# <<洗肾饮食全书>>

#### 图书基本信息

书名:<<洗肾饮食全书>>

13位ISBN编号: 9789866379369

10位ISBN编号: 9866379361

出版时间:2010-9

出版时间:原水文化

作者:徐于淑,李婉萍著

页数:192

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

### <<洗肾饮食全书>>

#### 内容概要

【血液透析&腹膜透析食譜】\* 專為洗腎病友量身訂做的飲食全書\* 提供洗腎病友及照護者全方位的飲食處方\* 針對不同洗腎方式提供三餐&點心食譜\* 吃麵吃飯、肉類海鮮通通有,讓用餐更令人期待\* 一星期食譜不需照表操課,可隨心所欲自由搭配\* 懂得外食技巧,不下廚也可以安心吃到健康美食\* 每一道食譜標示方式,皆以易懂、實用為原則【洗腎病友的飲食調整原則】認識所能吃的食物份量與營養需求,了解影響血磷、血鉀高的食物,水分控制技巧的運用,如何減少鹽分的攝取,是洗腎病友所需學習的功課。

\*油脂類:採用含不飽和脂肪較高的植物性油脂,如葵花油、橄欖油等。

避免動物性油脂及椰子油、棕櫚油等。

\* 糖:避免精緻糖類或糕點食品。

\*鹽:宜少量,適當使用蔥、薑、蒜、香菇等辛香料,而非用低鈉鹽或低鹽醬油替代。

\* 奶類:為高磷、高鉀的食物,若血鉀、血磷值高時,可以改選用專為洗腎病友設計的營養補充品替 代。

\* 蛋豆魚肉類:是優良蛋白質的最佳來源。

透析過程中要攝取足夠的量,以避免營養不良。

\* 蔬菜類:為高鉀食物,可先燙煮後去湯汁再食用,且應避免大量或濃縮的蔬菜汁、精力湯、中藥等

\*水果類:含鉀離子,控制「總攝取量」比選擇「低鉀水果」更重要,且應避免打成果汁食用。

\* 五穀根莖類:避免食用全穀類製品,防止血液磷值過高。

## <<洗肾饮食全书>>

#### 作者简介

〔現任〕台北馬偕醫院營養師 〔學歷〕\*\*台灣師範大學家政教育系畢業 [經 徐于淑 歷〕血液透析專科營養師訓練認證 馬偕紀念醫院「保腎俱樂部」專任營養師 馬偕紀念醫院腎 臟內科病房專任營養師 [現任] 榮新診所營養師 [學歷] 靜宜大學食品營養系畢 李婉萍 [ 經歷] 血液透析專科營養師訓練認證 馬偕紀念醫院「保腎俱樂部」專任營養師 馬偕 紀念醫院血液透析室、腹模透析室專任營養師 馬偕紀念醫院腎臟內科病房專任營養師

### <<洗肾饮食全书>>

#### 书籍目录

〔推薦序〕 趙強〔自序〕 徐于淑、李婉萍〔前言〕 編輯部建設篇 洗腎不是世界末日洗腎不是 世界末日我的身體怎麼了?

- . 腎臟功能與身體健康誰需要洗腎?
- . 急性腎衰竭. 慢性腎衰竭透析方式的選擇. 血液透析. 腹膜透析洗腎會造成什麼影響?
- . 長期血液透析的併發症與處理. 血液透析的急性併發症與處理. 長期腹膜透析的併發症與處理. 腹膜透析特有的併發症與處理我還能過正常生活嗎?
- . 攸關治療成敗的因素. 調整生活型態, 你會更健康換腎可行嗎? 如何尋求專業協助?

準備篇 認識透析治療的飲食原則我的飲食均衡嗎?

.認識六大類食物.配合食物金字塔的比例.均衡飲食檢查表認識營養小尖兵.透析治療的飲食原則.透析病患的飲食調整.「血液透析」與「腹膜透析」飲食上的比較.血液透析飲食原則Q&A.腹膜透析飲食原則Q&A檢驗報告決定怎麼吃.和腎功能相關的檢驗項目食物篇吃得美味,吃得健康!

飲食調整的原則.注意營養素的攝取.挑選適合的烹調方式.善用調味料.外食飲食原則及飲食建議.三節飲食建議.適合我的進食方式輔助性營養食品:維他命及其他營養品應用篇 做自己的營養師步驟1:瞭解自己的身體狀況步驟2:計算所需熱量與蛋白質步驟3:看數據,調整飲食食譜示範〔血液透析〕 早餐〔血液透析〕 午餐〔血液透析〕 晚餐〔腹膜透析〕 早餐〔腹膜透析〕 午餐〔腹膜透析〕 午餐〔腹膜透析〕 中餐〔鬼膜透析〕 年餐〔鬼膜透析〕 午餐〔腹表食谱菜色互换表常見食品纳、鉀、磷含量一覽表可利用的社會資源

### <<洗肾饮食全书>>

#### 编辑推荐

《洗腎飲食全書》特色 臨床應用:提供洗腎病友及照護者全方位的飲食處方 書中內容係兩位作者的臨床照護病患飲食的經驗分享,並力邀腎臟科權威主任醫師協助開宗明義的PART1「建設篇」,期盼讓讀者深入認識腎臟、腎病、洗腎原理及方式;另外營養師更是依據實際照護病患飲食的經驗,提出針對不同透析方式而設計的飲食原則及建議。

讓洗腎病友及其協助照護的家人在規畫、實行飲食計劃時,能知其然、也知其所以然,讓用餐方式更 具彈性。

量身訂做:針對不同洗腎方式提供三餐&點心食譜 健康的食物讓身體機能得以充分發揮 ,美味的食物則讓人心情愉悅滿足。

洗腎病患在初期時,心理常面臨極大壓力,情緒也不佳,而提供美味的食物給病患,往往對改善病患 的心情有很大的幫助。

本書針對不同透析方式的洗腎病患規劃早/午/晚餐&點心共計超過130道健康美食。

接受血液透析者,請參考食譜示範 血液透析 接受腹膜透析者,請參考食譜示範 腹膜透析 菜色多元:吃麵吃飯、肉類海鮮通通有,讓用餐更令人期待 本書貼心為不同洗腎方式的病患設計了各種美味食譜 想吃麵可以選擇清燉牛肉麵或是青醬義大利麵;想吃飯,可以選擇地瓜稀飯、紅豆飯、或是南瓜飯等;想嚐肉類海鮮,可以選擇紅糟烤肋排、芝麻烤雞、藥燉羊肉、清蒸檸檬魚等;早餐可以吃燒餅、漢堡、壽司;午晚餐可以吃日式燒烤、牛排大餐;點心可以吃肉圓、涼麵、酪梨牛奶…;每道食譜都讓人垂涎欲滴,讓用餐變得更令人期待。

自由搭配:一星期食譜不需照表操課,可隨心所欲自由配。

書中可以看到「第1天」、「第2天」等標示,但其實讀者並不需要「照表操課」,今天喜歡吃哪 一道,就吃哪一道。

為了讓讀者便於辨認,所有早餐的書眉用綠色色塊標示,午餐用橘色,晚餐用藍紫色,點心用紫紅色,只要是同樣顏色的食譜,都是可以互換的。

去外面吃:懂得外食技巧,不下廚一樣可以品嚐健康美食 鑑於許多洗腎病患要上班、上學,無法自己在家中烹調美食,營養師也針對各種外食方式,提出了詳實的外食建議。

包括自助餐、便當、麵食、火鍋、披薩、鐵板燒、中式喜宴等,告訴讀者怎麼選、怎麼吃。

此外,鑑於三節(端午節、中秋節、春節)時會有些特殊飲食,本書也有中肯的建議。

書中三餐以及點心食譜也可以不需自己下廚,懂得外食技巧,一樣可以品嚐健康美食。

營養標示:每一道食譜標示方式讓病患看懂、實用為原則 在營養成分的標示上,本書摒除了 大多數食譜書羅列一堆名詞及數據,讓人看得眼花撩亂的缺點,以清楚簡單的表格代之。

每一道食譜的營養成分只標示「熱量」、「蛋白質」、「醣類」、「脂肪」、「鈉」、「鉀」、「磷」等對腎臟病患最重要、最實用的幾項數據。

# <<洗肾饮食全书>>

### 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