吃什么养肝、怎么吃养肝。因此，《养肝饮食指南》作者深入发掘中国饮食文化精花，突出中医养生食疗特色优势的基础上结合欧美饮食养生趋势，系统介绍了养肝护肝饮食基本知识和原则，重点介绍了45种养肝益肝食物和30种常用养肝食疗药物，近200种修复肝细胞功能性食疗方，并为各种肝病患者精心制订了养肝护肝日常条例方案，为广大读者提供了全面指导。

<<养肝饮食指南>>

作者简介

杨运高，医学博士、留美博士后、南方医科大（原第一军医大学）南方医院中西医结合肝病专科教授、主任医师、研究生导师。

<<养肝饮食指南>>

书籍目录

第1章 肝脏与饮食第一节 肝脏与食物消化吸收一、消化系统二、消化吸收三、肝脏在食物消化吸收过程中的作用第二节 能源和物质转运中心一、糖代谢二、蛋白质代谢三、脂肪代谢四、其他方面第三节 解毒场所一、食物代谢产物的解毒二、酒精解毒三、药物解毒第2章 营养素与肝脏第一节 营养素一、蛋白质二、脂类三、糖类四、维生素五、矿物质六、水第二节 食物金字塔第3章 中医食疗养肝精髓第一节 食物的性一、寒(凉)性二、甘味三、平性第二节 食物的味一、辛味二、热(温)性三、酸味四、苦味五、咸味第三节 常用养肝护肝食物的功能分类一、补气类二、补血类三、补阳类四、补阴类五、清热类六、除湿类七、行气类八、活血散结类第四节 肝病辨证施食的原则一、因证施食二、因人施食三、气候季节四、地理环境第4章 食疗与养肝护肝第一节 肝病饮食调养的意义一、三分药治,七分食养二、药补不如食补三、合理的饮食有助于肝功能恢复第二节 饮食调养的原则一、养治结合二、食物搭配合理三、营养补给充足四、脂肪摄入量适度五、烹饪方法科学六、饮食有节第5章 把好“吃”关第一节 把好食物关一、酒二、彩色食品三、某些有毒的天然动、植物四、腌制食品五、熏烤食品六、霉变食品七、变质的食用油八、病死的禽畜九、鱼生第二节 把好禁忌关一、饮食禁忌二、服药禁忌三、配伍禁忌第三节 把好烹饪关一、食物贮藏二、蔬菜的冲洗三、烹饪的注意事项四、常用烹调方法简介第四节 肝病患者的食谱设计一、食谱设计的原则二、一日食谱的基本模式三、一日食谱设计举例第6章 常见肝病饮食指南和辨证绝食第7章 养肝蓝肝食物连介第8章 常用肝病食疗方蓬介附录 常见食物营养成分表

<<养肝饮食指南>>

章节摘录

第一章 肝脏饮食第一节 肝脏与食物消化吸收人体需要营养物质的均衡供应才能正常生长发育，才能修补衰老、病损的组织细胞，并提供身体各种生理活动所需要的能量。

这些营养物质都是我们所摄入的食物中消化吸收而来的。

把食物从复杂的大分子位子分解而成简单的、容易被肌体吸收的小分子物质称为消化；笑话过的营养物质从肠腔经黏膜进入血液，供人体利用的过程称为吸收。

消化吸收过程是消化系统完成的。

一、消化系统 消化系统由消化管和消化腺两大部分组成。

消化管包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠、肛管）等。

临床上把口腔到十二指肠的这一段称上消化道，的部分成为消化道。

消化腺有小消化腺和大消化腺两种。

小消化腺散布在于消化管各部的管壁内，大消化腺有唾液腺（腮腺、下颚腺、舌下腺）、肝脏和胰腺，消化腺借助腺管，将自身分泌的消化液排入消化管内，参与食物的消化吸收。

<<养肝饮食指南>>

编辑推荐

《养肝饮食指南:把药房变成厨房》由人民军医出版社出版。

爱护肝脏，做个健康人 肝脏好似个化工厂，承担着人体物质解毒、食物消化吸收及多种人体重要物质的合成。

是人体能源和物质的中心。

但是肝脏又是脆弱的，肝炎病毒、酒精、脂肪过多、滥服药物、实用有害物质、熬夜等都极易损害肝脏，因此爱护肝脏要从生活中每一个细节做起，患有肝病的治疗更是刻不容缓。

杨云高教授几十年的研究成果和临床经验，从临床诊断与治疗、饮食调养、药物评价与选择三大方面全面介绍人如何爱肝养肝护肝。

<<养肝饮食指南>>

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>