

<<防治高脂血症的饮食保健>>

图书基本信息

书名：<<防治高脂血症的饮食保健>>

13位ISBN编号：9787503835315

10位ISBN编号：7503835311

出版时间：2003-9-1

出版时间：中国林业出版社

作者：路遥,刘艳霞

页数：86

字数：86000

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>

## <<防治高脂血症的饮食保健>>

### 内容概要

本书主要就高脂血症的饮食预防和治疗进行论述。

不仅简单而全面地介绍了高脂血症的病因及发病因素，还治疗和预防两方面突出了食物对高脂血症病人的重要作用。

书中还列有不少食谱，是根据不同人群所需要的热能不同，按单纯性高甘油三酯血症、单纯性高胆固醇血症、混合型高脂血症以及高脂血症的高危人群四种情况给出的，你只需要计算出自己一天所需要的热量加以选择，简单易行。

但是也应该注意，饮食养生是一个非常复杂的问题，究竟每天应该吃什么，吃多少，并没有严格的统一的规定，需要因时、因地、因人、因病而灵活掌握，不可生搬硬套，以免引起不良后果。

同时还应该强调，高脂血症并没有什么可怕，但它很容易引起其的多种疾病，动脉硬化是最直接的后果。

本书的写作主旨还在预防动脉硬化，而不止是简单地预防高脂血症。

## <<防治高脂血症的饮食保健>>

### 书籍目录

高脂血症的基本知识 一、什么是高脂血症 二、对人体有益和有害的脂蛋白 三、哪些因素容易引起高脂血症 四、与高脂血症有关的疾病 五、高脂血症的分型 六、生理肥胖和病理肥胖 七、治疗和预防的关键点 八、老年人应该如何预防高脂血症

饮食预防高脂血症 一、平衡的膳食是健康的保障 二、必须纠正过饱和暴饮暴食的习惯 三、养成适量供食、宁少勿多的习惯 四、膳食纤维摄入不足会引起高脂血症 五、五糖过我可以引起肥胖 六、摄取充分的蛋白质 七、动物脂肪和植物脂肪的摄入 八、不规则的早餐也会导致高脂血症 九、夜间加餐容易导致肥胖 十、饮酒对高脂血症病人的影响降低血脂的膳食疗法 一、高脂血症患者的饮食治疗原则 二、鱼类、肉类要充分摄取 三、牛奶是可靠的朋友 四、每餐中都应有丰富的蔬菜 五、不要忘记补充维生素C 六、维生素E和维生素B6也不能缺少 七、牛磺酸具有排除多余胆固醇的作用 八、在外就餐的点菜方法

高脂血症患者的保健食谱 一、选择食谱前应该注意的问题 二、单纯性高甘油三酯血症患者的食谱 三、单纯性高胆固醇血症患者的食谱 四、混合性高脂血症患者的食谱 五、高脂血症高危人群的食谱

改善血脂成分的有效办法 一、鱼和豆腐一起吃 二、鸡蛋宜和蔬菜一起烹调 三、肉类食物的烹调方法 四、以理想的比例摄取脂肪 五、使用植物油的注意事项 六、泡香菇的水也有妙用 七、烹调时要时时记得醋 八、鸡蛋不能不吃，只需适当控制 九、肉中也含有预防动脉硬化的成分 十、鱼类和贝类对高脂血症患者有好处

有效降低血脂成分的食物 一、香菇和木耳 二、蔬菜 三、豆类食品 四、苹果、柑橘 五、脱脂牛奶和酸奶 六、醋和大蒜 七、海带、紫菜 八、茶

<<防治高脂血症的饮食保健>>

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>