

痛风病饮食养生密码



[痛风病饮食养生密码 下载链接1](#)

著者:陶涛

出版者:中国画报

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787802207523

《痛风病饮食养生密码》内容简介：痛风是一种少见的“富贵病”，因病来时疼痛难忍

，来去匆匆而得名。由于痛风是因嘌呤、核酸、尿酸代谢紊乱而引起的，而嘌呤是身体代谢的产物，因此，痛风与饮食也有密切的关系。如今，人们生活水平大大提高，一不小心，就可能吃出痛风来。

实际上，痛风并不会夺去人的性命，真正伤人的是它带来的痛彻心扉的痛感，以及各种并发症。而常规的治疗方法，如单纯的抑制尿酸合成，或促使尿酸排泄，都不能治疗它。痛风病的防治与日常饮食关系非常密切。当生活的快节奏一再追趕着人们的脚步，当人们对饮食的欲望稍一放松，体内的嘌呤代谢就会出现紊乱，一直隐藏着的痛风就会立即出现。因此，要想拥有健康的身体，远离痛风病的苦痛，控制饮食成为最重要的手段。《痛风病饮食养生密码》有预防痛风、减少痛风的每个饮食小细节，阅读它，你会有一个健康生活的开始。

作者介绍:

目录: 第一章

痛风病基本知识大盘点初识痛风都是尿酸惹的祸痛风知识细解痛风的临床表现及征兆痛风也有假痛风病偏爱哪些人痛风要如何诊断？痛风与四大并发症如何发现早期痛风急性发作期疼痛，该怎么办第二章

痛风都是“嘴巴”的错高尿酸血症是饮食“捣的鬼”嘌呤、饮食与痛风的秘密约会痛风都是吃出来的吗？哪些常见饮食易引起痛风吃火锅吃出痛风来只有啤酒能影响痛风吗？啤酒配海鲜，痛风病人的自杀选择痛风能饮药酒吗？高蛋白如何诱发痛风控制饮食就能避免痛风发作吗？痛风患者如何限制嘌呤饮食控制尿酸是防痛风的关键减肥可防痛风第三章

痛风防治，重在饮食痛风治疗总原则痛风治疗的饮食原则有哪些痛风病人每日所需营养计算痛风患者如何保证均衡的营养痛风饮食需“限制加调配”痛风病用什么烹饪方法最好痛风患者容易走进哪些饮食误区痛风病人如何定制一天食谱痛风急性发作期的饮食方案痛风间歇期的饮食方案痛风慢性期一周饮食方案第四章

这些小细节，你注意了吗？痛风的主食选择细节痛风病人能吃豆类吗？粗粮和细粮哪个更适合痛风痛风患者是一日三餐好，还是一日多餐好痛风患者一定要吃早饭痛风病人该如何补充蛋白质痛风病人真的不可以吃肉、喝汤吗？痛风患者的蛋白质从哪里来痛风患者真的不能吃海鲜吗？痛风患者能吃的海鲜及食谱痛风患者该如何摄食素菜痛风患者要多吃雌性红萝卜介绍几款对痛风有益的蔬菜食谱痛风病人可以肆意吃水果吗？痛风病人吃草莓要控制红樱桃可治疗痛风痛风病人要如何吃水果痛风病人该如何挑选维生素痛风患者适合喝纯净水吗？痛风患者能饮茶吗？喝咖啡可以减轻痛风痛风患者不宜用饮料代替水痛风患者该如何补水第五章

中医在线，痛风并发症的饮食治疗痛风兼高尿酸血症的食疗痛风并发肥胖的食疗痛风并发高脂血症的食疗痛风并发高血压的食疗痛风并发冠心病食疗痛风并发动脉硬化的食疗痛风并发代谢综合征的食疗痛风并发肾脏疾病的食疗痛风并发糖尿病的食疗附录：常见食物嘌呤含量表（每100克食物嘌呤含量）

· · · · · (收起)

[痛风病饮食养生密码 下载链接1](#)

标签

评论

[痛风病饮食养生密码 下载链接1](#)

书评

[痛风病饮食养生密码 下载链接1](#)