第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症营养康复食谱>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症营养康复食谱>>

13位ISBN编号：9787536683150

10位ISBN编号：7536683154

出版时间：2007-1

出版时间：重庆出版集团（重庆出

作者：于康

页数：190

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

第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症营养康复食谱>>

内容概要

本书由北京协和医院营养学专家，根据多年的研究成果和临床经验，结合协和住院高脂血症患者的实际营养配餐情况组织编写而成。
该书首先总体介绍国人的饮食营养知识，然后介绍本疾病基础和营养康复知识，尤以数十道配餐，为读者提供科学实用的营养康复指导。
其中关键配餐均列出原材料、制作方法及食用方式，并精选出12道配餐附有实物彩色照片。
本书可作为院外高脂血症患者、易患者及其家属的营养康复及预防指导手册，也可供其他医院的相关医务人员参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

于康，男，1969年生。
北京协和医院临床营养科副主任医师，副教授。
1993年毕业于中山医科大学医学营养系。
已在中国核心医药期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇。
主编学术专著《临床营养治疗学》《临床营养医师速查手册》等；副主编学术专著《临床肠外与肠内营养》《肠内

第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症营养康复食谱>>

书籍目录

PART 1 前言 我们的营养　食物多样，谷类为主　多吃蔬菜、水果和薯类　常吃奶类、豆类及其制品　经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油　食量与体力活动要平衡，保持适宜体质量(体重)　吃清淡少盐膳食　如饮酒应适量　吃清洁卫生、不变质的食物 我们的需求 营养素的功能　蛋白质　脂类　糖类　维生素　矿物质　水　膳食纤维 我们所需要的食物　谷类　干豆类　蔬菜、水果类　肉类　蛋类　奶类 小结PART 2 认识血脂 血脂知多少　血脂　脂蛋白　脂和油　“ 看得见 ”与“ 看不见 ”的脂舫　脂肪在我们体内是如何转运的　脂肪的分类　胆固醇：内源+外源　减少脂肪摄入的小诀窍PART 3 危险的高脂血症 如影随形的高脂血症　认识高脂血症　高脂血症的危害　“ 代谢综合征 ”是什么 膳食脂肪与血脂　多不饱和脂肪酸，饱和脂肪酸　植物油与橄榄油　总热量对血脂的影响　糖类对血脂的影响　蛋白质对血脂的影响　维生素对血脂的影响　维生素的食物来源　膳食纤维又寸血脂的影响　鸡蛋与高脂血症　牛奶与高脂血症　海藻食物与高脂血症　饮茶与高脂血症PART 4 拒绝高脂血症 将拒绝进行到底　防治高脂血症的“ 三套车 ”　高胆固醇血症患者的饮食控制　高甘油三酯血症患者的饮食控制　混合型高脂血症患者的饮食控制　告别低密度脂蛋白胆固醇　从减肥做起 小结　防治高脂血症的合理膳食原则　降脂食物面面观PART 5 教你对付并发症 第一杀手——冠心病 …… 可怕的心肌梗死 冠心病重治更重防 冠心病患者如何吃 冠心病食疗酉己方 冠心病一级预防 心肌梗死患者如何吃 心力衰竭患者如何吃PART 6 常见食谱举例 1号套餐 2号套餐 3号套餐 4号套餐 5号套餐 6号套餐 7号套餐 8号套餐 9号套餐 10号套餐

第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症营养康复食谱>>

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