



CÔNG TY CỔ PHẦN HƯỚNG TRĂNG
SỐ 101 QUANG PHÚC

Bác sĩ NGUYỄN Ý ĐỨC

DINH DƯỠNG VÀ điều trị



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

MỤC LỤC

DINH DƯỠNG VỚI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG	9
Phân loại.....	11
Nguyên nhân.....	11
Triệu chứng	12
Dinh dưỡng với bệnh tiểu đường.....	12
BỆNH TIM MẠCH	17
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH ĐỘNG MẠCH VÀNH	18
Bệnh động mạch vành	18
Nguyên nhân.....	18
a. Tuổi tác	19
b. Giới tính.....	19
c. Di truyền.....	20
d. Chủng tộc	20
đ. Thuốc lá.....	20
e. Béo phì	20
g. Huyết áp cao	21
h. Bệnh tiểu đường.....	21
i. Ít vận động cơ thể	21
k. Cao cholesterol.....	21
Dinh dưỡng với bệnh động mạch vành.....	23
1. Chọn thực phẩm có ít chất béo.....	23
2. Giảm chất béo bão hòa	23
3. Tăng chất béo chưa bão hòa	24
4. Giảm cholesterol.....	24
5. Ăn nhiều cá	24
6. Tăng lượng chất xơ hòa tan và tinh bột	25
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH HUYẾT ÁP CAO	27
Huyết áp là gì?	28

Thế nào là huyết áp cao?	29
Nguyên nhân và điều trị	30
Dinh dưỡng với bệnh huyết áp cao	32
1. Muối ăn	32
2. Chất béo	34
3. Béo phì	34
4. Rượu	35
5. Một số muối khoáng	35
6. Rau, trái cây	36
Kết luận	37
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH ALZHEIMER	38
Dinh dưỡng với bệnh Alzheimer	41
1. Những khó khăn của người bệnh	41
2. Một số vấn đề mà người chăm sóc cần lưu ý	42
DINH DƯỠNG VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU	45
Thiếu máu	46
1. Thiếu máu do thiếu sắt	47
2. Thiếu máu do thiếu vitamin B ₁₂	51
3. Thiếu máu vì thiếu folacin	53
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH THẬN	54
Suy thận (Renal failure)	55
1. Bệnh lý	56
2. Dinh dưỡng với người suy thận	56
Sỏi thận	58
1. Phân loại	58
2. Dinh dưỡng với bệnh sỏi thận	59
3. Kết luận	61
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH LOÃNG XƯƠNG	62
Cấu tạo của xương	62
Nhu cầu dinh dưỡng của xương	63
Bệnh loãng xương (Osteoporosis)	64
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM KHỚP XƯƠNG	68
Cấu tạo của khớp	68

Sự thoái hóa của khớp	69
Triệu chứng	71
Điều trị	72
1. Vật lý trị liệu	72
2. Vận động	73
3. Giảm béo phì	73
4. Dược phẩm	73
Dinh dưỡng với bệnh viêm khớp xương	74
Kết luận	76
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH UNG THƯ	77
I. Thực phẩm tăng nguy cơ ung thư	78
1. Chất béo	78
2. Chất đạm	80
3. Carbohydrat	80
4. Tiêu thụ năng lượng	81
5. Rượu	81
6. Chất phụ gia thực phẩm	81
7. Aflatoxins	83
8. Thuốc trừ sâu	83
9. Nấu nướng thực phẩm	83
10. Cà phê	84
11. Thuốc lá	84
II. Dinh dưỡng làm giảm nguy cơ ung thư	85
1. Vitamin A	85
2. Vitamin C	85
3. Vitamin E	86
4. Calci	86
5. Selen	86
6. Chất xơ (fiber)	87
7. Hợp chất indole	87
8. Bioflavonoid	87
III. Những quan niệm sai lầm	88
IV. Hậu quả của ung thư về mặt dinh dưỡng	89
V. Ảnh hưởng của điều trị ung thư với dinh dưỡng	90

VI. Dinh dưỡng với bệnh ung thư	91
Kết luận	92
DINH DƯỠNG VỚI CHÂM SỐC DA	93
1. Thiếu chất đạm	93
2. Thiếu chất béo	94
3. Thiếu Vitamin A	94
4. Thiếu vitamin B ₂ (riboflavin)	95
5. Thiếu vitamin B ₃ (niacin)	96
Một số vấn đề khác	98
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH CỦA RĂNG	100
Quá trình mọc răng và nhu cầu dinh dưỡng	100
Sâu răng	102
1. Diễn tiến của quá trình sâu răng	102
2. Dinh dưỡng với sâu răng	103
3. Phòng ngừa sâu răng	105
Bệnh nha chu (Peridontal disease)	107
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH DẠ DÀY - RUỘT	109
Bệnh loét dạ dày	109
Nguyên nhân	109
Triệu chứng	110
Điều trị	111
Dinh dưỡng với bệnh loét dạ dày - tá tràng	114
Hội chứng kém hấp thụ	115
Dinh dưỡng với hội chứng kém hấp thụ	116
Bệnh viêm loét đại tràng	116
Hội chứng ruột dễ kích thích	118
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH VIÊM GAN	120
Viêm gan do virus	121
I. Viêm gan A	121
II. Viêm gan B	124
III. Viêm gan C	127
Truyền bệnh	128
Triệu chứng	128

Tiên lượng	129
Điều trị	129
Phòng ngừa	129
IV. Dinh dưỡng với bệnh viêm gan	129
Bệnh xơ gan	130
DINH DƯỠNG VỚI BỆNH TÁO BÓN	132
Định nghĩa	132
Các loại táo bón	133
Thay đổi chức năng của ruột khi tuổi già	134
Nguyên nhân	135
1. Chế độ ăn uống	135
2. Tác dụng phụ của dược phẩm	135
3. Các bệnh mạn tính	136
4. Bệnh tâm thần	136
5. Ít vận động	136
Định bệnh	136
Biến chứng	137
Điều trị	138
1. Không dùng dược phẩm	138
2. Sử dụng dược phẩm	141
DINH DƯỠNG VỚI SỰ VẬN ĐỘNG CƠ THỂ	144
Carbohydrat	144
Chất đạm	146
Chất béo	146
Nước	146
Vitamin và khoáng chất	148
Vài trường hợp đặc biệt	148
Kết luận	150
SUY DINH DƯỠNG Ở NGƯỜI CAO TUỔI	151
Diễn tiến bình thường ở tuổi già	152
Nguy cơ suy dinh dưỡng	153
Những dấu hiệu của suy dinh dưỡng	156
Hậu quả của suy dinh dưỡng	156

Điều trị và phòng ngừa suy dinh dưỡng.....	156
Kết luận	158
RƯỢU VÀ NGƯỜI CAO TUỔI.....	159
Định nghĩa	159
Dược tính của rượu	160
Tỷ lệ và nguy cơ nghiện rượu	161
Dấu hiệu phát hiện người nghiện rượu	162
Tác dụng của rượu trên sức khỏe	163
Định bệnh	165
Điều trị – Cai rượu	166
Thuốc Disulfam	168
Kết luận	168
DINH DƯỠNG VỚI SỰ LÃO HÓA.....	170
Hạ nhiệt độ cơ thể	172
Ngăn chặn phản ứng gốc tự do	172
Sử dụng dược phẩm	173
Sử dụng hormon	174
Giảm năng lượng tiêu thụ	174
Thay đổi cấu trúc gen di truyền	175
Giải phẫu thẩm mỹ	175
Đời sống tinh thần	176
Đức tin	176
Vận động cơ thể.....	177
Dinh dưỡng với sự lão hóa	178
1. Vừa phải	179
2. Cân bằng.....	179
3. Đa dạng.....	180
4. Thực phẩm có tác dụng chống lão hóa	183
Kết luận	185
DINH DƯỠNG VỚI PHỤ NỮ CÓ THAI.....	186
Thay đổi cơ thể khi có thai	187
1. Hệ tuần hoàn	188
2. Tuyến nội tiết.....	188

3. Hệ tiêu hóa	188
4. Cơ quan sinh dục	189
Nhu cầu dinh dưỡng	189
a. Chất đạm	189
b. Carbohydrat	190
c. Chất béo	190
d. Nước	190
đ. Vitamin A	190
e. Các vitamin nhóm B	191
g. Vitamin E	191
h. Vitamin B ₁₂ và folacin	191
i. Vitamin C	192
k. Sắt	192
l. Kẽm	193
m. Calci và phosphor	193
n. Iod	193
Các bệnh thường gặp	194
1. Bệnh tiểu đường	194
2. Huyết áp cao	195
3. Ứ nước trong cơ thể	195
4. Thiếu máu	196
5. Sụt cân hoặc tăng cân	196
6.Ợ chua (heartburn)	197
7. Táo bón	198
8. Nôn ói	198
9. Thêm món ăn khác thường	199
Một số rủi ro khi mang thai	200
1. Rượu	200
2. Thuốc lá	200
3. Dược phẩm	201
4. Ăn chay khi có thai	201
5. Ăn kiêng khem để bớt mập	202
6. Cà phê	202
Kết luận	202

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ	203
Ưu điểm của sữa mẹ	205
Khi nào bắt đầu cho con bú sữa mẹ?	207
Một vài vấn đề cần lưu ý	208
Chế độ dinh dưỡng cho người mẹ	208
Những trường hợp không cho con bú sữa mẹ	209
Khi dùng các thuốc sau đây thì không cho con bú: ..	210
Kết luận	210
DINH DƯỠNG CHO TRẺ TRONG NĂM ĐẦU TIÊN	211
1. Nên cho trẻ bú loại sữa nào?	212
2. Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ như thế nào?	213
3. Bao lâu cho trẻ bú hoặc ăn một lần?	213
4. Thực phẩm cho con: mua sẵn hay làm lấy?	214
5. Khi nào bắt đầu cho trẻ ăn thực phẩm đặc?	215
6. Khi nào cho ăn rau trái?	217
7. Bao giờ cho bé ăn thịt, cá, trứng?	217
8. Có nên cho bé tự ăn một mình?	218
9. Cách cho trẻ ăn	219
10. Làm gì khi bé biếng ăn?	219
11. Những món ăn nên tránh	221
DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 1 - 5 TUỔI	222
Thực phẩm cơ bản	223
a. Thịt, trứng	223
b. Sữa	223
c. Rau, trái cây	223
d. Carbohydrat	224
Béo phì ở trẻ em	224
DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 6 - 12 TUỔI	226
Một số vấn đề cần lưu ý:	226
DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 13 - 19 TUỔI	228
Một số vấn đề cần lưu ý:	229
RƯỢU VÀ SỨC KHỎE	230
Vì sao người ta uống rượu?	232

Tác dụng tích cực của rượu.....	233
1. Kích thích khẩu vị.....	234
2. Giảm cholesterol.....	234
3. Giảm nguy cơ tai biến động mạch não.....	235
4. Rượu và bệnh tim mạch.....	235
5. Rượu và tâm trí.....	237
6. Loại rượu làm giảm nguy cơ ung thư.....	238
7. Rượu với bệnh tiểu đường.....	239
8. Rượu giúp an thần.....	239
Tác dụng tiêu cực của rượu.....	240
1. Rượu là chất gây nghiện.....	240
2. Rượu có nhiều nguy cơ gây ung thư.....	240
3. Rượu đưa đến suy dinh dưỡng.....	240
4. Rượu làm rối loạn cương dương.....	240
5. Rượu gây mệt mỏi sau cơn say.....	241
6. Rượu làm tăng tế bào mỡ ở vùng bụng.....	241
7. Rượu gây khuyết tật cho thai nhi.....	242
8. Rượu gây mất tự chủ.....	242
Uống vào lúc nào.....	242
Có nên pha loãng rượu không.....	243
Một số vấn đề cần lưu ý.....	243
Kết luận.....	245
RƯỢU VÀ PHỤ NỮ CÓ THAI.....	246
Ảnh hưởng rượu trên thai nhi.....	248
1. Tác hại của rượu.....	249
2. Tác hại lâu dài.....	249
3. Giai đoạn mang thai.....	250
4. Uống bao nhiêu rượu là có hại?.....	251
Dấu hiệu của khuyết tật.....	253
1. Thay đổi hình dáng.....	253
2. Chậm phát triển trí tuệ.....	254
Điều trị và chăm sóc.....	255
Kết luận.....	257


Mục lục

CHOLESTEROL VÀ SỨC KHỎE	258
Vài hàng y sử.....	259
Chất béo	260
a. Acid béo	260
b. Cholesterol	261
c. Triglycerid và VLDL	263
d. Acid béo omega-3	264
Vai trò của chất béo trong cơ thể	264
Làm thế nào để giảm cholesterol?	266
Kết luận	270
DINH DƯỠNG VÀ BỆNH BÉO PHÌ	271
Định nghĩa	271
Đôi điều cần biết về béo phì.....	273
Những nguy cơ đưa đến béo phì	275
1. Di truyền	275
2. Cấu trúc hóa học.....	276
3. Dược phẩm	277
4. Ít vận động cơ thể	277
5. Thói quen sai lầm	277
6. Ăn uống để giao tế	278
7. Khí hậu.....	278
Hậu quả của béo phì.....	278
Điều trị béo phì.....	279
1. Giới hạn năng lượng tiêu thụ	280
2. Dinh dưỡng để giảm béo.....	282
3. Vận động cơ thể.....	282
4. Dược phẩm	284
5. Giải phẫu.....	286
Phòng ngừa béo phì.....	286
Kết luận	286
CHẤT XƠ VÀ SỨC KHỎE	288
Định nghĩa	288
Nghiên cứu, quan sát về chất xơ.....	289

Nguồn gốc chất xơ.....	290
Công dụng của chất xơ.....	292
1. Chất xơ với bệnh táo bón.....	293
2. Chất xơ với bệnh viêm đại tràng.....	293
3. Chất xơ với ung thư đại tràng.....	294
4. Chất xơ với bệnh tim mạch.....	296
5. Chất xơ với bệnh tiểu đường.....	297
6. Chất xơ với bệnh béo phì.....	298
7. Chất xơ với bệnh ung thư vú.....	298
Vài ảnh hưởng không tốt của chất xơ.....	299
Cách dùng chất xơ.....	299
Kết luận.....	300
ĂN MẤT NGON VÀ SỤT CÂN.....	301
Nguyên nhân.....	301
1. Do bệnh tật.....	301
2. Do nghiện rượu.....	302
3. Do tác dụng phụ của dược phẩm.....	302
4. Do các bệnh răng miệng.....	303
Điều trị.....	304
SUY NHƯỢC CƠ THỂ.....	305
Dấu hiệu.....	306
Nguyên nhân.....	307
Điều trị.....	308
MỘT SỐ VẤN ĐỀ SỨC KHỎE THƯỜNG GẶP.....	310
1. No hơi.....	310
2. Ăn gì bổ ấy.....	311
3. Nhịn đói sẽ loại bỏ hết chất độc trong cơ thể? ...	312
4. Xin cho biết vai trò của vitamin D trong cơ thể... ..	312
5. Một ly cà phê có bao nhiêu cafein?.....	313
6. Làm sao tránh ngộ độc thực phẩm ở nhà?.....	314
7. Thuốc trừ sâu nguy hại không?	315
8. Khi đi cắm trại làm sao bảo quản thực phẩm? ...	315
9. Uống thêm chất chống oxy hóa.....	316

Mục lục

10. Nhu cầu calci	318
11. Vitamin với ăn ngon miệng	319
12. Hôi miệng	321
13. Cholesterol trong máu	323
14. Làm sao cho con trẻ ăn rau?	325
15. Các loại quả hạch có bổ dưỡng không?	326
16. Một số ngộ nhận về chất đạm	327
17. "Tháng chín đôi mươi, tháng mười mồng năm" ..	329
18. Mùa thu sêu cốm, sêu hồng	330
19. Nhau thai có bổ dưỡng không?	331
20. Xin cho biết yến bổ dưỡng như thế nào?	332
TÀI LIỆU THAM KHẢO	334
1. Sách tiếng Việt	334
2. Các bài viết về món ăn Việt Nam:	334
3. Sách tiếng Anh	335


CÔNG TY VĂN HÓA HÙNG TRƯỞNG
MINH
 Nhà sách
 10 Nguyễn Thị Minh Khai - Phường 2 - Quận 2 - TP Hồ Chí Minh
 Tel: (84) 833386 - 830880 * Fax: (84) 833457 - 830880
 Email: quangminhbooks@vnn.vn
<http://www.quangminhbooks.com>