

# 《四高症素食疗法》

## 图书基本信息

书名：《四高症素食疗法》

13位ISBN编号：9787508271248

10位ISBN编号：7508271246

出版时间：2012-1

出版社：金盾出版社

作者：马汴梁 编

页数：224

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)

# 《四高症素食疗法》

## 内容概要

《四高症素食疗法》共分上、下两篇。上篇介绍四高症中每种疾病的基础知识，包括发病原因、病因病理、临床表现、检查诊断等内容；下篇具体介绍了各种疾病常用的素食食疗方，包括靓汤、粥羹、菜肴及面点的原料选择、制作方法、治疗功效等内容。《四高症素食疗法》内容科学实用，适合于社区群众和保健、餐饮人员阅读。

# 《四高症素食疗法》

## 书籍目录

### 上篇 四高症的相关知识

- 一、高血压基本知识
- 二、高血脂基本知识
- 三、糖尿病基本知识
- 四、痛风基本知识
- 五、素食基本知识

### 下篇 四高症素食食疗方

- 一、高血压素食食疗方
- 二、高脂血症素食食疗方
- 三、糖尿病素食食疗方
- 四、痛风素食食疗方

## 《四高症素食疗法》

### 章节摘录

版权页：（8）尝试一下螺旋藻。目前所知的食物中营养成分最充分、最全面、最均衡的食品是地球上最古老的光合生物螺旋藻，它是蛋白质之王，在每100克的螺旋藻中，蛋白质含量为55~70克，是大米的10倍，牛奶的18倍。螺旋藻富含丰富的营养，是未来素食者的首选。如果是素食入门者，刚开始也许会觉得明明吃得很多，却饿得很快，这正是因为植物较易被肠胃吸收所致。别担心，持之以恒，就能深切感受到吃素对身体健康的好处了。

13. 给长期素食者有哪些建议？美国科学家对长期素食者提出了一些有关增强膳食营养结构的建议。（1）素食者最容易缺乏维生素B12、维生素D、铁、锌、钙。因此，吃素的人应注意自己是否有脚气病、夜盲症、牙龈出血等现象。若是能够增加菜色的变化，就可以避免微量营养素的不足。素食者应该特别补充含维生素B12多的食品如啤酒、酵母、乳制品等；含维生素D多的食品如鸡蛋、奶酪、添加维生素D的营养强化食品；含铁多的食品如坚果、核仁、豆腐、瓜子等；含钙多的食品如奶类及乳制品、豆浆、豆腐、深绿色叶菜；含锌多的食品如杏仁果、豆浆、豆腐、未精制的五谷杂粮。（2）深绿色叶菜、坚果、核仁等天然食品是维生素和优质蛋白的最好来源；豆腐、豆浆则是加工食品中最受肯定的素食营养品。（3）素食者应注意食物的种类要越多越好，尽量地吃全谷类食品，如糙米、胚芽米、麸皮、全麦面包等五谷类食品。（4）素食食物来源完全或大部分来自植物界。素食食品中含较多量的草酸、植物酸，易与锌、镁、铁等结合排出体外，造成缺乏。故应多注意食用添加这些无机盐的食品或补充剂。（5）在烹调食物时，最好慎选烹调油，并尽量以生菜沙拉、水煮、清蒸、凉拌等方式处理，如此更能保持素食的原有风味。若食用方法以煎炸为主，再加上大量用油，可能会令胆固醇增高。（6）最好能接受奶和蛋，即不严格素食，以避免营养不足，特别是儿童、孕妇、哺乳的母亲最好不要坚持严格素食。（7）吃素的人要经常运动、多喝水、晒太阳，帮助身体更有效地利用素食的营养成分。

# 《四高症素食疗法》

## 编辑推荐

《四高症素食疗法》力求集科学性、实用性、系统性于一体，方法简便，通俗易懂，信息源广，针对性强，以有助于广大读者深入了解四高症的相关知识，并在实践中加以应用。

# 《四高症素食疗法》

## 精彩短评

- 1、以问答方式普及专业知识，作为科普读物适合百姓使用，还可以
- 2、四高症素食疗法：结论有待实践的检验与丰富！

# 《四高症素食疗法》

## 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)