

<<高血脂饮食养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<高血脂饮食养生宝典>>

13位ISBN编号：9787536954977

10位ISBN编号：7536954972

出版时间：2013-5

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：樊蔚虹

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>

<<高血脂饮食养生宝典>>

内容概要

本书从细节入手，以正确的饮食原则为指导，精心的为高血脂患者推荐了日常生活中的多种降脂食材，对这些有益食物的养生作用进行深入分析，并附降脂的美味食谱。

<<高血脂饮食养生宝典>>

作者简介

樊蔚虹(指导专家), 医学学士学位、河南中医学院教授、基础医学院院长, 河南中西医结合学会会员, 具有全新的医疗服务观念, 积极倡导医学模式的改变和创新。
已发表论著10余篇, 著名出版科普作品有《糖尿病养生保健百科》、《图说按摩保健大全》等。

<<高血脂饮食养生宝典>>

书籍目录

第一章 正确认识高血脂 什么是血脂 理想的血脂水平是多少 怎样才算是高血脂 导致高血脂的因素有哪些 高血脂的常见症状有哪些 哪些状况会加快高血脂的形成 易患高血脂的人群有哪些 高血脂的危害有哪些 高血脂极易引发心脑血管病第二章 防治高血脂的营养攻略第三章 可降脂的谷物类第四章 可降脂的蔬菜第五章 可降脂的水果及干果第六章 可降脂的肉类第七章 其他降脂食材第八章 中药食疗茶饮第九章 高血脂并发症怎么吃

<<高血脂饮食养生宝典>>

编辑推荐

樊蔚虹编著的《高血脂饮食养生宝典》书从细节入手，以正确的饮食原则为指导，精心的为高血脂患者推荐了日常生活中的多种降脂食材，对这些有益食物的养生作用进行深入分析，并附降脂的美味食谱，让您吃的明白，轻松降脂。

另外，针对高血脂的并发症，本书也进行了详细的说明，包括不同并发症的饮食原则、配餐方法及相应美食。

本书内容丰富，条理清晰，易懂实用，适合广大高血脂患者和普通人群阅读、参考。希望本书带给您健康与快乐！

<<高血脂饮食养生宝典>>

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>