

<<胆固醇的故事>>

图书基本信息

书名：<<胆固醇的故事>>

13位ISBN编号：9787508276106

10位ISBN编号：7508276108

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：胡大一，仝其广 著

页数：94

字数：50000

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>

<<胆固醇的故事>>

内容概要

人体离不开胆固醇，胆固醇是人体的营养物质和必需成分，然而，胆固醇升高又会损害血管、危害心脏等生命器官。

胆固醇从来没有像今天这样，成为人群健康的焦点、心血管防治的重点，成为个体、群体和国家都需要高度重视的卫生问题。

本书以胆固醇--一把双刃剑、不同人群的胆固醇--血脂面面观、胆固醇知多少、胆固醇与相关性疾病、胆固醇干预、膳食、运动与胆固醇、胆固醇误区、低胆固醇--健康饮食的共性、降低胆固醇--患者实例等，从正反两个方面介绍胆固醇对人体的重要作用和对人体的危害。

<<胆固醇的故事>>

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

<<胆固醇的故事>>

书籍目录

一、胆固醇--一把双刃剑

- 1.胆固醇生来不“坏”
- 2.兔子的故事
- 3.高胆固醇--冠心病罪魁祸首
- 4.高胆固醇：沉默杀手

二、不同人群的胆固醇--血脂面面观

- 1.和尚的血脂
- 2.寿星的血脂
- 3.沿海居民的血脂
- 4.干部的血脂
- 5.工农的血脂
- 6.儿童的血脂
- 7.知识分子的血脂

三、胆固醇知多少

- 1.胆固醇来龙去脉
- 2.胆固醇检测
- 3.胆固醇与相关性疾病

四、胆固醇干预

- 1.降低胆固醇
- 2.他汀的故事

五、膳食、运动与胆固醇

- 1.管住嘴防止病从口入
- 2.迈开腿--适量运动

六、胆固醇误区

- 误区1：高脂血症是甘油三酯高、降血脂就是降甘油三酯
- 误区2：糖尿病降血脂主要是降甘油三酯
- 误区3：洗血治疗高脂血症
- 误区4：血脂达标后即减量或停药
- 误区5：高血脂就是血黏度高，血流缓慢
- 误区6：保健品能降血脂，可以代替降脂药物
- 误区7：做了支架和搭桥手术就可以不吃降脂药物
- 误区8：老年人不用预防高脂血症

七、低胆固醇--健康饮食的共同点

- 1.长寿饮食
- 2.地中海饮食
- 3.中国居民膳食指南（2007）
- 4.高脂血症的日常膳食疗法

八、降低胆固醇--实例解析

- 1.单纯高胆固醇血症
- 2.高甘油三酯血症

<<胆固醇的故事>>

章节摘录

版权页：插图：胆固醇存在于全身各组织中，以大脑及神经组织中含量最丰富，每100克组织约含2克，约占全身总胆固醇量的1/4，占脑组织总重量的2%左右。

可见胆固醇在大脑功能中所起的作用。

肝、肾及肠等内脏以及皮肤、脂肪组织也含较多的胆固醇，每100克组织中含200～500毫克。

肾上腺、卵巢等组织胆固醇含量可高达1%～5%，但总量很少。

人体的运动系统中，以骨骼和肌肉（骨骼肌纤维）为主，胆固醇较少。

骨质约含10毫克，骨骼肌约含100毫克。

胆固醇在肝脏氧化生成胆汁酸，随胆汁排出，这是机体排出胆固醇的重要方式。

每日排出量大概在400～500毫克，约占胆固醇合成量的40%。

肝脏还可以将胆固醇直接排入肠内，或者通过肠黏膜脱落而排入肠腔；胆固醇还可被肠道细菌还原为粪固醇后排出体外。

（3）最合适的胆固醇水平：胆固醇是人体必需的重要营养物质，人体细胞组成和激素合成都离不开它，许多生理功能也离不开它。

另一方面，胆固醇升高是冠心病最重要的危险因素，可以说没有胆固醇就没有冠心病。

现在大量的研究都支持冠心病患者应降胆固醇，更低更好。

那么，人们血液胆固醇水平最合适的数值是多少？

在什么水平，即不会影响人体正常生理功能，又不至于引起动脉粥样硬化？

食草动物不会得动脉粥样硬化。

健康野生成年啮齿类动物，如狒狒、夜猴的低密度脂蛋白胆固醇水平接近1.04～2.07毫摩尔/升。

成年哺乳动物，如马和非洲象等，平均低密度脂蛋白胆固醇超过2.07毫摩尔/升，总胆固醇大于4.14毫摩尔/升。

但家养哺乳动物除外。

而低密度脂蛋白胆固醇

<<胆固醇的故事>>

编辑推荐

《胆固醇的故事:揭开冠心病的秘密》是一本防病治病和养生保健类的科普图书。

《胆固醇的故事:揭开冠心病的秘密》将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言，将科学的健康知识呈现给大家，正确指导群众的保健行为。

《胆固醇的故事:揭开冠心病的秘密》特点是，少说为什么，多说怎么办，突出实用性，让读者看得懂、学得会、用得上。

《胆固醇的故事:揭开冠心病的秘密》内容涉及面广，集科学性、权威性、实用性、通俗性于一体。

<<胆固醇的故事>>

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>