第一图书网, tushu007.com

<<五分钟家庭降脂方>>

图书基本信息

书名：<<五分钟家庭降脂方>>

13位ISBN编号：9787509107133

10位ISBN编号：750910713X

出版时间：2007-3

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德

页数：180

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

<<五分钟家庭降脂方>>

内容概要

物质生活提高了，吃得好了，血脂、血压也高了。
怎么才能健康又长寿呢？
关键是防止动脉硬化，要防止动脉硬化，最重要的是血脂要正常。
高脂血症不僅是导致动脉硬化，心脑血管疾病的重要因素，而且可以引起脂肪肝，肥胖症，胆结石等。
什么是高脂血症，如何看化验单，降血脂的合理饮食方法，简单有效的降脂验方，食疗的宜与忌、降胆固醇的中药、药膳、妙方等知识在本书中都有详细介绍。
书后还特别附有日常食物胆固醇含量表，方便随时查阅。

作者简介

张湖德，著名的医学科普作家，北京中医药大学教授，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授。
曾在三十多家出版社出版过一百多部著作，其代表著作主要有《中华养生宝典》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《怀孕知识百科》、《女性生殖健康丛书》、《妇女保健要诀》、《妇女药膳》、《怀孕前后宜与忌》、《妇女产后康复秘诀》、《养生博览》、《现代家庭医生手册》等；此外，还在国内一百多家报刊和杂志上发表过六千多篇文章，在众多报纸和杂志为开辟专栏，如《人民日报·海外版》的“中年养成生”，《中国食品报》的“保健食品开发”等。

马烈光，成都中医药大学教授、研究室主任、硕士研究生导师；兼任国际东方药膳食疗学会副会长、四川省中医养生康复学分会会长、日本自然疗法协会和东洋学术出版社学术顾问、《美国中华医学杂志》(中文版)第一副总编。
从事医、教、研工作30余年，尤其在养生保健方面颇有造诣；长期笔耕不辍，在国内外刊物上发表学术论文50余篇，主编出版中医高校国家规划教材《养生康复学》及其他学术专著10余部；主研国家级和部省级重大科研共5项。

第一图书网, tushu007.com

<<五分钟家庭降脂方>>

书籍目录

一、血脂与高脂血症（一）什么是血脂（二）怎样看血脂化验单（三）中医如何解读高脂血症（四）血脂检查前后应注意些什么（五）不验血也能察看出血脂异常吗（六）什么是高脂血症（七）多吃糖会引起血脂升高吗（八）血脂升高还要重视饮食以外哪些因素（九）胆固醇高能否进补（十）高血脂有哪些提示症状（十一）胆固醇如何分类二、降血脂的食物及其验方（一）玉米（二）山楂（三）芹菜（四）茄子（五）白薯（六）木耳（七）白木耳（八）黄豆芽（九）黄瓜（十）茶（十一）海带（十二）黄豆（十三）豆浆（十四）绿豆（十五）香菇（十六）苹果（十七）荞麦（十八）香蕉（十九）山药（二十）燕麦片（二十一）芝麻（二十二）蜂胶（二十三）猕猴桃（二十四）大蒜（二十五）槐花（二十六）冬瓜（二十七）魔芋（二十八）花生（二十九）柠檬（三十）蘑菇（三十一）洋葱……三、降低胆固醇的合理饮食法四、防高脂血症饮食十大宜与忌五、降低胆固醇的中药六、降低胆固醇的药膳七、降低胆固醇的神奇药方八、运动降胆固醇法

章节摘录

一、血脂与高脂血症　　血脂是指血液中存在的脂类物质，主要是三酰甘油和胆固醇。
高脂血症是指空腹血浆中胆固醇或三酰甘油超过上限（也可分别称为高胆固醇血症或高三酰甘油血症），而高三酰甘油血症主要是由于多吃糖引起的。
多吃糖为什么会引起血脂升高?这要从糖的代谢讲起。
我们知道，机体的生理活动、代谢和从事劳动所需的热能是由糖类、脂肪和蛋白质提供的。
糖类包括多糖（如淀粉、糖原）和低分子糖类（如蔗糖、果糖、葡萄糖等）。
蛋白质虽然也能提供一部分热能，但它的主要功用是维持机体氮平衡。
正常生理条件下，机体所需要的热能主要由膳食中的糖（包括多糖和低分子糖以及脂肪供给，而在生物机体内，糖和脂肪的代谢存在着密切的关系，这两类物质作为热能营养素可以相互替代，同时还可以相互转化。
在糖的供给不足或利用障碍时，机体主要利用食物中的脂肪或机体储存的脂肪（三酰甘油）供应能量。
而当糖的供给充裕时，机体就将暂时不能利用的糖转变为脂肪（三酰甘油）储存起来。
糖和脂肪的这种相互转化作用，在维持机体正常的能量平衡中起着重要的作用。
如果我们长期从食物中摄人过多的糖，机体则须不断地将不能利用的糖转变为三酰甘油，长此以往，体内组织中三酰甘油的量会逐渐增多，血液中的三酰甘油也就随之升高了。
由于我国人民的膳食中热能的主要来源是糖类，故高三酰甘油血症也主要是因摄食糖类过多而引起的。
不仅食物中糖类（碳水化合物）的量影响血脂的水平，糖类（碳水化合物）的种类也与血脂有很大的关系。
实验证实，蔗糖等低分子糖容易引起血脂水平的增加。
而多糖类的淀粉对血脂的影响就不如蔗糖明显。
人进入老年后，体内代谢组织的量减少，同时，促进糖分解代谢的胰岛素的分泌和周围组织对糖的利用能力也随着年龄的增加而减低，从而导致老年人对糖的利用能力较青壮年低。
……

第一图书网, tushu007.com

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