

<<便秘症功能食谱>>

图书基本信息

书名：<<便秘症功能食谱>>

13位ISBN编号：9787801861825

10位ISBN编号：7801861825

出版时间：2004-5

出版单位：东方出版中心

作者：方佳

页数：88

字数：52000

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>

<<便秘症功能食谱>>

内容概要

美食可以帮助人们祛病健身，这一话题恰好与新兴的医学理论——第四医学不谋而合。

正在兴起并越来越引起世人关注的第四医学，即自我保健医学，它倡导以科学的自我保护方法、简便易行的治疗和康复手段，达到身心健康、益寿延年的目的，尤其适于“第三状态”（即“亚健康”状态）的人群。

第三状态是介于健康与疾病两者之间的一种状态，如不及时摆脱，随时可向疾病转化；若能及时得到调理，则可转向健康。

“药补不如食补”的古说是科学依据的。

我国汉代“医圣”张仲景早有论述：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。

”唐代药王孙国邈也告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。

”经过世代筛选留传至今的谷肉果菜、水陆珍肴，不仅口味好，营养高，而且也最易为机体接纳、消化和吸收，同时对防病祛病、养生保健也有一定的辅助功效。

<<便秘症功能食谱>>

书籍目录

前篇 糖尿病患者膳食调养须知 糖尿病是一种什么样的疾病？

何谓膳食调养？

糖尿病膳食调养有何原则？

糖尿病患者的饮食安排应注意些什么？

糖尿病患者的饮食有何禁忌？

正篇 糖尿病患者膳食调养功能食谱 龙井蒸鲫鱼 豉汁泥鳅 墨鱼炒韭菜 油焖大虾 虾仁炒蒜苗

葱扒海参 口蘑炒鸡片 冬笋炒鸡丁 清蒸鸡 砂锅子鸡 醋香乌鸡 苦瓜焖鸡翅 煎鹅条 蚝油

乳鸽 爆炒牛里脊丝 咖喱牛柳 煎牛肉饼 牛肉炒胡萝卜 香辣肚丝 猪肉菜卷 猪肉炒扁豆 猪

肉焖山药 肉丝菠菜粉 肉丝拌粉皮 西红柿罐 山药炖猪肚 清酱猪蹄 枸杞炖兔肉 虾皮烧油菜

冬菇炒油菜 素焖茄子 素炒辣茄丝 素烧冬瓜 海米烩冬瓜 冬菇炒空心菜 素烧白萝卜 蛋炒

西红柿 醋熘南瓜 清炒苦瓜后篇 附录 低碳水化合物蔬菜碳水化合物含量 低碳

水化合物水果碳水化合物含量 向糖尿病患者推荐几种功能食品

<<便秘症功能食谱>>

章节摘录

胃肠病患者膳食调养须知 胃肠病是一种什么样的疾病? 胃肠病是人们常会遇到的疾病, 它包括食管、胃、小肠、大肠的有关病症。

最常见的有慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、胃神经官能症、肠道应激综合征、溃疡性结肠炎等。

慢性胃炎 是指因各种不同病因引起的胃黏膜的慢性炎症或萎缩性病变。

通常将慢性胃炎分为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎两种。

主要症状是上腹部不适、腹胀或钝痛、食欲减退、嗝气、恶心、呕吐、呃逆等。

胃及十二指肠溃疡 消化性溃疡是指仅见于胃肠道与胃液接触的部位慢性溃疡, 其形成和发展均与胃液中胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关, 由于溃疡病主要在胃及十二指肠, 故通常称为胃、十二指肠溃疡。

其表现为周期性、规律性、局限性的中上腹部疼痛, 并伴有食欲减退、嗝气、反酸、恶心呕吐等症状。

胃下垂 是指胃的位置降低。

站立时, 胃的下缘垂至盆腔, 胃小弯弧线最低点降到髂嵴线以下, 这种病称为胃下垂。

主要症状为上腹部胀满和有下坠样牵拉痛, 饮食和走路时症状加重, 平卧时症状减轻。

一般伴有消化不良、胃痛、呃逆等症状。

胃神经官能症 又称胃神经症, 是神经功能紊乱于胃肠道的表现, 是以肠道运动与分泌功能紊乱为主, 而无器质性病变为特征的综合征。

表现为反酸、嗝气、厌食、呕吐、恶心、上腹部不适及隐痛等, 伴有健忘、失眠、头晕、心悸、乏力、盗汗等症状。

肠道应激综合征 是最常见的一种肠道功能性的疾病。

其特点是无肠道结构上的缺陷, 但对刺激的生理反应有过度或反常的现象。

其主要表现为腹痛、便秘、厌食、嗝气、呃逆、恶心、心悸、乏力、多汗、失BB等症状。

溃疡性结肠炎 又称慢性非特异性溃疡性结肠炎, 是结肠一种表浅性、非特异性炎症病变的疾病。

溃疡性结肠炎, 病变以溃疡为主, 多累及远端结肠或遍及整个结肠, 直肠亦常受累, 可发生在任何年龄, 但以青壮年多见。

主要症状是腹痛、腹泻、大便中常伴有脓血和黏液。

何谓膳食调养? 胃肠病膳食调养有何原则? 膳食调养就是根据病情需要和食物的特性功能, 合理调配其营养素, 并经过科学的烹调, 使膳食在祛病健身的过程中起到辅助作用。

人们常说的“三分治七分养”中的“养”字, 就包括食物调整和治疗。

膳食对胃肠病患者来说, 无疑是十分必要的, 合理的膳食调养是胃肠病康复的重要保证, 为此要坚持如下原则:

- 少食多餐, 定时定量, 避免暴饮暴食, 减轻胃肠负担。

- 选用易于消化的食品。

饮食中所供热能和各种营养素充足均衡, 如此才能维持和保证机体健康, 才能防止出现贫血或营养不良。

- 饮食内容要以清淡、少油腻、少刺激性的食物为主。

食物制作要细、碎、软、烂。

- 烹调方法多采用蒸、煮、炖、烩、煨等, 以保护胃肠黏膜。

胃肠病患者的饮食安排应注意些什么? 胃肠病患者的饮食安排应注意如下事项: 当胃肠病发作、剧烈疼痛时, 最好减少胃肠蠕动, 使胃肠相对休息, 以利于胃肠正常机能的恢复。

在禁食12—24小时后, 可渐缓地进食米汤、牛奶等流质食物, 然后再试着吃米粥、藕粉等半流质食物。

正常用餐时, 要少食多餐, 每餐吃得不要过饱, 争取做到定时定量。

进食要以清淡易消化为原则, 注意饮食质量, 全面摄取饮食营养, 克服偏食等不良习惯, 同时

<<便秘症功能食谱>>

要避免进食油炸煎炒、辛辣甜酸之品。

胃酸过多者若饥饿时，可食烤面包片、烤馒头片或苏打饼干等，以中和胃酸减少疼痛。

如胃酸过少，可食浓缩肉汁来刺激胃液分泌，帮助消化，但需抑制胃酸分泌时，宜少食脂肪类食品。

胃下垂患者多见面形比较瘦弱、腹壁松弛、肌肉不坚者，因此要注意饮食营养，可选择营养丰富、易消化、体积小、动物蛋白脂肪含量多一些的食物。

胃肠病患者平时宜多食用含纤维素少，无刺激性，富含铁质及维生素C的果汁、菜汁，等等。

胃肠病患者的饮食有何禁忌？为使胃肠病患者早日康复，在饮食方面必须特别注意如下问题：

禁忌辛辣刺激食物。

如辣椒、芥末、及加入过多的香精等刺激性的食品，因为这些食物对胃肠黏膜有刺激作用，往往会加重病情，影响恢复。

忌烟、浓茶、烈酒等。

尤其是酒，酒精对胃肠黏膜损害作用极大。

忌过热过冷食物。

因过热、过冷食品都会伤害胃肠黏膜，不利于炎症的消退。

忌食硬坚、粗糙食物。

这样的食物容易磨损、拉伤胃肠黏膜，极易造成消化不良等病症。

忌食变质不洁食物。

变质不洁食品，多含大量细菌，对胃肠黏膜起污染破坏作用，不但加重病情，甚至会传染上别的疾病，故食物一旦变质，千万不能食用。

忌食肥腻食物。

这类食物均属不好消化的食物，食这类食物必然造成胃肠负担加大，极不利康复。

.....

<<便秘症功能食谱>>

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>