

<<胆固醇加减法>>

图书基本信息

书名：<<胆固醇加减法>>

13位ISBN编号：9787538178319

10位ISBN编号：7538178317

出版时间：2013-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：日本主妇之友社

译者：曾晶

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>

<<胆固醇加减法>>

内容概要

《胆固醇加减法》内容简介：为了预防动脉硬化，必须降低体内的坏胆固醇，增加好胆固醇。本书详细地介绍了怎样通过饮食、运动及改变生活方式获得这一健康效果，以全彩图的形式诠释了复杂的脂质代谢的过程及动脉硬化的形成原理，使没有医学知识基础的读者也能够轻松理解并参考使用。

<<胆固醇加减法>>

作者简介

作者：（日本）日本主妇之友社 译者：曾晶 石川俊次：内科医生，医学博士。
1969年毕业于庆应义塾大学医学部，毕业后任该大学医学部助手，后成为东京慈惠会医科大学附属青户医院内科讲师，1988年升为助教。
1991年成为防卫医科大学第一内科讲师，1997年升为该大学助教，1999年任索尼有限公司人事部门产业保健部保健医生。
现为女子营养大学研究生院客座教授，医学研究方向为脂质代谢、动脉硬化。

<<胆固醇加减法>>

书籍目录

前言3 第一部分 降低胆固醇值所必备的常识9 血液中胆固醇、中性脂肪的含量失衡是一种疾病10 胆固醇对于人体来说是必不可少11 少的物质11 中性脂肪是活动的能量源, 根据需要分解利用13 胆固醇和中性脂肪以脂蛋白的形式在血液中流动15 脂蛋白除输送体内脂质外, 还在输送的过程中变换类型并完成其他任务17 胆固醇的好坏是根据脂蛋白的不同作用而定20 极坏胆固醇、新坏胆固醇的脂蛋白越发明显22 LDL胆固醇、中性脂肪含量偏高时体内发生的变化26 血液中胆固醇、中性脂肪含量增加或减少而引发的疾病即为脂质异常症28 第二部分 坏胆固醇升高、好胆固醇降低会导致动脉硬化31 LDL胆固醇值升高会导致动脉硬化32 LDL胆固醇过量增加引发动脉硬化及其发展过程35 除脂质异常症之外还存在其他引发动脉硬化的危险因素41 代谢综合征作为引发动脉硬化的重要因素也不可忽视43 第三部分 使体内坏胆固醇升高、好胆固醇降低的原因47 因饮食过量等摄入过多热量是使LDL胆固醇值上升的原因之一48 肥胖导致更多的中性脂肪合成, 这种恶性循环也是其原因之一51 导致饮食过量、热量摄取过量的重要原因是不健康的饮食和饮食习惯56 因饮食过量而使LDL胆固醇值上升也是因人而异58 过量饮酒会使中性脂肪值上升59 心理压力过大会导致血液中的LDL胆固醇增加60 吸烟会增加LDL胆固醇含量、减少HDL胆固醇含量62 女性因闭经而使激素失衡也是LDL胆固醇值升高的原因之一64 导致好胆固醇HDL减少的几个原因66 治疗对象的目标脂质值因有无引起冠状动脉疾病的危险因素及数量而异73 第四部分 有效降低坏胆固醇、增加好胆固醇的饮食生活、饮食方法及食品的选择75 改善脂质异常症最基本的饮食生活原则76 降低有害的LDL胆固醇值和中性脂肪值的饮食要点78 改正暴饮暴食等习惯, 八分饱是改善饮食生活的关键点80 采用主食、主菜、副菜相组合的菜单, 均衡营养摄取86 一天必需能量为478.47kJ时各种食材的分量标准88 关键在于每顿摄取与自己一天饮食量相应的主食量90 摄取食物的胆固醇量应控制在每天300mg以下, 以降低LDL胆固醇值92 饮食摄取的脂肪量应控制在每天必需能量的25%以下96 合理选择不同部位的肉, 以减少脂肪摄取量100 使用不同的烹饪方法对肉进行烹调也可减少脂肪分量102 切勿过量摄入糖分, 尤其是白砂糖、甜点、甜饮料等108 水果是非常合适的零食, 但适量食用是必须遵守的铁则111 足量摄取可以控制胆固醇吸收的食物纤维112 摄取维生素E和维生素C可防止LDL氧化, 预防动脉硬化116 植物中的多酚也具有很强的抗氧化作用, 可防止LDL氧化120 需注意合理摄取的食物 有必要听从医嘱, 因人而异地控制鸡蛋摄入量122 需注意合理摄取的食物 若需对牛奶及乳制品的摄入量进行控制, 那么只要按量摄取即可124 需注意合理摄取的食物 只是偶尔适量食用墨鱼、章鱼、虾、螃蟹、贝类等海鲜则无须担心126 需注意合理摄取的食物 饮酒过量会使中性脂肪值上升, 但适量饮用则可增加HDL胆固醇128 每日必不可少的食物 蔬菜中富含食物纤维和抗氧化成分130 每日必不可少的食物 黄豆及黄豆制品是富含降低LDL胆固醇成分的宝库132 每日必不可少的食物 新鲜的青背鱼, 富含降低脂质值、预防血栓的EPA和DHA135 第五部分 能够降低坏胆固醇、增加好胆固醇以及预防疾病的简单运动137 为了减少LDL、增加HDL, 坚持适度的有氧运动锻炼是非常有必要的138 快走是一项效果显著的有氧运动140 坚持一天30分钟、一周三天以上的快走运动(运动强度50%) 142 ——以下半身为中心148 配合进行易消耗身体脂肪、锻炼肌肉、塑造身体的运动150 要养成习惯性的、无论何时何地都能进行的简单肌肉锻炼 ——以下半身为中心152 运动时请注意以下要点154 在日常生活中要尽量舒展身体156 卷后附录: 药物治疗中常用药158

<<胆固醇加减法>>

章节摘录

版权页：插图：但是，以优质的蛋白质为代表，鸡蛋中均衡地含有磷、钙、铁等矿物质及以维生素B2为代表的维生素，是一种非常好的食品。

同时它还含有细胞膜、脂蛋白的重要成分卵磷脂。

考虑到鸡蛋这样高的营养价值和特长，完全不吃就会显得很可惜，而且容易缩小其食用的范围。

鸡蛋也不是完全不能吃，食用量及次数应与营养师商量并根据其指导意见来决定。

而且在1天允许的300mg的胆固醇摄入量的范围内，可以一边考虑营养的平衡一边合理地摄取。

作为一般的大概标准，鸡蛋的食用量为一天1个以下。

但是考虑到一天饮食中还会摄食鱼贝、肉类等其他含有胆固醇的食物，一天吃1 / 2个比较放心。

通过饮食摄取的一天胆固醇量的标准为200mg以下时，3天吃1个以下。

一周吃两次蛋类料理，鸡蛋的数量最好在2个左右。

胆固醇值偏高，而医生并未限制鸡蛋摄食量时，可以放心地两天吃1个，或一周吃3个左右。

另外，当LDL胆固醇值出现警示症状时，就必须注意鸡蛋的摄入不能过量。

<<胆固醇加减法>>

编辑推荐

《胆固醇加减法》采用最适合现代人阅读的图解形式，一扫医学类图书之晦涩难读！
彻底解读人体血液中影响健康的胆固醇，了解什么是“好胆固醇”，什么是“坏胆固醇”，并掌握最健康的生活方式，做自己的健康医师！
“降低坏胆固醇，增加好胆固醇”的终极秘笈！

<<胆固醇加减法>>

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>