

《医生，我该吃什么？》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2001年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787540518899

内容简介

身为专业医师的作者，常利用各效的药物来治病，作者的前一本著作《你的*疗法》即以此为主题。本书的重点则放在营养上面，目的是帮助您的医生或营养师，甚至菜贩共同合作，找出适合您吃的食物。

本书针对七十余种深受饮食影响的疾病，详细说明病患有哪些该吃不该吃的食物。作者不仅会解释各种疾病的来龙去脉，还要告诉您“您吃的东西为什么会影响病情”，以及“如何影响病情”；作者同时会指出什么药物最有效，因为结合适当的饮食及药物才能达到*疗效。

本书列举的疾病和症状都是作者行医多年最常碰见的毛病；极罕见的或是与饮食关系尚未确定的疾病则不在讨论之列。您的医生若不肯陪您去买菜，您就带着本书上市场吧！它一定可以派得上用场。

美国人最信赖的医师罗生福医学博士在本书中将告诉您，如何利用食物来对抗一些经科学研究证实与饮食有关的疾病。患者该吃或不该吃哪些食物以帮助康复或避免旧病复发，以及服用哪些药物最能配合饮食处方。

本书破除了许多食物和疾病方面的迷信及误解，并帮助您抛弃一般的营养指南复杂的一面，将他们简化成直接又实用的建议。作者以无数的科学研究结果和行医多年的丰富经验作为后盾，提供给读者全方位的营养问题指导。

作者简介

伊沙多尔·罗生福医学博士，美国最著名的内科医生和健康专家之一，任教于纽约医院康乃尔医学中心，最近刚被荣封为“罗西杰出奖临床学教授”，纽约医院和癌症纪念中心的主治医师，并担任过纽约医学会社的会长，国家健康中心心脏研究所的特别委员，以及美国猝死症顾问委员会成

目录

前言 - - 本书不是普通的饮食指南

- 1.粉刺-- 为了皮肤更光滑，多吃蔬果和纤维质
- 2.光化性角- 遵守低脂饮食的原则
- 3.老化-- 怎样吃，才能欢度100岁的生日
- 4.酒精-- 戒酒，永不嫌迟
- 5.老年痴呆症-- 避免接触大量铝素，保持基本营养需求
- 6.贫血-- 你的血液真的"倦怠"了吗?
- 7.恐慌和食物-- 要饮食疗法，不要镇定剂!
- 8.骨类风湿性关节炎-- 饮食营养扮演着举足轻重的角色

9. 气喘-- 吃得正确就喘得少
10. 运动比赛时-- 吃对头了，再来与人一较长短
11. 癌症-- 与脂肪、纤维素、维生素和遗传的关系
12. 腕管症候群-腕疼痛时的救星：维生素
13. 白内障-- 眼雾茫茫，快快逃离香烟，投靠维生素
14. 长期疲乏症候群-- 多从鱼类摄取营养
15. 一般感冒-- 如果不吃维生素C，应该吃什么？
16. 充血性心衰竭-- 少量多餐，水也只好少喝了
17. 便秘-- 怎样吃，才能向便秘"拜拜"？
18. 胞囊纤维症-- 无所禁忌，爱吃什么就吃什么
19. 糖尿病-- 您是否吃太甜，吃太胖了！
20. 腹泻-- 赶紧恢复"电解质的平衡"！
21. 饮食与不孕症-- 饮食营养事关传种接代大事
22. 饮食与性-- 斑螫、虫、锌、人参和冷水浴
23. 憩室形成与憩室炎-- 少碰精制食物为妙！
24. 哺乳期的饮食-- 你绝对不能节食
25. 胀气-- 放屁元凶：饮食习惯不良
26. 体内水分滞溜-- 让盐从餐桌上消失
27. 食物过敏-- 找出引起过敏的元凶食物
28. 胆石症-- 脂肪吃太多，纤维质吃太、禁食过了头
29. 痛风-- "富人病"：好日子的代价口臭-- 多吃蔬果，少吃
30. 口臭元凶食物
31. 心脏保健-- 维护心脏健康的饮食方法
32. 痔疮-- 多吃纤维、多喝水
33. 肝炎-- 尽量吃任何想吃的东西
34. 食道裂孔疝-- 别急着动手术，还有饮食疗法
35. 高血压-- 别急着吃药，先把食盐量降下来
36. 多运症-- 甜食的迷思
37. 血糖过低-- 调整好胰岛饮食和运动三者的关系
38. 肠炎-- 药物控制，饮食辅之
39. 心跳不规律-- 不必吃药而维持心律正常的方法
40. 激燥性肠症候群-- 先从饮食着手，摄取大量纤维质
41. 时差-- 抗时差饮食法："吃得好 吃得差 吃得好"
42. 肾功能不良-- 肾脏一旦出问题，你的麻烦就大了！
43. 肾结石-- 人类和大丹狗的共同点：每天多喝水
44. 乳糖不耐症-- 牛奶和乳制品的健康饮食法
45. 腿部痉挛-- 夜间"舞动"的双腿：缺乏含镁的饮食
46. 吸收障碍-- 上吐下泻，身体拒绝吸收食物
47. 耳病性眩晕-- 头太吃不下饭？
48. 更年期-- 安度更年期的饮食原则
49. 偏头痛及其他头痛-- 我头痛，今晚别碰我！
50. 晕船(车)恶心和饮食-- 学习中国人以姜抗晕抗恶心

- 51.多数性硬化-- 脂肪食物终于派上了用场
- 52.骨质疏松症-- 易碎的人生：补钙宜早不宜迟
- 53.体重过重-- 一胖百病：别再一人吃两人份
- 54.乳房疼痛长硬块-- 有必要限制饮食吗?
- 55.胰脏炎-- 酗酒是元凶
- 56.帕金森氏症-- 乱服用维生素也有害
- 57.消化性溃疡-- 多喝牛奶?大错特错!
- 58.卟啉症-- 甜蜜的治疗法
- 59.怀孕期间-- 一人吃，两吃补
- 60.经前症候群-- 享受巧克力的好机会
- 61.牛皮癣-- 片片雪花落肩头之际，不妨多吃鱼肉
- 62.雷那德氏症-- 用深海冷水鱼类来对付
- 63.肛门瘙痒-- 公开场合中，教人抓痒
- 64.红斑痤疮-- 喝冰的，可保脸不变色
- 65.耳鸣-- 别认命，吃虫豪试试看!
- 66.尿道感染-- 蔓越橘(小红梅)的传奇}
- 67.阴道念珠菌感染-- 吃优格：一石二鸟之计

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)