

<<高血脂饮食自疗必备全典>>

图书基本信息

书名：<<高血脂饮食自疗必备全典>>

13位ISBN编号：9787200071221

10位ISBN编号：7200071226

出版时间：2008-5

出版时间：北京出版社

作者：刘克玲 编

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>

## <<高血脂饮食自疗必备全典>>

### 内容概要

高脂血症是导致多种心血管疾病的元凶，被称之为“无声的杀手”。

高脂血症发病率很高，我国现有1.6亿人患有高血脂，实在是不得了数字。

本书从日常生活中的常见食材中精挑细选，配以功效解读和方便操作的食谱，使之成为真正贴近生活的高血脂饮食指导书籍，还收录了大量高血脂病友关注的问题，随手翻开，都能获益匪浅。

<<高血脂饮食自疗必备全典>>

作者简介

刘克玲主任医师，1942年出生，现任中国健康教育协会常务副会长兼秘书长。

多年从事卫生行政和健康教育管理工作。  
先后在国家级刊物上发表论文10余篇，参与多项科研工作，获省级医药科技进步二等奖一项、三等奖一项，卫生部科技进步三等奖一项，1996年还先后获得第八

<<高血脂饮食自疗必备全典>>

书籍目录

壹 高血脂的降脂良方 合理的饮食结构有益降血脂 降脂讲堂一：喝茶降脂贰 类黄酮与高血脂 苹果 山楂 茄子 橘子 荞麦 黄豆 番蔬 菜花叁膳食纤维与高血脂 竹笋 薏米 木瓜 芹菜 柚子 魔芋 黄瓜 土豆 红薯 赤豆 韭菜 降脂讲堂二：低脂烹饪法肆 不饱和脂肪酸与高血脂 燕麦 花生 橄榄油 鲤鱼 三文鱼 榛子 玉米油 杏仁 核桃 秋刀鱼 葵花子油 兔肉 降脂讲堂三：高脂血症患者饮食禁忌伍 维生素与高血脂 绿豆芽 猕猴桃 辣椒 柠檬 草莓 橙子 红枣 胡萝卜 玉米 南瓜 芦荟 葡萄酒 芝麻陆 其他食物与高血脂 紫菜 黑豆 黑木耳 洋葱 海带 大蒜 牡蛎 香菇 海参 山药 冬瓜 脱脂牛奶 蛤蜊 降脂讲堂四：运动降脂附录 降脂食疗药膳精选 食物胆固醇含量表 高脂血症患者的血脂检查

<<高血脂饮食自疗必备全典>>

章节摘录

插图:

## <<高血脂饮食自疗必备全典>>

### 媒体关注与评论

物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。

——《出版商务周报》健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。

健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。

——搜狐健康健康就是一种多彩享受——《健康时报》这套书种的每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。

——《药物与人》杂志播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福。

——著名健康教育专家洪昭光西方有句谚语：“你吃什么，你就成了什么。”

吃对食物，美丽才能应运而生。

看似简单的食物里蕴含着让女人变美丽的所有元素，只要调理好每一天的饮食，就可以把自己打理得美丽又健康。

本书搜集了100多种具有美容功效的食材，让女人们能够从头到脚、由内而外地美起来。

——昭光健康科普传播机构 资深书评人 壁昭

<<高血脂饮食自疗必备全典>>

编辑推荐

《高血脂饮食自疗必备全典》由中国健康教育协会推荐。

<<高血脂饮食自疗必备全典>>

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>