

<<图说高脂血症膳食调养>>

图书基本信息

书名：<<图说高脂血症膳食调养>>

13位ISBN编号：9787534578700

10位ISBN编号：7534578701

出版时间：2011-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：骏轩工作室

页数：157

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>

## <<图说高脂血症膳食调养>>

### 内容概要

本书将现代营养学与传统中医调养理论相结合，介绍了高脂血症患者的饮食营养原则、营养需求、中医调养原则和食疗方案，堪称高脂血症调养的好帮手。

本书汇集了著名老中医和营养医师多年的临床经验和心得，内容通俗易懂、实用性强，适合高脂血症患者及广大群众阅读。

## <<图说高脂血症膳食调养>>

### 书籍目录

#### 膳食指南篇

- 高脂血症的来龙去脉
- 高脂血症与相关疾病
- 高脂血症与生活方式
- 高脂血症的防范举措
- 高脂血症的膳食原则
- 高脂血症的膳食调控
- 高脂血症的膳食选择
- 高脂血症的膳食烹制

#### 膳食保健篇

- 大蒜降脂保健食方
- 洋葱降脂保健食方
- 冬瓜降脂保健食方
- 黄瓜降脂保健食方
- 苦瓜降脂保健食方
- 茄子降脂保健食方
- 萝卜降脂保健食方
- 山药降脂保健食方
- 海带降脂保健食方
- 芹菜降脂保健食方
- 香菇降脂保健食方
- 蘑菇降脂保健食方
- 黑木耳降脂保健食方
- 紫菜降脂保健食方
- 牡蛎降脂保健食方
- 甲鱼降脂保健食方
- 黄鱼降脂保健食方
- 兔肉降脂保健食方
- 玉米降脂保健食方
- 燕麦降脂保健食方
- 大豆降脂保健食方
- 绿豆降脂保健食方
- 大枣降脂保健食方
- 花生降脂保健食方
- 核桃仁降脂保健食方
- 山楂降脂保健食方
- 苹果降脂保健食方

#### 膳食调养篇

- 高脂血症的中医分型膳食调养
- 高脂血症合并高血压病的膳食调养
- 高脂血症合并中风后遗症的膳食调养
- 高脂血症合并动脉硬化的膳食调养
- 高脂血症合并冠心病的膳食调养
- 高脂血症合并肥胖症的膳食调养
- 高脂血症合并脂肪肝的膳食调养



## <<图说高脂血症膳食调养>>

### 章节摘录

版权页：插图：问：哪些人易患高脂血症？

答：高脂血症的易患人群主要包括有家族史者；患有糖尿病、脂肪肝者；身体肥胖者；长期进食高脂肪、高糖饮食者；长期吸烟、酗酒者；不爱运动者；生活无规律、情绪易激动、精神长期处于紧张状态者，以及绝经后的妇女。

问：瘦人会不会患高脂血症？

答：高脂血症的发病原因各不相同，所以表现形式也多种多样。

就身体胖瘦而言，最多见的是形体偏胖者，其次是形体不胖不瘦者，瘦人患高脂血症者也不少见。

高脂血症与形体胖瘦间并无必然联系，所以不能以形体胖瘦判断血脂高低。

研究发现，瘦人的高脂血症特点多为低密度脂蛋白胆固醇偏高，程度多较轻，而高密度脂蛋白胆固醇水平多低于正常水平。

这类患者也很易患上心脑血管疾病。

在治疗时应注意区别对待。

血浆中的胆固醇和甘油三酯有两个来源，外源性者来自食物，经消化后由小肠吸收；内源性者由体内合成。

甘油三酯在肝内合成，而胆固醇主要在肝和小肠黏膜合成。

机体通过复杂的反馈机制调节胆固醇的吸收、合成、分解及排泄，保持其血中浓度的动态平衡。

血清胆固醇主要来自体内合成，肠道的吸收量受到机体的严格调控，并不与进食的胆固醇量成正比。

肝脏既是胆固醇的合成场所，也是胆固醇的分解场所。

当进食过多的动物脂肪（可成为肝、小肠合成胆固醇的原料）或有肾病综合征、先天性脂代谢障碍，肝脏代谢障碍时，可造成高脂血症。

其他一些因素，如精神刺激、吸烟、紧张、季节气温变化、月经、妊娠等，都可引起血清胆固醇水平的明显波动。

<<图说高脂血症膳食调养>>

编辑推荐

《图说高脂血症膳食调养》是由江苏科学技术出版社出版的。

<<图说高脂血症膳食调养>>

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>