

《肠胃健康手册》

图书基本信息

书名：《肠胃健康手册》

13位ISBN编号：9787802032514

10位ISBN编号：7802032512

出版时间：2006-1

出版社：中国妇女出版社

作者：伊丽莎白·利普斯基

页数：250

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

《肠胃健康手册》

内容概要

本书是哈佛健康名著译丛之一。本书是美国著名的临床营养师伊丽莎白·利普斯基博士的最新力作！许多疾病，包括各种类型的关节炎、慢性疲劳综合征、哮喘和湿疹，甚至精神分裂症都可以在胃肠道找到原因。既然与消化功能有关就可以从饮食下手找到解决的办法。此书介绍了许多生活中容易被忽视，但也容易做到的细节。这些细节能有效地治疗那些给人们带来长期困扰的疾病，有些甚至是让医生都感到头痛的疾病。重要的是这些方法危害小、省钱而且容易做到。

不良饮食习惯有害健康；在消化系统内做一次旅行；清理厨房和菜单是十分必要的；给你一份健康购物表；哪些疾病源自消化不良；科学饮食能够修复免疫力；完美的健康计划一从餐桌开始。

《肠胃健康手册》

作者简介

作者：(美)伊丽莎白·利普斯基伊丽莎白·利普斯基，营养学家，主要从事消化系统健康的研究，电台和杂志的专栏作者。

《肠胃健康手册》

书籍目录

译者前言序引言：哪些人读此书会有所收获第一章 美国式的生活有害健康食物与环境食物的制备与技术不断改变的美国人的生活方式求变第二章 消化系统介绍健康不仅是饮食之果游览消化系统该进该出清理食谱处理甜食第三章 体内细菌：肠道菌群肠道菌群的益处并非所有细菌都是好的有益于肠道菌群的食物和草药益生菌补品第四章 菌群失调：一位好邻居变坏了谁是菌群失调的元凶菌群失调的类型真菌：伪装者第五章 肠渗漏综合征：消化不良的全身性后果导致肠渗漏综合征的原因是什么恢复肠道健康食物与环境敏感性外源凝集素刺激性饮食排除试验第六章 功能医学与功能检查酸碱平衡与pH值检测全套胃肠道系统综合分析寄生虫检测刺激性食物排除试验食物过敏 / 敏感性试验肠渗漏综合征或肠渗透性试验胃酸检测肝功能试验尿蓝母试验乳糖耐受性试验毛发分析小肠细菌过度增长试验电针刺压力试验有机酸试验第七章 倡导健康的生活方式健康轮第八章 当务之急：解毒解毒计划水果与蔬菜净化代谢净化维生素C负荷量低温桑拿浴和蒸汽浴第九章 膳食意味着“一种生活方式”清理厨房进食、烹饪与购物的各种原则食品购买指南购物单第十章 常见胃肠紊乱的自然疗法口食道胃肝脏胰腺胆囊小肠结肠与大肠第十一章 各种消化不良后果的自然康复法关节炎哮喘慢性疲劳综合征湿疹或过敏性皮炎肌纤维痛食物与环境敏感性偏头痛牛皮癣精神分裂症硬皮病

章节摘录

书摘第一章 美国式的生活有害健康 在美国前10种死亡原因中，包含前3种在内，有4种与饮食过度有关一：“冠心病、某些肿瘤、中风和非胰岛素依赖型糖尿病。在美国每年这些疾病引起的死亡人数占总死亡人数的2/3。——贝蒂·弗雷萨斯 我们的饮食影响着我们的身体。可怕的是，今天我们已成为大量失控的食物科技试验的一部分。当至少三代人食入的食物经过高度加工，缺乏营养素和纤维并富含化学制品时会如何呢？当把这些人置于空气和水质都不良的环境中，承受高度紧张并极少活动的工作时会发生什么呢？从1980年以来，世界范围内，男子的精子计数减少了50%，美国人变得比以前任何时候更胖，我们比以前任何时候更有暴力倾向，而且有更多的人自杀，这是否纯属巧合？我们的儿童有20%存在行为或学习问题，儿童和成人发生过敏、哮喘和慢性耳部感染的几率快速增长，这是否纯属巧合？我们的免疫系统正在崩溃，糖尿病和心脏病的发生率在这一个世纪内显著增长，这是否纯属巧合？我认为不是。美国人是世界上进食过量且营养不良程度最高的人。当我们为每日消耗而补充的热量来自高热量、低营养素的食物时，摄入热量中近乎一半来自于缺乏营养素的食物。我们每天摄入的热量18.6%来自蔗糖，21.4%来自脂肪和食用油，5%来自加糖的不含酒精饮料。与此相比，仅4.5%的热量来自于蔬菜，3%来自水果。难怪标准的美国饮食被称为“悲哀”。目前的研究结果表明，我们进食的营养素超过从往任何时候，原因在于每天摄入总热量的激增(见图)。结果是我们正在变胖。根据美国农业部的数字，2001年：平均每个美国人吃了67公斤含热量的甜味剂，平均每天接近185克。每人甘蔗和甜菜蔗糖消费减到仅约30公斤，而隐藏的玉米甜味剂大增至37公斤。每人还吃掉了近0.5公斤糖浆和蜂蜜。每个美国人喝了110升或258杯咖啡。平均每个美国人消费了34公斤添加脂肪和油脂，包括10公斤植物油制的氢化起酥油。平均每个美国人消费了30升冰激凌、果汁牛奶冻、冻酸奶、冰奶。平均每个美国人饮用114升酒精饮料，具体说是99升啤酒、10升葡萄酒和4.6升白酒。平均每个美国人饮用223升碳酸饮料，具体说是54升苏打水和190升含热量的软饮料。平均每个美国人吃了2公斤薯条、10公斤糖果及38个油炸圈饼。美国人不仅食入过多的脂肪，而且所摄入的脂肪种类也不合理。1910年，有人发明了一种被称为氢化技术的处理方法，将液态的食用油变成便宜的固态脂肪，它适于炸制及烤制食物且不会酸腐。从那时起，制造商将上千种制品中有益健康的食用油换成了氢化脂肪。在商品的标签上，你可以看到被称为氢化或部分氢化油脂或称为植物油制的起酥油。据美国食品和药物管理局的资料，这些“转化”过的脂肪占20岁以上的人每日摄入的总热量的2.6%。这些被改变了结构的脂肪有害健康，并与癌症、心脏病和炎症疾病有关。由于新的法令，2006年1月后，转化过的脂肪必须在食物标签上说明。但是人们现在就应当把它们从自己的食谱中去除。去除转化脂肪可能在转化饮食结构中影响最大，因为它们几乎存在于每种加工食品中。这一改变会让我们食用到更多更有营养的食物。尽管美国人进食了太多脂肪，但很多人还是缺乏必需脂肪酸(优质脂肪)，特别是海产品、谷物、坚果和种子中的“ ω -3”脂肪酸。这些必需脂肪酸对于生长、创伤愈合、减轻疼痛和炎症。增强皮肤健康和生殖、神经系统功能以及总体健康都很重要。食物结构的改变可以大大减少心脏病的发生。诸如维生素C和E、硒、一氧化氮、谷胱甘肽、类胡萝卜素等抗氧化剂能防止血管发生炎症——现在有研究表明这一病变与心脏病有关，但是现在这些营养素已经从富含它们的食物中被破坏了。体内血液中同型半胱氨酸水平升高是心血管疾病的另一危险因素。增加食物中或另行补充维生素B6和B12及叶酸可以使同型半胱氨酸水平趋于正常。在标准美国食谱中，B族维生素也是缺乏的。据估计，服用含复合B族维生素的多种维生素可以减少10%由心脏病引起的死亡。根据美国农业部和国立卫生研究所的研究，一个人平均每天食用12克纤维。这一数值远远低于推荐的20到30克，相当于人们150年前食用量的一半。食物中的纤维存在于水果、蔬菜、豆类和未经细加工过的谷物中，有益于我们的消化道，减少发生胃肠道疾病的危险。纤维革命之父丹尼斯·巴奇特发现在食用含高纤维的传统非洲食物的人群中，几乎没有患阑尾炎、结肠疾病、糖尿病或食道裂孔疝的。当这些人移居城市或改而食用高糖、深加工、低纤维且少含营养素的西方化食物后，就开始出现这些疾病并达到较高的发病率。富含纤维的食物有助于我们的肌体制造短链脂肪酸，保护我们免受结肠疾病侵袭。人们不仅改变了食谱，更糟糕的是还改变了进食方式。通常，我们进食就像给汽车加油一样：停，加油，走。人们有45%的机会是在家以外的地方吃饭的，1980年这一比例是39%，1970年是34%。很多人不吃早餐，还有的不吃早餐和午餐。研究显示，吃早餐的学龄儿童其学习成绩较好。成人表现无差别。实际上，小量、多次地进食可以使我们体内的能量水平保持平稳，头脑保持清醒。美国人经常由于社会或情绪原因进食过量，这也是造成消化系统疾病的原因。人们进食的目的是为肌体供给营养，但是进

《肠胃健康手册》

餐也是为了放松、休息、恢复精力及活力。如果我们放松地进食会更好消化食物。人们似乎通过直觉了解了这一点，进餐前优雅地交谈或花点时间平静一下心情是全球性的习惯。 P13-16

《肠胃健康手册》

媒体关注与评论

书评生活习惯是良好健康的基础，建立科学的饮食方式，恢复健康体魄和美丽的心境。 美国著名临床营养师最新力作，谨以此书献给那些消化不良和关爱肠胃的人们。 内容提示 不良饮食习惯有害健康；在消化系统内做一次旅行；清理厨房和菜单是十分必要的；给你一份健康购物表；哪些疾病源自消化不良；科学饮食能够修复免疫力；完美的健康计划-从餐桌开始。

《肠胃健康手册》

编辑推荐

本书是哈佛健康名著译丛之一。本书是美国著名的临床营养师伊丽莎白·利普斯基博士的最新力作！许多疾病，包括各种类型的关节炎、慢性疲劳综合征、哮喘和湿疹，甚至精神分裂症都可以在胃肠道找到原因。既然与消化功能有关就可以从饮食下手找到解决的办法。此书介绍了许多生活中容易被忽视，但也容易做到的细节。这些细节能有效地治疗那些给人们带来长期困扰的疾病，有些甚至是让医生都感到头痛的疾病。重要的是这些方法危害小、省钱而且容易做到。此书能给那些长期被慢性疾病折磨的人带来福音，也为健康人提供一些永葆青春的办法。

《肠胃健康手册》

精彩短评

- 1、这本书是从西医的角度来看的,我觉得对于看惯中医的中国人来说不实用.毕竟中国人的生活饮食方面跟西方不一样,而本书介绍的那些还是比较适合西方人
- 2、内容充实不空洞哈哈哈哈哈
- 3、很多专业术语,对医用方面比较有用
- 4、西图阅读,有用!我菌群失调了CN!

《肠胃健康手册》

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