

《于康说营养-肾强力才壮》

图书基本信息

书名：《于康说营养-肾强力才壮》

13位ISBN编号：9787811368550

10位ISBN编号：7811368552

出版社：于康 中国协和医科大学出版社 (2013-08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.tushu111.com

《于康说营养-肾强力才壮》

前言

肾脏疾病为常见病和多发病。此外，许多疾病，如痛风、糖尿病经常也伴随着肾脏损害。肾脏损伤的恢复往往需要非常漫长的过程，除了药物以外，营养调理也是必不可少的。针对不同的肾脏疾病，什么样的饮食更加科学？什么样的营养方案更加合理？本书在内容上做了如下安排： 1．简单阐述肾脏的功能。 2．肾脏与营养物质的关系。 3．不同类型肾病患者的差异性饮食治疗方案。 此外，附录中提供了多种食物的成分表供广大读者参考。 我们相信，这是一本对肾病患者有较高参考价值的科普书。对普通读者和营养医师也有一定的参考意义。

《于康说营养-肾强力才壮》

书籍目录

第一章肾脏的保健问题 / 1
1. 肾脏长在哪儿？什么样儿？ / 1
2. 中医所指的肾脏是什么？ / 1
3. 肾脏每天产生多少尿量才算合适？ / 2
4. 正常肾脏具有哪些内分泌功能？ / 2
5. 哪些行为有损肾脏健康？ / 3
6. 在日常生活中，如何预见肾脏健康的危险因素？ / 4
第二章营养医生评价肾脏病人的疾病和营养状况 / 6
1. 你会看尿常规吗？ / 6
2. 尿蛋白“+”与尿蛋白定量之间的关系如何？ / 9
3. 常用的肾脏功能指标有哪些？ / 9
4. 营养医生怎么评价肾脏功能的指标？ / 10
5. 容易影响营养状况的肾脏疾病有哪些？ / 11
6. 肾脏病人常见的营养不良有哪些？ / 11
7. 通过“察颜观色”也能判断肾脏病患者的营养状况吗？ / 12
8. 肾脏病人自己也能进行营养状况评定吗？ / 13
9. 通过肾脏病人体重变化能发现什么？ / 16
第三章肾脏病人的各种营养素调整饮食 / 17
(一) 蛋白质 / 17
1. 蛋白质是什么？为什么都说肾病患者不宜摄入过多？ / 17
2. 什么是高蛋白饮食？ / 18
3. 什么是低蛋白饮食？ / 19
4. 麦淀粉饮食是做什么用的？ / 20
5. 优质蛋白质是什么？为什么粗粮、杂豆不适合肾病患者？ / 22
6. 肾病患者真的不能吃大豆制品吗？ / 23
(二) 钠、钾 / 24
1. 为什么肾脏病人要限制食物中的钠？ / 24
2. 肾病患者什么情况下必须控制食物中的钠？ / 25
3. 限盐饮食的标准如何？ / 25
4. 什么食物含钠低？什么食物含钠高？ / 26
5. 肾脏病人能用低钠盐（酱油）来控制食物中的钠吗？ / 27
6. 为什么肾脏病人要关注食物中的钾？ / 27
7. 什么情况下要增、减食物中的钾？ / 28
8. 怎么判断食物中的钾含量（附食物钾含量分级表） / 29
.....
第四章急、慢性肾炎的饮食问题 / 50
第五章糖尿病肾病的饮食问题 / 60
第六章痛风（高尿酸血症）和尿酸性肾病的饮食治疗 / 67
第七章泌尿系感染与结石的营养问题 / 73
第八章与免疫相关肾病常见的营养问题 / 77
第九章急性肾衰竭的营养问题和对策 / 83
第十章肾病综合症的饮食治疗 / 95
第十一章慢性肾衰竭的饮食治疗 / 103
第十二章慢性肾衰竭接受血液净化时的饮食治疗 / 123

章节摘录

版权页：插图：（1）维生素K：长期摄食较少且接受抗生素治疗的人容易发生维生素K缺乏。慢性肾衰竭、肾性骨病的人如果合并维生素K缺乏可能更易发生骨折，所以应适当补充。（2）维生素B1：肾脏病患者常常合并轻度的维生素B1缺乏。叶酸缺乏和蛋白质—能量营养不良会抑制维生素B1的吸收和活性。肾脏病患者需要补充维生素B1，特别是慢性肾病、肾衰竭、透析的患者，应按照每天1~5毫克的剂量补充。水溶性维生素B1容易因热、氧化剂、紫外线辐射而被破坏；食物中加碱也会使其大量流失。谷物、干果、豆类、动物内脏、蛋类、瘦肉中含量较多。（3）维生素B6：维生素B6缺乏能引起免疫功能紊乱，如中性粒细胞和淋巴细胞减少、淋巴细胞成熟障碍、淋巴细胞对有丝分裂原的反应下降、抗体生成减少等。维生素B6在氨基酸和蛋白质代谢中也发挥重要作用，缺乏时引起食欲减退。另外，透析和慢性肾衰竭的患者缺乏维生素B6还可能引起草酸盐浓度升高。透析和慢性肾病患者应该每天补充10毫克维生素B6。维生素B6的几种活性形式都不耐碱，所以烹制食物的过程中加碱能破坏其中的维生素B6成分。吡哆醇主要存在于植物类食物，如香蕉、蚕豆、西红柿等。吡哆胺和吡哆醛则主要来源于动物性食物，如鸡脯、牛排等。（4）叶酸：肾脏病患者叶酸缺乏与病程长短相关，缺乏的原因主要为摄入不足。使用促红细胞生成素能引起红细胞生成增加，消耗叶酸也增加，如不及时补充可能导致一过性缺乏。另外，透析能造成叶酸的丢失增加。叶酸能降低同型半胱氨酸的血浓度，后者据研究与内皮损伤和心血管病变有关。故应给慢性肾衰竭、透析患者补充叶酸。每天5毫克的一般剂量可作为慢性肾衰竭的常规补充剂量。叶酸广泛存在于动植物食物中，如动物肝脏、肾脏、蔬菜、酵母等，长时间储存、烹调和光照能导致破坏。（5）烟酸：烟酸又叫尼克酸，低蛋白饮食所含的烟酸较少，透析的患者有可能缺乏。每天补充13~19毫克能有效预防烟酸缺乏。在肉类、鱼类、蔬菜、茶叶中含有较多的烟酸，谷类含量居中，但是谷类所含的烟酸主要集中在谷皮，精加工能破坏很多，烟酸与维生素B6、叶酸和维生素B2有协同作用。以上几种维生素是肾脏疾病情况下容易发生缺乏的，下面还有几种重要的维生素在肾病时虽不一定会缺乏，但也强调要按照正常推荐量来补充：（1）维生素A：总的原则是按照正常摄入量给予维生素A，即800~1000微克/天。（2）维生素E：原则不主张给予肾脏病患者额外补充维生素E。（3）维生素B2：按照正常推荐的剂量补充就行了，每天1.2~2.0毫克。（4）维生素C：一般要求按每天60~100毫克的正常推荐量补充。（5）维生素B12：推荐肾病患者按正常量补充维生素B12，即每天2~3微克。

《于康说营养-肾强力才壮》

编辑推荐

《于康说营养:肾强力才壮》在内容上做了如下安排：简单阐述肾脏的功能；肾脏与营养物质的关系；不同类型肾病患者的差异性饮食治疗方案。

《于康说营养-肾强力才壮》

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.tushu111.com