

<<营养成就健康>>

图书基本信息

书名：<<营养成就健康>>

13位ISBN编号：9787543642720

10位ISBN编号：7543642727

出版时间：2007-9

出版时间：青岛出版社

作者：马爱国，韩磊 主编

页数：282

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>

## <<营养成就健康>>

### 内容概要

现在人们生活富裕了，但一些“富贵病”却悄悄向我们靠近，并已成为威胁人们生命的“杀手”。

所谓“富贵病”，主要是指心脑血管病、糖尿病、肥胖病、脂肪肝、痛风等，是由于人们在生活改善后过多食用高能量、高脂肪、高蛋白的食物，从而导致了这些疾病的发生。

从表面上看，好像只要你有钱r吃得好了，你就一定要得高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病似的，其实这并不是富裕的必然后果，而是因为我们缺乏营养知识。

被这些“富贵病”缠上怎么办?营养专家将在本书中通过数百个知识点给予您科学的解答、帮助。

## &lt;&lt;营养成就健康&gt;&gt;

## 书籍目录

- 常识篇 一、糖尿病——知己知彼才能行 1.糖尿病——“迅速壮大的队伍” 2.糖尿病如何分型？
- 3.你属于“准糖尿病”吗？
  - 4.“准糖尿病”的预防 5.糖尿病的症状有哪些？
  - 6.糖尿病的诊断标准 7.查尿糖能代替查血糖吗？
  - 8.多吃糖易得糖尿病吗？
  - 9.什么样的人更容易得糖尿病？
  - 10.还有哪些因素会引起糖尿病？
  - 11.糖尿病可怕吗？
  - 12.糖尿病可怕的六大并发症 13.如何早期发现糖尿病性血管病变？
  - 14.心脑血管并发症是糖尿病患者的大敌 15.把糖尿病性视网膜病变“扼杀在摇篮里” 16.糖尿病患者能长寿吗？
  - 17.糖尿病与“五驾马车” 18.因为尿量多要少喝水 19.“大腹便便”是有福吗？
  - 20.导致腹围增加的生活习惯 21.糖尿病患者易发生皮肤感染吗？
  - 22.为什么糖尿病患者伤口不易愈合？
  - 23.糖尿病的主要死亡原因是什么？
- 二、痛风——不能承受的“生命之痛” 1.痛风你了解多少？
- 2.痛风发生原因多多 3.哪些人容易得痛风？
  - 4.痛风是终生性疾病吗？
  - 5.痛风的诊断 6.痛风性关节炎急性发作的诱因有哪些？
  - 7.痛风发病包括哪几个阶段？
  - 8.如何预防痛风发作？
  - 9.与痛风相关的疾病 10.血尿酸越高，越易发生痛风性关节炎？
  - 11.痛风的早期发现 12.哪些情况应考虑痛风？
  - 13.血尿酸测定 14.高尿酸血症是否能够自然恢复正常？
  - 15.尿酸过高不等于痛风 16.无症状的高尿酸血症是否需要治疗？
  - 17.痛风的三级预防 18.减少尿酸，预防痛风 19.尿酸的排出途径 20.治疗痛风的目的是什么？
  - 21.痛风患者能长寿吗？
- 三、肥胖——你“胖得起”吗？
- 1.对于肥胖您知道多少？
  - 2.体重超过正常就是肥胖吗？
  - 3.教你一招——标准体重计算 4.怎样计算孩子是否属于肥胖儿？
  - 5.什么是体重指数(BMI)？
  - 6.肥胖究竟是怎么发生的？
  - 7.肥胖有很多种，您知道几种？
  - 8.肥胖—健康长寿的“杀手” 9.“小胖子”的危害 10.如何让“小胖子”瘦下来？
  - 11.孕妇肥胖对胎儿好吗？
  - 12.肥胖是营养过剩吗？
  - 13.肥胖能带来身体的哪些不适？
  - 14.肥胖者易患帕金森症 15.为什么女性容易发生肥胖？
  - 16.肥胖——女性美丽的大敌 17.肥胖让男人不“男人” 18.为什么人过中年就容易发胖？
  - 19.肥胖自测，看看您是否有肥胖的倾向 20.如何预防肥胖？
  - 21.给我一个减肥的理由：体重减轻10%的益处 22.肥胖的治疗 23.抽脂减肥和脂肪分离术安全吗？
  - 24.针灸、耳穴、推拿疗法可以帮助减肥吗？
- 四、肾脏疾病——预防“重于泰山” 1.肾脏疾病对营养素的代谢特点 2.肾脏病患者怎样吃蔬菜、水果 3.肾脏病患者饮食巧烹调 4.有酸味的食物是酸性食品吗？

<<营养成就健康>>

- 5.成酸性食品和成碱性食品的实际应用 6.什么是肾炎？
- 7.急性肾炎有哪些临床特点？
- 8.慢性肾炎病人的临床表现 9.急性肾炎有季节特点吗？
- 10.肾结核是一种什么病？
- 11.什么是肾病综合征？
- 12.肾病综合征为何会出现大量蛋白尿？
- 13.肾病综合征因何会出现低蛋白血症？
- 14.什么是肾结石？
- 15.如何预防肾结石？
- 16.糖尿病性肾病重在早期发现 17.慢性肾功能不全——迅速上升的一种疾病 18.慢性肾功能不全——我们人体的大敌！ 19.慢性肾功能不全都有哪些表现？
- 20.慢性肾功能不全——预防是关键 21.如何早期发现慢性肾功能不全呢？
- 22.慢性肾功能不全患者生活中应注意什么？
- 23.专科医生——慢性肾功能不全患者的保护神 24.老年人应警惕慢性肾功能不全
- 五、消化系统疾病——“生命线”的障碍 1.人体的消化系统 2.了解肝炎 3.哪些因素可导致慢性肝炎？
- 4.怎样预防病毒性肝炎？
- 5.导致肝硬化的常见因素有哪些？
- 6.肝硬化的临床表现有哪些？
- 7.什么是肝性脑病？
- 8.什么因素诱发了肝性脑病？
- 9.肝性脑病的临床表现有哪些？
- 10.你了解脂肪肝吗？
- 11.饮食不节，小心脂肪肝找上你 12.饮酒过量是导致脂肪肝的重要原因 13.肥胖者易患脂肪肝
- 14.营养不良也会患脂肪肝 15.不可忽视的脂肪肝危害 16.胆囊炎与胆石症是怎样形成的？
- 17.改变生活方式，预防胆囊炎、胆结石 18.认识胰腺及其功能 19.急性胰腺炎——致命的疾病
- 20.认识消化性溃疡 21.胃黏膜屏障和溃疡的形成 22.远离引发消化性溃疡的不良因素 23.警惕胃溃疡癌变 24.什么是急性胃炎？
- 25.急性胃炎的致病因素 26.急性胃炎有何表现？
- 27.什么是慢性胃炎？
- ..... 饮食篇生活篇

<<营养成就健康>>

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>