

<<体检之后自我改善甘油三酯与胆固醇>>

图书基本信息

书名：<<体检之后自我改善甘油三酯与胆固醇>>

13位ISBN编号：9787538153200

10位ISBN编号：7538153209

出版时间：2008-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：山田信博

页数：143

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>

## <<体检之后自我改善甘油三酯与胆固醇>>

### 内容概要

可以说，接受体检或短期疗养已经是现代人的生活常识。但并不是只停留在接受健康检查的形式上，重要的是检查之后的行动。在被医生指出“需要进行治疗”之后仍然置之不理的人是不多的，所以笔者对他们并不特别担心。而是想唤起那些“需要注意”和“需要观察”的人的注意。本书是为了给这些“需要注意”和“需要观察”的人提供参考而编写的。

## 作者简介

山田信博，筑波大学研究生院内分泌代谢糖尿病内科教授，1976年毕业于东京大学医学部。从1999年开始一直担任东京大学医学部讲师、副教授，专业为高脂血症、糖尿病、动脉硬化。1997年获糖尿病学会奖。日本动脉硬化学会理事、日本临床分子医学会理事。主要著作有《使血液

## <<体检之后自我改善甘油三酯与胆固醇>>

### 书籍目录

前言 体检结果记录栏 第一章 什么是甘油三酯和胆固醇 甘油三酯和胆固醇都属于人体内的一种脂质 甘油三酯既可从食物中摄取也可从人体内产生 甘油三酯过多就会导致肥胖 胆固醇既可从食物中摄取也可从人体内产生 在血液中流动的脂蛋白的种类 专栏 胆固醇存在于身体的何处？ 在体内的含量有多少？

胆固醇具有3个重要功能 血液中胆固醇数值的3种指标 专栏 新出现的坏脂蛋白 高脂血症的诊断标准 专栏 检查前12小时需禁食、禁酒 第二章 为什么会出现令人担忧的不正常数值 不良的饮食生活导致血液中脂质增多 甘油三酯的增多会导致肥胖，进而引起恶性循环 酒精摄取过量会使甘油三酯增加 吸烟会减少好胆固醇，使坏胆固醇变得更坏 运动不足会使甘油三酯滞留体内 精神压力大会减少好胆固醇，增加坏胆固醇 专栏 什么是容易导致动脉硬化的代谢综合征 胆固醇迎来最高值的阶段 家族性遗传也易使甘油三酯值和胆固醇值升高 其他疾病和药物也会使数值升高 专栏 不良饮食习惯也是导致不正常数值出现的原因 第三章 为什么不进行治疗是非常危险的 由于甘油三酯过多而引起的各种疾病 由胆固醇形成的胆结石 血液中脂质值较高的几种高脂血症 甘油三酯和胆固醇都会加剧动脉硬化 动脉壁隆起、变硬的状态即动脉硬化 专栏 如何了解动脉硬化的发展程度 不同部位的动脉硬化，会引起不同的疾病 动脉硬化会导致重大疾病 专栏 亚洲和欧美国家在心肌梗死发病风险上的差异 第四章 如何做到自我改善 重新审视自己的生活方式 利用BMI来了解自己的适当体重 饮食中应考虑均衡搭配营养素 专栏 第6营养素——食物纤维 需要注意的食品摄取方法——选择低脂肪型乳及乳制品 需要注意的食品摄取方法——选择适量、优质的蛋类和肉类 需要注意的食品摄取方法——每周吃鱼2~3次以上 需要注意的食品摄取方法——积极摄取豆及豆制品 需要注意的食品摄取方法——每天吃蔬菜350g以上 需要注意的食品摄取方法——吃水果应适量 需要注意的食品摄取方法——不要过量摄取含亚油酸的油脂 饮酒要适量 根据高脂血症的类型改善饮食生活中的问题 专栏 有其他不正常数值的人在饮食方面应注意的事项 吸烟不存在适量问题，要毅然戒烟 坚持长期的轻松运动 步行运动、慢跑、游泳等都是有效的有氧运动 除运动外，在日常生活中还应提高活动量 掌握解除压力的方法，以便尽早解除 专栏 反式型脂肪酸在国外已受限制 第五章 无法进行自我改善时的治疗方法 管理目标值因冠状动脉疾病的危险因素的不同而不同 如改善生活方式没有效果，再考虑药物治疗 治疗高脂血症的药物分为3类 了解并正确使用药物 专栏 不断开发出来的新他汀类药物

章节摘录

第一章 什么是甘油三酯和胆固醇 甘油三酯和胆固醇都属于人体内的一种脂质 甘油三酯是被储藏起来的热量源 如同其名称一样,甘油三酯是人体的脂肪成分,如果以猪肉或牛肉为例,那么甘油三酯就是白色的肥肉部位。皮下脂肪就是甘油三酯所蓄积而成的。甘油三酯是由三种脂肪酸与甘油结合而成的,一般情况下会成为脂肪酸的贮藏库,根据身体所需会被分解。

被分解后的脂肪酸会被作为我们生命活动的热量源来加以利用。

从甘油三酯中脱离的脂肪酸便是游离脂肪酸,是一种能够迅速用于生命活动的高效热量源。

此外,皮下脂肪还有保持的体温、保护身体免受寒冷袭击的类似隔热材料的功能,以及保护身体免受外来袭击的缓冲材料的功能。

也就是说,甘油三酯在人类进化的过程中,为适应严酷的自然以求生存下来发挥了重要的作用。但是,在拥有舒适的环境与丰富食用材料的现代生活中,甘油三酯却面临着愈加过剩蓄积的危险。

胆固醇是细胞膜和激素的材料 同样是脂质,胆固醇却不能够被作为热量来使用。它具有构成细胞膜成分的作用。

另外,胆固醇也可成为各种激素和胆汁的主要成分——胆汁酸的原料(参照23页)。

与胆固醇一样成为细胞膜构成成分的脂质还有磷脂。

由于它具有亲水性,所以,能够将不溶于水的甘油三酯和胆固醇溶入到血液中去。

编辑推荐

《体检之后自我改善甘油三酯与胆固醇》是为了给这些“需要注意”和“需要观察”的人提供参考而编写的。

如果对血液中“需要注意”的“甘油三酯值”和“胆固醇值”置之不理，那么发展成重大血管性疾病的危险性就会变大。

下次健康检查时显示出“需要治疗”的概率也会相应的变大。

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>