

<<痛风调养菜谱>>

图书基本信息

书名：<<痛风调养菜谱>>

13位ISBN编号：9787534569906

10位ISBN编号：7534569907

出版时间：2010-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张继华 等编著

页数：48

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>

## <<痛风调养菜谱>>

### 前言

随着我国人民生活水平的提高，饮食中动物蛋白及脂肪的比重增加，痛风的患病率日渐提高。痛风与营养过剩、肥胖、过量饮酒有直接关系，因此人们称为“富贵病”“奢侈病”：据有关资料统计显示，我国20岁以上人群高尿酸血症患者占2.4%~5.7%，占有年龄段痛风总患病率的0.84%，尤其是在中老年人中，痛风与肥胖、糖尿病、高脂血症、动脉硬化、冠心病、高血压、脑血管疾病等现代文明病并存，并对这些疾病的发生和发展起着推波助澜的作用。

痛风症如果反复多次发作，时间拖得过久，往往会引起关节强直僵硬或变形。

尿酸沉积在骨骼、肌腱、软骨和滑膜上，可产生“痛风石”，晚期可引起肾动脉硬化、糖尿病肾病、肾功能不全等，最终导致肾功能衰竭——尿毒症。

痛风的发病与饮食密切相关，是可防可治的。

痛风防治的关键在饮食。

酒席不断的富贵生活，为痛风的肆虐埋下祸根，高嘌呤、高蛋白食物如海鲜、动物内脏、骨髓、肉类、豆制品、啤酒等过量摄入是痛风发病的物质基础，劳累、穿紧鞋、手术、感染、外伤、应用抑制尿酸排泄的药物等是常见诱因，胰岛素抵抗、超重、肥胖亦是相关因素。

所以。

痛风的预防应从饮食入手，做到未病先防。

有条件的人，定期检查血尿酸及其他相关项目是早发现、早诊断、早治疗的关键。

防止痛风发作便可做到有的放矢。

本书简明介绍了痛风的基础知识、痛风患者的饮食调养原则，并以图文并茂的形式推出营养美味的调养菜谱，让读者在品尝美味的同时，控制、治疗疾病，吃出健康来，我衷心希望痛风患者更多地了解常识，能够合理配餐，期待本书能成为痛风患者的良师益友。

## <<痛风调养菜谱>>

### 内容概要

痛风的发病与饮食密切相关，是可防可治的。

本书简明介绍了痛风的基础知识、痛风患者的饮食调养原则，并以图文并茂的形式推出营养美味的调养菜谱，让读者在品尝美味的同时，控制、治疗疾病，吃出健康来，编者衷心希望痛风患者更多地了解常识，能够合理配餐，期待本书能成为痛风患者的良师益友。

## &lt;&lt;痛风调养菜谱&gt;&gt;

## 书籍目录

一、痛风症的基础知识二、痛风症的饮食调养原则三、痛风患者饮食调养菜谱 葱头爆羊肉 当归炖羊肉 煸炒肉丝 津白炒肉片 茭白炒肉片 红枣炖兔肉 板栗烧肉 牛腩煨山药 西瓜皮肉丝 洋葱炒猪肉 蘑菇炒肉丁 四喜丸子 枸杞肉丝 栗子炖猪蹄 五彩牛肉丝 淮山兔肉 大葱炒肉柳 茱萸炖黄鳝 翠绿炒鳝丝 龙眼炖水鱼 生炒蝴蝶片 山药炒鱼片 竹笋烧海参 玉楂鱼片 天麻炖鱼头 醋熘鲤鱼 清蒸黄花鱼 脆脆蜆头 萝卜蜆丝 赤豆鲫鱼 清蒸白鱼 萝卜煮乌鱼 桑葚鲤鱼 三色鸡丁 西红柿炒鸡蛋 五味煲乳鸽 荔枝炖鸭 龙眼蒸仔鸡 菊花鸡脯 当归五味鸡 杏贝蒸鸡 三鲜鸭掌 香菇乳鸽 薯片鸭脯 虫草炖鸡 芝麻鸡排 西芹炒鸡蛋 番茄烧鸭 子姜鸡片 五香鹌鹑 海马童子鸡 红枣卤鸡蛋 胡萝卜炖鸡 金银蛋浸丝瓜 木须瓜片 茼蒿蛋清汤 糖醋胡萝卜 家乡泡菜 青红椒拌白菜心 糖醋南瓜丸 桃仁丝瓜 高原菜爽 橄榄芥蓝 粉皮拌黄瓜 翡翠秧草 花式西芹 油焖茭瓜 香拌素三丝 绿茵萝卜 黄豆芽拌芦荟 白菜烧粉丝 生拌色蔬 手撕包菜 爽口瓜卷 酸辣白菜 竹笋丝瓜 蒜苗炒山药 五彩素丝 酸辣洋葱 橙汁银耳 苦瓜炒胡萝卜 鲜果沙律 豌豆烧茄 酸香莴笋 水果泡菜 话梅萝卜

## &lt;&lt;痛风调养菜谱&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：痛风，又叫高尿酸血症，是嘌呤（Purine）代谢紊乱或尿酸排泄障碍所致，导致尿酸及其盐在血液和组织中积累过多，使关节产生疼痛性肿胀。

痛风是一种遗传性疾病，常有家族化倾向。

痛风是极普遍的毛病。

患者多为男性。

临床特点是血尿酸升高。

体内过量的尿酸会结成晶体，沉积在关节内，引起剧痛。

通常大拇指首先发热红肿，疼痛无比，活动困难。

严重时会影响膝、腕及踝关节，造成关节畸形僵硬。

慢性痛风可导致肾结石、痛风性肾病等。

不论原因为何。

只要血液内有太多的尿酸。

它的结晶体就会积聚在关节处并使之发炎.这样到底有多痛呢？

只要想象把一大堆针状的尿酸结晶体丢入手肘、脚趾、手指、膝盖或手腕的关节内，然后试着去触碰或转动这些地方，您就知道多难受了。

痛风无法根治。

我们虽可以缓解它发作时的疼痛，也能预防它再度发生，但是致病的根本原因却永远存在。

尿酸是体内新陈代谢的产物，由细胞核内的嘌呤分解而成。

体内2 / 3的尿酸由肾脏排出体外，1 / 3由大肠排出。

若体内产生的尿酸过多，又未及时完全排出，便会积聚成结石。

痛风是营养过度丰富的“产品”。

患者以肥胖者居多。

他们一方面进食过量高嘌呤、高胆固醇的食物，同时，肾功能亦偏差，以致影响排尿机能。

从中医角度来说，肾主骨，肾气亏虚，也会造成关节疼痛。

痛风为异常代谢性疾病，应当坚持低嘌呤（或无嘌呤）、低热量、低脂、低盐及高水分供给的“四低一高”膳食治疗原则.以达到减少外源性血尿酸的成因、促进体内尿酸的排泄、避免关节损伤及肾脏损害的目的。

同时应注意降低体重。

以低于理想体重的10% ~ 15%为宜，减重应缓慢，过快易引起脂肪分解而诱发痛风急性发作。

正常嘌呤每天摄入量为600-1000毫克。

<<痛风调养菜谱>>

编辑推荐

《痛风调养菜谱》：90道菜肴，调养疗方，科学营养，好学易做，吃出健康。  
“痛风”不用慌，我有良方来调养。

<<痛风调养菜谱>>

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>