<<科学食疗降“三高”全图典>>

图书基本信息

书名：<<科学食疗降“三高”全图典>>

13位ISBN编号：9787506471657

10位ISBN编号：7506471655

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：智慧生活编委会

页数：299

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>

<<科学食疗降“三高”全图典>>

内容概要

《科学食疗降三高全图典》分为解读“三高”、降脂食疗全方案、降糖食疗全方案和降压食疗全方案四章。

其具体内容包括：揭秘高血脂的真相；认识血糖及糖尿病；必知的高血压常识；高血脂人群应遵循的降脂饮食原则等。

<<科学食疗降“三高”全图典>>

书籍目录

自我检测你的肥胖程度自我检测你的肠道年龄有多老了自我检测你患高血脂的危险指数自我检测依据症状、生活习惯、家族病史、易伴病症自测血脂状况自我检测你是否属于高血糖危险人群自我检测高血糖患者是否合并抑郁症自我检测你是否已患高血压自我检测高血压并发心脏病的危险指数第一章 解读“三高” 揭秘高血脂的真相 什么是血脂 血脂中的胆固醇 血脂中的甘油三酯 血脂中的磷脂 血脂中的脂肪酸 揪出导致高血脂的元凶 导致胆固醇升高的原因及其危害 导致甘油三酯升高的原因及其危害 血脂异常的机体线索 观察眼睛 观察自己的身体症状 观察自己的患病情况 观察家族病史 血脂检查必知的注意事项 检查血脂的频率 血脂检查前诸事备忘录 餐后血脂检查与心血管疾病 教你读懂胆固醇及甘油三酯化验单 认识血糖及糖尿病 什么是血糖 揭秘血糖与胰岛素的关系 解析血糖值与糖尿病的关联性 诱发糖尿病的危险因素有哪些 肥胖 妊娠期 病毒感染 遗传因素 将高血糖确诊为糖尿病的诊断标准 糖尿病患者定期检查项目 血糖 糖化血红蛋白和果糖胺 葡萄糖耐量试验 胰岛功能测定 尿糖 尿微量白蛋白测定 尿酮体 免疫学检查 糖尿病的自感症状及其严重危害 早期糖尿病的信号灯 “三多一少”贯穿始终 糖尿病的严重危害 必知的高血压常识 血压及其形成原理 血压 收缩期血压和舒张期血压 生物钟对血压的影响 何谓高血压 哪些人群易患高血压 吃盐较多的人群 肥胖者 长期精神压力大者 有家族病史的人群 高血压的分期 高血压第一期 高血压第二期 高血压第三期 高血压的症状及其严重危害 高血压的症状 高血压的危害 谨慎对待高血压危象 高血压人群必做哪些检查 ……第二章 降脂食疗全方案第三章 降糖食疗全方案第四章 降压食疗全方案

章节摘录

插图：我们常说适量饮酒有益身心，嗜酒如命会引致胃炎，甚至肝硬化，尤其是对高血脂患者危害更大。

那么，作为视酒如命的高血脂患者，应如何选择有益健康的酒类呢？

现在市面上的酒类大致可分为白酒、红酒和啤酒，其中以白酒对人体危害最大。

原因是白酒除了本身含有大量乙醇（即酒精成分）外，还含有其他有害成分，如有机酸，高级醇、酯类、醛类、多元醇及酚类等。

在酿制白酒的过程中，也会产生了一些有毒物质，包括铅和氰化物，对人体的健康有不利影响，所以你最好不饮为妙。

红酒是以葡萄为原料的葡萄酒，营养丰富。

它含有维持人体生命活动所需的三大营养素：维生素、糖及蛋白质。

<<科学食疗降“三高”全图典>>

编辑推荐

《科学食疗降“三高”全图典(彩图超值版)》：解读“三高”揭秘高血脂的真相认识血糖及糖尿病必知的高血压常识降脂食疗全方案高血脂人群应遵循的降脂饮食原则专家推荐特效降脂食材专家推荐特效降脂中药值得推荐的热门降脂保健品高血脂人群应掌握的低脂烹饪法专家推荐特效降脂营养素帮助嗜酒族HDL升值的高级饮酒术风靡全球的新概念降脂饮食法降糖食疗全方案掌握降糖饮食技巧，平衡血糖指数专家推荐特效降糖中药中医对症饮食策略专家推荐特效降脂食材最得宠的降糖保健品推荐风靡全球的新概念降糖饮食法降压食疗全方案降压从改善饮食开始专家推荐特效降压营养素专家推荐特效降压食材专家推荐特效降压中药

<<科学食疗降“三高”全图典>>

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>