

《于康说营养》

图书基本信息

书名：《于康说营养》

13位ISBN编号：9787811367591

10位ISBN编号：7811367599

出版时间：2012-11

出版社：中国协和医科大学出版社

作者：于康 编

页数：160

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

《于康说营养》

内容概要

《于康说营养:胃肠肝胆胰疾病与饮食》讲述了：常言道，“人吃五谷杂粮，哪有不得病的”，别的疾病暂且不论，这消化系统如果出了问题，要是没有科学的方法来指导，仅仅五谷杂粮打了水漂也就罢了，万一不小心像某些人拿西瓜皮当手纸，那可真要一塌糊涂了。到底该如何解决五谷杂粮与消化系统的冲突，各位看官莫急，且请听在下慢慢道来。消化系统疾病委实不少，从常见的跑肚拉稀、上吐下泻到发病率居高不下、严重危害大众健康的胃炎、肝炎、胰腺炎以及消化系统肿瘤等，举不胜举。那么该如何通过科学的营养尽量远离这些疾病，以及万一罹患了此类疾病又该如何进行营养调理，迅速恢复健康呢？

《于康说营养》

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科主任医师，教授。 社会学术兼职：卫生部营养标准委员会委员；卫生部科普专家委员会委员；卫生部暨中国健康教育协会特聘营养教育专家；中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；中华中医药学会健康科普专家；《中华临床营养杂志》副总编；中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员；中国医师协会循证临床营养学组委员；北京市健康协会常务理事；北京市健康教育协会常务理事。

书籍目录

第一篇 营养学基础知识

“营养”是什么？

食物——营养的物质源泉

认识营养素

没有能量就没有生命

三大产热营养素——蛋白质、脂肪
和碳水化合物

能量的单位和换算

合理的产热比例

能量失衡的危害

蛋白质——生命的物质基础

脂肪，人体必需的营养素

“看得见的脂肪”和“看不见的
脂肪”

碳水化合物(糖类)——人体不
可缺

碳水化合物的功效

维生素——量小作用大

矿物质，您知道多少？

水——生命之源

每日饮水知多少

膳食纤维——人体的“清道夫”

从“吃饱”到“吃好”

平循膳食

平衡膳食宝塔

烹饪方式对营养素的影响

“静脉输液” “营养支持”

正确认识“肠道”的功能

“在肠道功能允许时，首选肠内
营养”

第二篇 认识消化系统

消化系统组成

胃肠道的功效

食欲与摄食

肠道的正常菌群

正常肠道菌群的作用

什么是菌群失调

胃肠道疾病易导致营养不良

消化系统的总体结构

胃的结构

胃的生理功能

食物在胃内的消化

胃的病变

小肠的结构和功能

食物在小肠内的消化

大肠的结构和功能

大肠的主要病变

认识肝脏

肝脏的主要功能

胆囊的功能

胰腺的功能

第三篇 消化道疾病患者常用饮食

第四篇 各类胃肠疾病的营养治疗

第五篇 肝胆胰疾病的营养

常用营养知识速查

章节摘录

版权页： 小肠切除手术前后的营养治疗 为治疗肠癌、肠阻塞、局部脓疡，肠系膜血管出血或阻塞、憩室炎、回肠炎、肠穿孔等需做小肠或大肠切除术。小肠切除2/3以上时，常会发生严重的代谢问题，或引起营养不良。常见病人体重减轻、肌肉耗损，腹泻，食物迅速通过胃肠道而造成钙、镁、锌、铁及脂肪的吸收不良等，此症状称短肠症候群。对于此患者的营养问题，必须先了解各种营养素在小肠各部位吸收的详细情况，并给予适当的饮食调整。肠道缩短对食物吸收及代谢的影响 如果被切除的是空肠，对营养素吸收造成的影响最大，因为空肠担负着最重要的消化和吸收任务。小肠切除后，对食物中所含的三种供能营养素吸收均有影响。起初蛋白质的吸收减少，经过一段时间后，吸收的蛋白质足够身体需要。如有适量的肠消化酶，葡萄糖的吸收也不会有问题。切除小肠后，对脂肪吸收的影响最大，且手术后往往有一段时间吸收不良。脂肪的吸收差，除了造成脂肪痢以外，不能被吸收的脂肪酸，在肠道内与钙、镁起皂化作用，形成皂钙、皂镁，妨碍钙、镁等两种矿物质的吸收。其次，脂溶性维生素的吸收也随着减少。不仅如此，小肠手术后，会继发多种并发症并造成吸收不良。1.胃酸过多。2.胆石症、胆盐耗竭、脂溶性维生素缺乏。3.肾结石。4.酒醉痒状。5.恶性贫血。6.细菌过度繁殖。 小肠手术前后饮食治疗及进度 1.术前准备：小肠手术前需要进行严格的术前肠道准备，为了减少粪便的产生，起到清洁肠道的作用，一般手术前3天开始进少渣的流质食品，术前一天进无渣的肠内营养制剂，术前当晚开始禁食，但仍可少量饮水，次晨至手术4小时禁水。小肠手术后最初数月以肠外和肠内营养相结合的方式营养支持。其后应尽早改为经肠营养。这是因为食物进入小肠，可以起到刺激小肠细胞肥厚增生的作用，并能刺激胃激酶的分泌，增加小肠的吸收面积及胃液分泌量，促进手术后剩余小肠的吸收功能，使它发挥代偿作用。如果剩余的小肠长度在38~46厘米以上，则多数患者单一经口营养即可维持他的营养需要。如果剩余小肠更短则除经口营养外需永久地以肠外营养维持营养需要。

《于康说营养》

编辑推荐

有病最泊乱投医 营养最怕胡乱吃 健康秘籍人人求 权威专家说根由

精彩短评

- 1、预防比治疗强一百倍！
- 2、看过于康教授的电视节目，很受益，买本书可随时翻看
- 3、医学理论谈得太多 适合的饮食方法不多 不是很通俗易懂
- 4、我婆婆和老公胃都不好 需要注意的问题还有很多 书中有很多的内容需要学习 也需要注意书还是不错的
- 5、当做常用家庭餐饮的教科书
- 6、从书里学到了不少的学问，忙里偷闲学养生！
- 7、书的质量不错，关键是很实用，物流也很给力
- 8、给妈妈买了很多本于康的，但是妈妈说不怎么实用，不太喜欢
- 9、大概于康身边很多人需要评职称，于是就攒了一系列的这类书。不过还不错，都是医生写的，没有伪科学。
- 10、我妈妈特别喜欢于康，每期的节目都看，我买给她看的
- 11、给老妈买的，她是于康的粉丝！
- 12、内容丰富，并配营养表格，让我们每天的饮食配比有据可查。
- 13、还没看，应该还实用吧。

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