

<<每个人都应该知道的饮食健康>>

图书基本信息

书名：<<每个人都应该知道的饮食健康原则>>

13位ISBN编号：9787508712628

10位ISBN编号：7508712625

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会出版社

作者：林宝华

页数：110

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>

## <<每个人都应该知道的饮食健康>>

### 内容概要

脑血管和心血管疾病已成为世界第二和第三大死亡原因，其危害之大不容忽视。

高血压和高血脂是致病的重要原因，许多因素可以影响您的血压和血脂。

本书详细阐述了：饮食适当与否、有无规律运动、抽烟饮酒的习惯、体重的标准，甚至精神压力的多寡等方面因素的利弊，帮助您更好地选择和控制这些因素。

本书重点介绍的降压降脂饮食法（DASH）是根据美国卫生署赞助并由杜克大学医学院等五所知名医学中心联合完成的大型研究成果写成的。

这套饮食方法，不但可以降血压、降血脂、增进骨健康，而且与防癌协会及糖尿病协会的饮食建议也相符，同时还是真正的减肥良方。

<<每个人都应该知道的饮食健康>>

作者简介

林宝华，学历：1978～1982 学士，台湾大学农艺学系；1983～1986 硕士，美国德州大学奥斯汀分校（The University of Texas at Austin）营养系；1986～1990 博士，美国德州大学奥斯汀分校营养系  
经历：1984～1986 研究所助理，美国德州大学奥斯汀分校营养系；1986～1987 助

## <<每个人都应该知道的饮食健康>>

### 书籍目录

自序 健康亮了红灯——一个真实的例子 高压高脂——文明病的指针 第一章 认识血压和血脂,了解您的两大健康指针 (一) 高血压是什么? 1. 高血压的后果 2. 如何治疗高血压 (二) 高血脂 (三) 中国人的高血压和高血脂情形 第二章 如何饮食才能降压降脂 (一) 降压降脂饮食指南 1. 降压降脂饮食(DAsH)是怎么来的 2. 降压降脂饮食的降血压效应 3. 降压降脂饮食的降血脂效应 4. 这套降压降脂饮食到底内容为何 (二) 知然后能行——那么我到底该吃什么 1. 五谷杂粮类 2. 蔬菜类 3. 水果类 4. 乳制品类 5. 鸡、鸭、牛、羊、猪和鱼肉 6. 果仁、种子和干豆类 7. 油脂类 8. 甜点类 9. 饮料的选择 10. 您吃得太咸吗 11. 葡萄酒对心脏有益,能多喝些吗 12. 营养标示——帮助您做个聪明的消费者 13. 我该吃多少热量才恰当 14. 我需要吃维生素吗 第三章 体重、运动和其他影响血压血脂的因素 (一) 您的体重合乎健康的标准吗 1. 您的体重达到健康的标准了吗 2. 中年发福 (二) 您真的想减轻体重吗 1. 动机是关键,预防为上策,全在于您的选择 2. 热量密度 3. 知彼知己,记录饮食及运动 4. 您吃饱了吗 5. 减肥的特效饮食 (三) 运动 1. 为什么要运动 2. 要运动多少才恰当呢 3. 什么样的运动才算数 (四) 抽烟 (五) 精神压力 第四章 决心、动机与成功 (一) 改变行为的动力源 (二) 您的生活重心在哪里 (三) 目标与成功 (四) 长期与健康生活习惯为伴 附录 附录一:您的心血管健康吗 附录二:饮食记录表

## &lt;&lt;每个人都应该知道的饮食健康&gt;&gt;

## 章节摘录

健康亮了红灯——一个真实的例子 小陈是个成功的商人，今年45岁，生意忙碌，平时常吃应酬饭，身体状况一向不错，从来没想到自己的健康会出问题。虽然这几年，体态稍有发福的迹象，他也不大在意，可是健康的红灯说亮就亮了。有一天，他正在开车时，突然右边整条手臂发麻，失去大部分的感觉，不能随意控制。他立即前往医院检查，之后证实是轻微的中风。因为医治及时，他的右手已经基本恢复正常。但是，这个危险的经历，让小陈不得不思考，在人生往后的日子里，他该如何预防类似的或更严重的红灯出现呢？当仔细检查小陈的多项健康指标时，我们又发现了另一个不该忽视的警示，根据他的年龄（45岁）、性别（男）、抽烟习惯、总胆固醇（225毫克/百毫升）、高密度脂蛋白胆固醇（39毫克/百毫升）和135毫米汞柱的收缩压来估计（附录一），他在未来十年内得心脏病突发的几率约为25%。所幸的是，除了年龄和性别无法改变之外，其他几项指标都可以通过调整饮食、运动和生活习惯来改善。

小陈是幸运的，许多类似或比他更不幸的例子在我们周围俯拾皆是。您的健康指针如何呢？您的身体亮过红灯或黄灯吗？许多人常是失去健康之后才知道珍惜。以中风为例，其后遗症常常会影响患者本身的生活能力和品质，同时更牵连家人的生活品质。毕竟，长寿虽好，但与优质人生相比，许多人宁愿选择后者，若是可以的话，谁不愿两者兼得呢？中国俗语说“留得青山在，不怕没柴烧”，但愿读者您有先见之明，及时做好预防的工作，使您不但留得住青山，更是留住一片好材林立的青山。

高压高脂——文明病的指针 随着社会文明的进步，现代人的生活虽富足了，但健康也付出了不小的代价，像前面小陈的例子。心脏病和中风是许多发达国家名列前茅的死亡原因，美国每年有逾百万的人因这类疾病而丧失生命，如果把这个数字想象成一次机毁人亡的坠机事件的话，就相当于一年365天中，每天最少有10次坠机事件，其影响之大实不容忽视。

近年来，中国迅速发展，但国民健康似乎也在步这些国家的后尘，朝着同样的后果靠近。然而，科学研究告诉我们，我们是可以要文明而不要文明病的。以心脏病和中风这两大文明病为例，高血压和高血脂是得病的重要危险因素，而许多因素可以影响您的血压和血脂，包括饮食适当与否，有无规律运动，抽烟饮酒的习惯，体重情形，甚至精神压力的多寡，都可能有利或有弊，就看您怎么选择和控制在这些因素。

有些人常常存有侥幸的心理，觉得不太可能会出什么毛病吧，或者是对这些因素和健康的关系统缺少基本的常识，怎么吃喝没有顾忌，一切随心所欲。如果好运气加上好基因的话，也可能健康长寿。但是据统计，如果这些因素没有控制好，得高血压和高血脂及跟随而来的心血管疾病的几率是很高的。

不可否认，遗传基因对高血压和高血脂，甚至得心脏病和中风可能有些影响，但它的影响远远不及上述的生活行为因素。

何况目前的科技无法让我们轻易改变生就而来的基因，但生活习惯方面的因素却是在我们每个人掌握之中，就看您决定如何处置它们。

因此，本书的主要目的就是要针对这些因素，为您介绍美国最先进的有关营养和健康的科研成果。

以饮食为主，以运动和其他生活习惯为辅，并按中国人熟悉的食品和方式，提供实用的原则和建议，期盼您能借此改善或维护您血压和血脂的健康，以远离心脏病和中风。

<<每个人都应该知道的饮食健康>>

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>