

<<认识胆固醇>>

图书基本信息

书名：<<认识胆固醇>>

13位ISBN编号：9787534936852

10位ISBN编号：7534936853

出版时间：2008-1

出版时间：河南科技

作者：香港中文大学妇女健康促进及研究中心

页数：158

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>

## <<认识胆固醇>>

### 内容概要

根据香港医院管理局的资料，心脏病是香港的第二号杀手，每年约有5000人死于心脏病，其中约有五至六成心脏病患者是因为冠心病导致心肌梗死而死的，为香港的医疗开支带来沉重的负担。

此外，冠心病也有年轻化的趋势。

冠心病的主要诱因是胆固醇过高。

可幸的是，胆固醇过高是可以通过定期检查、改变生活模式及服用药物加以预防或控制的。

本书内容涵盖饮食治疗、运动及药物治疗，从不同的生活层面阐释控制血脂水平的方法，实用性强。

## &lt;&lt;认识胆固醇&gt;&gt;

## 书籍目录

- 序前言第1章 认识胆固醇 1.胆固醇的作用 2.胆固醇的来源 3.胆固醇的分类 4.血胆固醇含量升高所引起的健康问题第2章 自我诊断 1.诊断 2.解读验血报告 3.其他危险诱因 4.临床研究及治疗第3章 导致体内胆固醇升高的原因 1.导致血脂升高的因素 2.饮食对胆固醇的影响第4章 胆固醇过高的预防及治疗 1.建立及保持健康的饮食习惯 2.保持理想体重 3.保持理想的血脂水平 4.保持理想的血压水平 5.还有其他的食物或营养素对胆固醇水平、心血管疾病有影响吗？
- 第5章 健康煮食 1.选择食用油 2.控制用油量 3.控制调味料的量 4.选择肉类第6章 小食及食物标签 1.小食 2.食物标签第7章 外出饮食要诀 1.第一招：千变万化 2.第二招：斩肥去皮 3.第三招：飞糖走甜 4.第四招：清淡自然 5.第五招：避“汁”则吉 6.第六招：健康煮食法 7.第七招：宁缺毋滥 8.第八招：多多要求 9.第九招：明察暗访 10.喜庆节日饮食大法第8章 家常健康菜 绿豆芽冬菇苹果炒肉丝 肉碎甘笋粒拌双菇 三笋炒素鸡 蒜蓉茄汁虾球 蟹肉鸳鸯豆腐 酿番茄 菠菜鸡卷 荷兰豆甘笋鸡柳 杂锦饭 黄豆豆腐鲫鱼汤 水果燕麦片 火鸡三明治 草莓香蕉乳酪冻饮 蛋花荸荠露 金粟迷你肉饼 鲜果西米露第9章 运动篇 1.为什么要运动？ 2.运动的分类 3.运动金字塔 4.正确的运动程序 5.运动小贴士 6.运动安全注意事项 7.伸展运动第10章 谬误 1.鱼油丸可以预防心脏病？ 2.白肉比红肉健康，为健康着想，更应该戒食红肉吗？ 3.食巧克力可预防心脏病？ 4.饮酒预防心脏病？ 5.喝猪骨汤能补充钙质吗？
- 第11章 药物治疗 1.血脂偏高的治疗 2.降低胆固醇药物介绍附录：日常食物胆固醇、脂肪及热量含量一览表 一、五谷类 二、蔬菜类 三、块茎类蔬菜 四、水果类 五、菌类及藻类 六、豆类 七、坚果类 八、海产类 九、肉类——牛肉 十、肉类——猪肉 十一、家禽类 十二、奶及奶制品 十三、饼干糕点 十四、冷冻饮品 十五、加工食品 十六、饮品

## &lt;&lt;认识胆固醇&gt;&gt;

## 章节摘录

1.胆固醇的作用：近年来胆固醇恶名昭彰，因为当我们从报纸、杂志或其他不同媒体认识胆固醇的时候，它总是与动脉硬化、心脏病或中风这些严重的健康问题扯上关系，令人闻之变色。

高胆固醇食物也变成不少人唯恐避之不及的食物。

不少营养学家所提倡的健康饮食也是胆固醇含量低的食物，可是偏偏许多日常食物或多或少都含有胆固醇，令人头痛不已，仿佛要遵守低胆固醇饮食，便得放弃美食，两者并不可能取得平衡。

在讨论如何通过饮食去预防胆固醇过高之前，让我们先看看它的“真面目”。

胆固醇是脂肪的一种，也是人类血液内的脂肪（即血脂），其主要功能包括：合成维生素D：胆固醇是合成维生素D的原材料。

通过阳光中的紫外线，身体可以利用胆固醇合成维生素D以维持骨骼及牙齿的健康。

组成细胞膜：胆固醇与磷脂结合后会组成细胞外膜的结构部分，巩固每一个细胞膜的外层，确保细胞内部可以正常运作。

合成激素：胆固醇可以被合成为激素，如副肾皮质激素及性激素（雌性素及睾丸酮），负责调节身体各方面的机能。

合成胆汁：肝脏会利用胆固醇合成胆汁，然后将胆汁储存在胆囊内。

假如摄入的食物中含有脂肪，胆囊会分泌胆汁，将食物中的脂肪乳化，再通过脂肪酶将这些脂肪加以消化。

由此看来，胆固醇是人类生命体不可或缺的物质，在维持我们身体的日常运作方面都担当了重要的角色，并不是我们所想的有害物质。

问题的症结是，它在我们血液内的含量有多少，更精确地说，是哪一种胆固醇较多。

什么是乳化：将食物中大粒的脂肪变成细小的脂肪粒，让脂肪酶可以更快速、有效地将这些细小脂肪粒消化。

大部分的胆汁在乳化脂肪后都可以在回肠部位吸收并进入肝脏，循环再用。

## <<认识胆固醇>>

### 编辑推荐

能善用饮食治疗、运动、药物治疗就能把胆固醇水平控制在理想水平，减低患上心血管疾病的概率。  
《认识胆固醇(家庭实用版)》从不同角度阐释控制血脂水平的方法，实用性强。

<<认识胆固醇>>

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>