第一图书网, tushu007.com

<<101种降低高血脂的特效法>>

图书基本信息

书名：<<101种降低高血脂的特效法>>

13位ISBN编号：9787538164367

10位ISBN编号：7538164367

出版时间：2010-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）主妇与生活社　编著，赵粲　译

页数：175

字数：52000

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

内容概要

本书介绍了101个降低高血脂的特效方法。
首先向读者介绍了降低胆固醇、甘油三酯的基本知识，然后分别通过饮食、生活习惯、特效食物等方面介绍了降低高血脂的101个方法和注意事项。

作者简介

书籍目录

第一章　正确认识胆固醇、甘油三酯和高血脂的关系　血脂异常是怎么回事　关系到动脉硬化的胆固醇　为什么动脉硬化如此可怕　甘油三酯也会加速动脉硬化　治疗的目标值因人而异　哪类人易堆积胆固醇和甘油三酯　能够有效调节脂质的生活方式　专栏：大家需要了解的药物知识Q&A 第二章　101种降低高血脂的特效方法与注意事项　1．暴饮暴食是脂质异常的元凶　2．慢饮慢食，适量而止　3．低脂高纤，营养均衡　4．一日三餐，饮食规律　5．过晚吃晚餐会增加血清脂质　6．零食就吃“海藻类”　7．饮酒不要过量，每周禁酒两天　8．“剩下与补充”的点餐法　9．经常、及时补充水分，防止血液黏稠　10．每天只需6g盐　11．食用鸡蛋等高胆固醇含量的食物要节制　12．健康食用人造奶油、椰子油、棕榈油　13．动物内脏类食物要少吃　14．动植物性油脂的健康摄入比例　15．少吃肉，多吃鱼，减少油脂摄入　16．多食水果、米饭没问题是误区　17．晚餐饮酒，食用1份晚饭已经过量了　18．点心每周最多吃两次　19．食用EPA、DHA含量高的鱼　20．每天食用1/4个洋葱对身体最有益　21．常吃“大豆食品”好处多　22．更年期女性宜摄取大豆异黄酮　23．每晚尽量吃1盒纳豆　24．如何食用鱼类最健康　25．食用富含牛磺酸的墨鱼、虾、章鱼、贝类能够降低胆固醇　……

章节摘录

插图：

编辑推荐

《101种降低高血脂的特效法》日本国立国际医疗中心老年病研究所所长渡边孝最新力作！
《101种降低高血脂的特效法》一书中包含了101种降低胆固醇、甘油三酯的特效法，让您远离心绞痛、心肌梗死、脑卒中、动脉硬化……

第一图书网, tushu007.com

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