

于康说营养：胃肠肝胆胰疾病与饮食



[于康说营养：胃肠肝胆胰疾病与饮食_下载链接1](#)

著者:于康 编

[于康说营养：胃肠肝胆胰疾病与饮食_下载链接1](#)

标签

评论

不错，送人很合适，讨厌的限制字数！！！！

老人的礼物，健康从饮食开始

老人就认于康的书，觉得他说的在理，呵呵

好好看看如何吃好保持健康

我大爱很好长知识，能学到很多

书内容很适用我，很好的一本书。

看内容还好吧

不错！不错！不错！不错！不错！不错！不错！不错！

给爸妈看的

很实用的

根据书名买的，胰腺部分说得太少，恢复期饮食方面说得再具体些就更好了

质量好

实际意义不大，没有多大帮助。

还没看

一般吧，内容没有想的多。

写有货，结果调货花了三天再寄来，慢慢慢

这书拖拖拉拉快看完了 以时间为序
把中华民族的华夏化和胡化的过程从远古写到了隋一统 逻辑性比较强
尤其是五胡乱华的过程我自己可能这方面知识本就比较欠缺 看的比较吃力
看着就想睡觉呀 不过坚持不懈 南朝就轻松些了 有本胡霸天下这书
我准备再买来看看补充下 估计再看这书的北朝部分就轻

????????????

于康说营养胃肠肝胆胰疾病与饮食这本书的印刷质量是非常不错的,很喜欢,而且价格相对来说很实惠,可谓物美价廉,无论是装订方式,还是发货包装个人感觉都是很不错的.有病最泊乱投医营养最怕胡乱吃健康秘籍人人求权威专家说根由买之前还特意看了一下编辑推荐,本来还有点犹豫,看到这么多名人都喜欢于康编写的于康说营养胃肠肝胆胰疾病与饮食也就打消了我的犹豫.简单的看了下于康说营养胃肠肝胆胰疾病与饮食主要涉及胃肠道疾病和肝脏、胆囊和胰腺疾病。其中，胃肠道疾病主要包括食管、胃、肠等器质性和功能性疾病。胃肠道疾病既可局限于胃肠道本身，也可累及其他系统及全身既可由胃肠道本身因素引起，也可由全身性或其他系统的疾病和精神神经因素导致。胃肠道疾病常常因能量和营养素摄入不足，或消化吸收障碍，或代谢紊乱，或营养素丢失过多，或上述因素的综合作用等，导致患者出现中度甚至重度蛋白质能量营养不良，严重影响患者的疾病转归。因此，对胃肠道疾病患者进行有效的饮食治疗和营养支持就显得极为重要。于康说营养胃肠肝胆胰疾病与饮食以通俗的语言提供了消化系统病营养防治方面的一些信息。我发觉我已经喜欢上它了,尤其是书中的一段胃、十二指肠手术后饮食原则1. 能量每公斤标准体重给予25-30千卡，每天总量不少于1200千卡。2. 碳水化合物占总热量的比例为50%—60%，避免摄入甜食，应以淀粉类食物为主。3. 蛋白质占总能量比例15%—20%，或按1.5-20克／千克标准体重给予，这就需要多选择鱼、蛋、大豆制品等高蛋白、低脂的食物。4. 脂肪不超过总能量的35%，避免摄入高饱和度的畜肉脂

肪，选择植物油、奶脂，有条件的话试用中链脂肪。5. 适当选用动物肝脏、新鲜蔬菜，以此提高各种维生素、矿物质的获取量。6. 食物质地细软易消化，不宜食用粗杂粮、干豆、硬果、粗纤维含量多的蔬菜（笋、芹菜）、辛辣刺激以及产气食物（如萝卜、蒜苗、白薯）。7. 少食多餐，每日餐次不少于5次，最好是2-3小时进食一次，这是预防低血糖症状的有效措施。8. 干稀分食，进餐时不同时饮汤、粥或饮料，以此减缓食糜进入肠道的速度，这是预防倾倒综合征的有效措施。胃、十二指肠手术后食谱1. 术前术后禁食阶段肠外营养，如果使用外周静脉进行营养支持，配方中主要依靠5%—10%的葡萄糖溶液、20%脂肪乳剂来提供能量，总输血量在2500毫升以内比较可行，8%复方氨基酸、适量的氯化钾、氯化钠、维生素、多种族维生素、叶酸等也是必需的。如果能够建立大静脉通路用于营养支持会减少输血量，对于有循环系统合并症的手术病人更为合适。2. 术后第三阶段流质饮食，要求每天进餐不少于6次，每餐食物的容积由40毫升左右逐渐增至

《于康说营养：胃肠肝胆胰疾病与饮食》主要涉及胃肠道疾病和肝脏、胆囊和胰腺疾病。其中，胃肠道疾病主要包括食管、胃、肠等器质性和功能性疾病。胃肠道疾病既可局限于胃肠道本身，也可累及其他系统及全身；既可由胃肠道本身因素引起，也可由全身性或其他系统的疾病和精神神经因素导致。胃肠道疾病常常因能量和营养素摄入不足，或消化吸收障碍，或代谢紊乱，或营养素丢失过多，或上述因素的综合作用等，导致患者出现中度甚至重度蛋白质能量营养不良，严重影响患者的疾病转归。因此，对胃肠道疾病患者进行有效的饮食治疗和营养支持就显得极为重要。

《于康说营养：胃肠肝胆胰疾病与饮食》以通俗的语言提供了消化系统病营养防治方面的一些信息。于康，北京协和医院临床营养科主任医师，教授。

社会学术兼职：卫生部营养标准委员会委员；卫生部科普专家委员会委员；卫生部暨中国健康教育协会特聘营养教育专家；中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；中华中医药学会健康科普专家；《中华临床营养杂志》副总编；中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员；中国医师协会循证临床营养学组委员；北京市健康协会常务理事；北京市健康教育协会常务理事。胃、十二指肠手术后饮食原则

1. 能量：每公斤标准体重给予25-30千卡，每天总量不少于1200千卡。
 2. 碳水化合物：占总热量的比例为50%—60%，避免摄入甜食，应以淀粉类食物为主。
 3. 蛋白质：占总能量比例15%—20%，或按1.5-20克/千克标准体重给予，这就需要多选择鱼、蛋、大豆制品等高蛋白、低脂的食物。
 4. 脂肪：不超过总能量的35%，避免摄入高饱和度的畜肉脂肪，选择植物油、奶脂，有条件的话试用中链脂肪。
 5. 适当选用动物肝脏、新鲜蔬菜，以此提高各种维生素、矿物质的获取量。
 6. 食物质地细软易消化，不宜食用粗杂粮、干豆、硬果、粗纤维含量多的蔬菜（笋、芹菜）、辛辣刺激以及产气食物（如萝卜、蒜苗、白薯）。
 7. 少食多餐，每日餐次不少于5次，最好是2-3小时进食一次，这是预防低血糖症状的有效措施。
 8. 干稀分食，进餐时不同时饮汤、粥或饮料，以此减缓食糜进入肠道的速度，这是预防倾倒综合征的有效措施。胃、十二指肠手术后食谱
1. 术前术后禁食阶段：肠外营养，如果使用外周静脉进行营养支持，配方中主要依靠5%—10%的葡萄糖溶液、20%脂肪乳剂来提供能量，总输血量在2500毫升以内比较可行，8%复方氨基酸、适量的氯化钾、氯化钠、维生素C、多种B族维生素、叶酸等也是必需的。如果能够建立大静脉通路用于营养支持会减少输血量，对于有循环系统合并症的手术病人更为合适。
 2. 术后第三阶段：流质饮食，要求每天进餐不少于6次，每餐食物的容积由40毫升左右逐渐增至100—200毫升，定量供应。此期的经口饮食不能提供全部营养需要，仍应保持静脉通路，从肠外给予50%的能量及各种营养素。休闲读物，但读有益。

可参考看看在许多果品里，我最爱落花生。这并不仅仅因为它价钱贱、好吃，而实在因为落花生这种植物，有许多可贵的德性，可以让我们深思，可以从它得到许多启示。落花生看起来很软弱，矮矮地趴在地上，既不能当先迎接太阳，也不会在风里雨里表现英姿或者娇态。毛茸茸的暗淡叶子，平凡粗俗的黄花，一点儿也不能动人。可是它的生命力很强，韧性很大，不怕冷也不怕热，耐旱也耐涝，碰着冰雹，受害很轻。病虫害更少，连土地的肥瘦也不选择，总是一点儿一点儿地长，把它的种子散布到全世界，海滩也有，山坡也有。这种伟大的适应力，是许多娇嫩、高贵的植物赶不上的。落花生偷偷地开花，暗地里结果，每一棵长的果子并不多，可是每一颗果子都充分有发展为一棵新生命的可能。世界上有些充满野心的植物，像柳树的飞絮，榆树的散钱，椿角、蓬子的随风飘舞，像是一下子要把它的种子铺满世界，其结果一百颗种子里也不见得有一颗能成就长大。野心的大小跟成功常常成反比例。落花生安分守己，发展得很慢，脚步却踏得最坚实，它很少碰到失败。许多植物凭借风的力量或是动物的力量，来传播种子，它们不能不长上美丽的颜色，芬芳的味道，轻浮的身体来诱惑对方，适应对方。落花生不想借助外力，它把果子深深地埋在土里，表皮长成跟泥土一样的颜色，一层又一层，外面没有色，也没有香，把浓厚的油泽包藏在最中心，顶谦虚、顶本分，像暗然自修的君子。在蔓生植物里，凌霄、藤萝是美丽的，葡萄、西瓜是迷人的，菟丝、牵牛是泼辣的，可是比起落花生来，都像缺少了些甚么。落花生在平凡里有雄奇，在渺小里有伟大。可参考看看在许多果品里，我最爱落花生。这并不仅仅因为它价钱贱、好吃，而实在因为落花生这种植物，有许多可贵的德性，可以让我们深思，可以从它得到许多启示。落花生轻。病虫害更少，连土地的肥瘦也不选择，总是一点儿一点儿地长，把它的种子散布到全世界，海滩也有，山坡也有。这种伟大的适应力，是许多娇嫩、高贵的植物赶不上的。落花生偷偷地开花，暗地里结果，每一棵长的果子并不多，可是每一颗果子都充分有发展为一棵新生命的可能。世界上有些充满野心的植物，像柳树的飞絮，榆树的散钱，椿角、蓬子的随风飘舞，像是一下子要把它的种子铺满世界，其结果一百颗种子里也不见得有一颗能成就长大。野心的大小跟成功常常成反比例。落花生安分守己，发展得很慢，脚步却踏得最坚实，它很少碰到失败。许多植物凭借风的力量或是动物的力量，来传播种子，它们不能不长上美丽的颜色，芬芳的味道，轻浮的身体来诱惑对方，适应对方。落花生不想借助外力，它把果子深深地埋在土里，表皮长成跟泥土一样的颜色，一层又一层，外面没有色，也没有香，把浓厚的油泽包藏在最中心，顶谦虚、顶本分，像暗然自修的君子。在蔓生植物里，凌霄、藤萝是美丽的，葡萄、西瓜是迷人的，菟丝、牵牛是泼辣的，可是比起落花生来，都像缺少了些甚么。落花生在平凡里有雄奇，在渺小里有伟大。可参考看看在许多果品里，我最爱落花生。这并不仅仅因为它价钱贱、好吃，而实在因为落花生这种植物，有许多可贵的德性，可以让我们深思，可以从它得到许多启示。落花生看起来很软弱，矮矮地趴在地上，既不能当先迎接太阳，也不会在风里雨里表现英姿或者娇态。毛茸茸的暗淡叶子，平凡粗俗的黄花，一点儿也不能动人。

[illegible]

[于康说营养：胃肠肝胆胰疾病与饮食_下载链接1](#)

书评

[于康说营养：胃肠肝胆胰疾病与饮食_下载链接1](#)