

# 《常见慢性病营养配餐与食疗便秘》

## 图书基本信息

书名：《常见慢性病营养配餐与食疗便秘》

13位ISBN编号：9787117050838

10位ISBN编号：7117050837

出版时间：2002-1

出版社：

作者：刘正才

页数：109

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《常见慢性病营养配餐与食疗便秘》

## 内容概要

人体健康的基本条件之一就是新陈代谢状况显示正常，表现之一就是人的大便通畅。人体将食入的饮食水谷吸收后，糟粕积蓄在肠中，必须在一定时间内排出体外。因此，排便是人体代谢进程中一个非常主要的内容。生活中几乎每个人都有过便秘的烦恼，而便秘多是因为饮食中欠缺纤维素引起，所以在饮食上应多吃治疗便秘的有效蔬菜，饮果汁等，都可促进胃肠的蠕动，对便秘治疗有益处，达到排便的目的；但辛辣刺激性食物应少食，或最好禁食。用强效泻药时，会合并肠粘膜麻痹，营养素大量流失，还会造成肠胃里动都要靠泻药的现象，否则就不通便，使便秘形成恶性循环——便秘更加便秘。

本书为营养配餐、食物疗法、药膳效方三大部分。营养配餐包括一日食谱、一周食谱、按体质配餐、四季配餐，详细介绍了多种食品的科学配方和烹饪方法。食物疗法和药膳效方收录了多首方剂。读者对象：群众、临床医师、营养师。

# 《常见慢性病营养配餐与食疗便秘》

## 书籍目录

什么是便秘营养配餐 一日食谱（周一） 一周食谱 一周食谱表 周二食谱 周三食谱 周四食谱 周五食谱 周六食谱 周日食谱 按体质配餐 四季配餐春季营养配餐 当归黄芪羊肉煲 豆腐土豆炖兔肉夏季营养配餐 桑叶薄荷粥 芦笋烧鲤鱼秋季营养配餐 百合莲子银耳汤 冬苋菜煮豆腐冬季营养配餐 羊肉泡馍 黄芪香菇炖狗肉 腊粥饭食物疗法药膳效方

# 《常见慢性病营养配餐与食疗便秘》

## 精彩短评

1、帮奶奶看的。

# 《常见慢性病营养配餐与食疗便秘》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)