

<<食物是最好的医药全集>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药全集>>

13位ISBN编号：9787802132726

10位ISBN编号：780213272X

出版时间：2006-10

出版时间：海潮出版社

作者：刘畅主编

页数：4031

字数：490000

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>

<<食物是最好的医药全集>>

内容概要

药物不是治疗百病的万灵丹，健康绝非仅靠医生和药物来维持，适当的营养才是保证身体健康的根本。

现代人健康的最大凶手，追根究底，往往是营养失调导致疾病入侵所引起的。

本书即是一本符合现代家庭的自然营养经典，是操作性很强的助健康指南，同时也一本藉由营养、天然食物辅助治疗身体病变的有力之作。

全书共分为两部分：第一部分描述常见疾病及提供能对抗这些病状的食物有营养，同时建议如何藉由饮食营养补充物来纠正身体的毛病；第二部分则是从服务家庭生活的视角，收录了几百种常见的动植物食品，饮品及制品，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给予操作性的指导，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。

<<食物是最好的医药全集>>

书籍目录

序言上篇 各类疾病的食物疗法 第一章 营养与饮食常识 蛋白质 蛋白质的类型 蛋白质的作用 蛋白质的生理价值 蛋白质的主要食物来源 脂类 脂肪对人体的生理作用 类脂对人体的生理作用 脂类的食物来源 碳水化合物 碳水化合物的类型 碳水化合物的生理作用 碳水化合物的食物来源 矿物质 何谓矿物质 矿物质对人体的生理作用 主要矿物质的食物来源 维生素 维生素的种类 维生素的生理作用 维生素的食物来源 食物纤维门 食物纤维的生理作用 食物纤维的食物来源 水 水对人体的生理功能 水的主要食物来源 饮食原则与饮食类型门 基本饮食原则 保健护理基本饮食类型 治疗饮食类型 第二章 生活习惯病 便秘 高血压 酒精性肝病 脂肪肝 胰腺炎 糖尿病 高脂血症 痛风 脚气病 第三章 一般性疾病 感冒 慢性支气管炎 肺炎 肺结核 支气管哮喘 贫血 低血压 恶心 食欲不振 功能性消化不良 慢性腹泻 胃炎 消化性溃疡 胃酸过多症 阑尾炎 痔 病毒性肝炎 肝硬化 胆石症 胆囊炎 肾炎 肾病综合征 肾功能不全和尿毒症 泌尿系统结石 眩晕症 偏头痛 神经官能症 躁郁症 失眠 类风湿关节炎 牛皮癣 褥疮 耳部炎症 口腔炎和口角炎 牙周炎 口臭 扁桃体炎 味觉障碍 过敏性结膜炎 睑腺炎 过敏性鼻炎 慢性化脓性鼻窦炎 发热 多汗症 第四章 儿童常见疾病 第五章 女性常见疾病 第六章 老年病 第七章 肿瘤癌症 第八章 美容保健下篇 事物营养及食疗功效 第九章 五谷篇 第十章 豆篇 第十一章 蔬菜篇 第十二章 食用菌篇 第十三章 水果篇 第十四章 坚果篇 第十五章 肉食篇 第十六章 禽蛋乳品篇 第十七章 水产篇 第十八章 调味品篇 第十九章 饮品篇 第二十章 中药材篇

<<食物是最好的医药全集>>

章节摘录

感冒 感冒可分为普通感冒和流行性感。

普通感冒是由病毒或细菌感染引起的上呼吸道炎症，俗称伤风，是一种常见的外感性疾病，一年四季均可发病，以冬、春季节更为多见。

当有受凉、淋雨、过度疲劳等诱发因素，使全身或呼吸道局部防御功能降低时，原已存在于上呼吸道或从外界侵入的病毒或细菌可迅速繁殖，引起本病，尤其是老幼体弱者。

感冒起病较急，初期有咽干、咽痒或烧灼感，发病同时或数小时后，可有喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕，2~3天后变稠。

可伴有咽痛，有时由于耳咽管炎使听力减退，也可出现流泪、味觉迟钝、声嘶、少量咳嗽等。

一般无发热及全身症状，或仅有低热、轻度畏寒和头痛。

流行性感是南流感病毒所引起，起病急，局部症状轻，全身症状较重，高热、全身酸痛、眼结膜炎症状明显。

有时还可会引发鼻炎和咽喉炎。

甚至可导致肺炎。

相关营养成分 感冒后，尤其是出现发热的患者，应多喝开水，充分摄入维生素和矿物质，以促进康复。

维生素A能维护黏膜健康，增强抵抗病毒入侵的能力。

动物肝脏、鳗鱼、牛奶等食品中含有维生素A。

另外，胡萝卜、茼蒿、南瓜等绿色蔬菜中，含有丰富的胡萝卜素，在体内可以转化为维生素A。

维生素C能预防有害的感染，也能增强免疫力，预防滤过性病毒渗透到细胞膜内。

草莓、番木瓜、猕猴桃、柑橘类水果，以及蔬菜和薯类食品中，维生素C的含量较为丰富。

但需要提醒的是，服用阿司匹林后，应尽量避免摄入维生素C，如果汁、草莓和柠檬等，以免引起消化道出血。

相关食物 1.辛辣食物。

辛辣食物，如辣椒中含有的辣椒素、大蒜里的蒜头素，以及某些辛辣食物中含有的芥子油等。

可以刺激迷走神经，促进腺体的分泌，以稀释呼吸道内的黏液，使其顺利地排出。

所以，辛辣食物对感冒的治疗有益。

2.鸡汤。

鸡肉内含有半胱氨酸，它能够促进呼吸道内的黏液排出，能够有效、快捷地畅通气道。

要想预防感冒，每天喝一碗带辣味的鸡汤是最好的选择。

也可在鸡蛋中加入白酒，一起食用。

因为酒精能够促进血液循环，增强预防感冒的效果。

3.其他食物。

常食醋，可起到预防感冒的目的。

萝卜汤和金橘汤，可以缓解喉咙疼痛。

需要注意的是，感冒会引起消化功能减弱，此时切勿过量摄取脂类和食物纤维。

因脂类会使肠胃负担增加，而食物纤维会将导致大量维生素、矿物质排出体外。

<<食物是最好的医药全集>>

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>