第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症>>

13位ISBN编号：9787122038623

10位ISBN编号：7122038629

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：侯孟君

页数：196

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

俗话说“民以食为天”。
随着我国国民经济的发展，人民生活水平不断提高，食物供应越来越丰富，可供选择的范围也越来越大，但是怎样吃得更合理，怎样通过合理饮食来防病治病、延年益寿，却包含着很多学问。
被马克思称为现代实验科学真正始祖的培根在《论健康》一书中曾经说过：“人怎样才能长寿，并非完全取决于医学，人对生理卫生知识的了解，也是最好的‘保健药品’。
”基于人体生理的合理营养不但对于维持身体健康是必需的，而且在面临疾病时，合理的饮食也有助于减缓疾病的发生和发展、减少并发症、减少用药、缩短病程、降低医疗费用。
因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。
从营养保健的角度向人民群众宣传普及科学养生和防病知识，既体现了现代医学宗旨由单纯“救死扶伤、治病救人”到“延长寿命、提高生命质量和健康促进”的发展，同时也是每一个营养医学工作者义不容辞的责任。
目前肥胖、心血管病、肿瘤、糖尿病、高血压、骨质疏松症等疾病的发病率在我国不断上升，而这些疾病与饮食营养的关系又极为密切。
但是由于每一个奋战在医疗第一线的医生都非常忙碌，一天要接诊众多患者，不可能在有限的就诊时间内就合理饮食与养生保健的相关问题给我们做很详细的解答，更不可能详细地告诉我们什么病需要吃什么、什么食物对某种疾病来说是禁忌的、怎么搭配饮食更有利于健康。
所以，对于广大读者尤其是慢性病患者来说，需要掌握一些疾病治疗和饮食保健知识，这样才能有效地促进健康、延长寿命、提高生活质量。
本丛书编写出版的意义正是在于告诉读者如何通过合理的饮食和生活方式来预防和辅助治疗这些疾病。
丛书的编写者都是受过正规教育的具有博士或硕士学位的营养专业人员，他们将日常生活中人们提出的各种咨询问题编写到书中，并给出了具体的饮食及保健建议，深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

高脂血症为现代人常见的疾病之一，其隐蔽性大，对人体危害严重。
本书依据最新《中国居民膳食指南》，从营养保健师的角度告诉人们如何正确认识高脂血症，提出了一些简单易行的关于饮食保健、运动锻炼和疾病防治等方面的综合建议，并提供了具体的食物交换份表，使读者可以根据自己的情况制定食谱。
本书还针对高脂血症的特征推荐了一些专门的食物和药膳，使广大患者享受到营养保健师的贴身服务，对于患者家属也提供了有益的指导建议。
同时，本书也适合从事营养保健方面工作的读者参考。

<<高脂血症>>

书籍目录

第一部分　血脂异常知多少　一、吃出来的富贵病　　1.病从口入　　2.隐形杀手——高血脂　二、撩开高脂血症的面纱　　1.正确认识血脂　　2.胆固醇的功与过　　3.高脂血症爱盯上哪些人　　4.高脂血症的危害　　5.中西医对高脂血症的认识和治疗　三、高脂血症的预防　　1.如何进行血脂检查　　2.怎么知道自己是否得了高脂血症　　3.高脂血症的三级预防第二部分　餐桌上的调脂治疗　一、营养素与高脂血症　　1.碳水化合物与高脂血症　　2.食物蛋白质与高脂血症　　3.脂肪与高脂血症　　4.维生素对血脂的影响　　5.微量元素对血脂的影响　　6.膳食纤维与高脂血症　二、高脂血症的饮食治疗原则　　1.高胆固醇血症的饮食原则　　2.高甘油三酯血症的饮食原则　　3.混合型高脂血症的饮食原则　　4.老年高脂血症的饮食原则　三、高脂血症患者适宜的食物烹饪方法　四、高脂血症患者宜用何种食油　五、高脂血症患者吃什么肉好　六、高脂血症患者应该吃鱼胜过吃素　七、高脂血症患者的蔬菜谱　八、高脂血症患者应选哪些水果第三部分　饮食宜忌与常见的降脂食品　一、高脂血症患者应忌口的食物　二、注意饮食的季节变化　三、饮茶与高脂血症　四、高脂血症患者可以喝咖啡、葡萄酒吗　五、低脂饮食时要补充脂溶性维生素　六、高脂血症患者慎用维生素E　七、高脂血症患者不能滥补　八、血脂高的人别排斥海鲜　九、深海鱼油可以降血脂　十、动物内脏好吃但要少吃　十一、高脂血症患者能否吃花生、瓜子、核桃、 开心果等干果零食　十二、勿在服降脂药的同时吃柚子　十三、高脂血症患者可以吃鸡蛋　十四、高胆固醇与低胆固醇食物　　1.低胆固醇食物　　2.中度胆固醇食物　　3.高胆固醇食物　十五、常见的降脂食品第四部分　做自己的降脂营养师　一、药膳——巧用药膳降血脂　　1.什么是药膳　　2.药膳认识的误区　　3.常用作药膳的降血脂中药　二、营养食疗——调整血脂食谱范例　　1.食谱范例　　2.汤谱——保健汤也能降血脂　　3.粥谱——水谷相融健脾胃　三、高脂血症患者的养生保健　　1.管嘴　　2.戒烟　　3.限酒　　4.迈腿附录1　常见高胆固醇食物附录2　常用食物脂肪酸组成附录3　常用食物中的脂肪含量附录4　不同能量膳食的各类食物参考摄入量附录5　药膳制作的药物与食物配伍禁忌附录6　药膳制作的食物与食物配伍禁忌附录7　《中国居民膳食指南（2007）》

章节摘录

高脂血症患者的食谱中常常可见低脂食品，长期进食低脂食品对身体健康不利，因为人体所需的维生素有两大类：水溶性维生素和脂溶性维生素，水溶性维生素包括B族维生素、维生素C等，脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。
脂溶性维生素不溶于水而溶于脂肪中，它们常和脂类共同存在于食物中，在肠道吸收时也与脂类的吸收密切相关。
当食用低脂膳食时，很容易导致脂溶性维生素吸收减少。
所以，高脂血症患者进食低脂膳食时应该注意适当地补充脂溶性维生素。
人体从食物中获取的维生素A主要来自动物性食物中的维生素A及植物性食物中的胡萝卜素，胡萝卜素是维生素A的前体，在体内可转化为具有与维生素A同样生物活性的物质。
动物性食物中维生素A含量较高的有动物内脏、蛋类和乳制品等，其中以肝脏含量最高。
植物性食物如蔬菜、水果，含有胡萝卜素，以黄绿色蔬菜含量高，如胡萝卜、南瓜、菠菜、西兰花、番茄、红辣椒等，水果以黄色水果含量丰富，如柿、芒果、橘子、杏、桃、甜瓜等。
维生素D是人体能够自身合成的唯一营养素，人体获得维生素D的途径有两条：一是从食物得到，二是暴露在日光之下，在皮肤内由维生素D前体合成。
维生素D在自然界存在并不丰富，鱼肝和鱼油含量最丰富，其它植物性食物如蘑菇，动物性食物中以鸡蛋、黄油和某些鱼如鲱鱼、鲑鱼和沙丁鱼中含量较高，牛乳中含量低，谷类及蔬菜、水果几乎不含维生素D。
维生素E在食物中广泛存在，一般不易发生缺乏。
维生素E含量丰富的食物有各种食物油、坚果类、豆类等。
绝大多数维生素K是通过细菌在消化道中合成的。
它的主要食物来源是肝、绿色蔬菜、白菜类蔬菜以及奶制品。
上面谈到高脂血症患者进食低脂膳食时应该注意适当地补充脂溶性维生素，那么是不是维生素A、维生素D、维生素E、维生素K统统都要补呢？
有研究老年病的医生发现，高血压和冠心病患者血清中维生素A、维生素C、维生素E的含量基本上是正常的；癌症患者血清中维生素A、维生素C和维生素E的含量呈明显降低；老年慢性支气管炎患者血清中维生素A的含量是偏低的；唯有高脂血症患者血清中的维生素A、维生素E含量呈明显增高状态。
许多心血管病患者都服用维生素C和维生素E，但实际上，血清中维生素水平过低或过高对人体健康都是有害的。
体内缺乏维生素并不可怕，只要改善饮食或补充维生素类药物，即可使体内缺乏维生素的问题得到纠正，而体内维生素含量过高却是比较难对付的医疗难题。
对多数老年病患者来说无需补充维生素E，高脂血症患者更不需要补充维生素E。
血脂较高的老年人如果额外补充维生素E，不但没有任何降血脂作用，还会出现胸闷、憋气、腹泻、血栓性静脉炎、乳腺增生等副作用。

媒体关注与评论

丛书内容深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。
——钟南山（中华医学会会长中国工程院院士）

编辑推荐

从业多年的营养保健专家针对高脂血症患者的贴身指导，《高脂血症》根据最新《中国居民膳食指南》针对性制定饮食治疗原则与方案，做自己的降脂营养医生，科学防治高脂血症。
日常饮食习惯和营养状况直接影响着血脂的含量，不合理的饮食是高脂血症重要的致病因素，并与动脉粥样硬化的发生发展密切相关，调整饮食结构，平衡膳食，是防患于未然，养生保健和防病、治病的重要措施。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com