

《不生病的饮食宜忌速查-养生馆》

图书基本信息

书名：《不生病的饮食宜忌速查-养生馆》

13位ISBN编号：9787535962430

10位ISBN编号：7535962432

出版社：养生馆编委会 广东科技出版社 (2013-06出版)

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

《不生病的饮食宜忌速查-养生馆》

书籍目录

第一章 黄金营养饮食宜忌补钙补铁补锌补维生素A补B族维生素补维生素C补维生素E补膳食纤维补蛋白质第二章 保健食补饮食宜忌补益气血滋阴壮阳开胃消食润肠排毒消除疲劳减压怡情防癌抗癌美容驻颜丰胸美体乌发护发减肥瘦身第三章 四季养生饮食宜忌春季夏季秋季冬季第四章 特定人群饮食宜忌脑力劳动者体力劳动者长时间操作电脑者熬夜者高、低温工作者准备受孕者孕妇产妇经期女性第五章 不同年龄段饮食宜忌婴幼儿青少年中青年人第六章 常见小病食疗宜忌慢性咽炎牙痛口臭鼻炎近视感冒咳嗽腹泻便秘口腔溃疡冠心病第七章 慢性病食疗宜忌哮喘高血压低血压高脂血症糖尿病失眠胃病尿路结石贫血第八章 妇科和男科疾病食疗宜忌月经不调痛经女性更年期综合征产褥期与产后病症前列腺炎阳痿、早泄第九章 服中药的饮食宜忌解表药清热药泻下药祛风湿药芳香化湿药利水渗湿药温里药理气药安神药补虚药止血药活血化瘀药第十章 服西药的饮食宜忌抗生素类药解热镇痛消炎药镇痛药降血压药降血脂药降糖药助消化药祛痰药镇咳药平喘药抗贫血药利胆药利尿药止泻药抗过敏药抗肿瘤药

章节摘录

促进肾脏排尿，增加尿量，消除水肿。常用药品：呋喃苯胺酸、丁苯氧酸、氢氯噻嗪、螺内酯、氨苯蝶啶、氨氯吡咪、乙酰唑胺等。宜：宜餐后服用，可增加药物的生物利用度。氢氯噻嗪宜在清晨7点服用，此时疗效好，副作用小，可避免夜间频繁起床；噻嗪类利尿药宜间歇使用，一般连用3~5天，停药3天，以减少胃部不适，可以使体液和电解质在间歇期重新平衡，有助于发挥更大的利尿作用，防止电解质紊乱。忌：忌与香蕉、柚子同食，以免体内钾的蓄积过度，诱发心脏和血压方面的并发症。忌同时饮酒，可能会出现头晕、体位直立性低血压等症状。忌过量食盐，盐的主要成分是氯化钠，主要起着调整体液和细胞之间酸碱、离子平衡的作用，食盐过多会降低利尿药的疗效。所以在服用利尿药时应尽量少吃盐。服保钾利尿剂忌蘑菇、紫菜等高钾食物。减少肠道蠕动或保护肠道免受刺激达到止泻作用。常用药品：蒙脱石散、复方樟脑酊、苯乙哌啶、盐酸洛哌丁胺、药用炭、白陶土、鞣酸蛋白、次碳酸铋等。宜：一般情况下，宜选用一种止泻药，效果不佳时可考虑更换。止泻药服用要分清病因，非感染性腹泻宜用；感染性腹泻在无发热、脓血便的缓解期可短暂使用。感染性腹泻，宜与抗生素合并使用，并且应先服用抗生素。且2种药物至少要间隔2小时。当吸附剂与微生态制剂合用时，宜先服用吸附剂类药物，再服用微生态类制剂，2种药物至少间隔1小时。忌：忌与牛奶同服，否则不仅会降低止泻药的药效，其含有的乳糖成分还容易加重腹泻症状。服盐酸小檗碱忌喝茶水，服药前后2小时不能喝茶水，以免使药物失效。吸附性止泻药忌长期服用，因其吸附有害物质的同时也会影响其他药物以及微生物、矿物质的吸收，所以不可长期服用。缓解和治疗过敏症状。常用药品：抗组胺药(苯海拉明、扑尔敏、异丙嗪)、过敏反应介质阻释剂(色甘酸钠、酮替芬)、氢化可的松、曲安奈德等。宜：宜睡前服用，苯海拉明、异丙嗪、氯苯那敏、特非那定、赛庚啶、酮替芬等抗过敏药宜睡前服用。忌：忌奶酪、肉制品，奶酪、肉制品等富含组氨酸，组氨酸在人体内会转化为组胺，而抗组胺类抗过敏药影响组胺代谢，如果在服用抗过敏药的时候同时吃这些食品，就会造成组胺蓄积，会引起头晕、头痛、心慌等不适症状。忌饮酒，扑尔敏、赛庚啶、苯海拉明等抗过敏药物，如与酒同服，轻则使人昏昏欲睡，重则使人血压降低，呼吸抑制而死亡。忌同时服用红霉素，红霉素可抑制阿司咪唑、特非那定等抗组胺类抗过敏药在体内的代谢，从而会增加抗组胺药对心脏的毒副作用。抑制肿瘤生长和扩散，调节体内激素平衡，杀死肿瘤细胞。常用药品：甲氨蝶呤、氟尿嘧啶、多柔比星、柔红霉素、L-门冬酰胺酶、雌激素类、雄激素类、甲羟孕酮酯、他莫昔芬等。宜：宜进食时服用，就餐时和大量水同服，可减少对消化道的刺激。宜多食蛋白质，肿瘤患者热能消耗大，因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质。宜睡前服用，还要加用止吐、镇静药物等减少不适感。宜注意其不良反应，不良反应有骨髓抑制、消化道反应、腹泻、局部注射部位静脉炎，少数可有神经系统反应如小脑变性、共济失调，亦有人出现皮疹、色素沉着、甲床变黑等。用药期间应严密监测血常规。忌：忌食油腻、刺激性食物。忌食过酸、过辣、烟酒等刺激物。P183-186

《不生病的饮食宜忌速查-养生馆》

编辑推荐

食物是最好的营养师，合理膳食营养加倍。食物是最好的保健师，吃对吃好增强免疫力。食物是最好的医生，科学食疗远离常见病。养生馆编委会编写的《不生病的饮食宜忌速查》告诉你如何让食物的营养被充分吸收，如何避免食物相克导致的营养损失，如何根据体质和实际需要选择、搭配最适合自己的饮食……

《不生病的饮食宜忌速查-养生馆》

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