

<<高血压.高血脂保健家常食典>>

图书基本信息

书名：<<高血压.高血脂保健家常食典>>

13位ISBN编号：9787538435412

10位ISBN编号：7538435417

出版时间：2007-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吕利 编

页数：195

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>

## <<高血压.高血脂保健家常食典>>

### 内容概要

书中收录近100种有助降压、降脂的食物，由武警总医院吕利主任依据低盐、低热量、低胆固醇的饮食原则，精心编写近400道营养食谱。

每道食谱都计算出了盐分含量和能量总值，完全符合您的健康需要。

高血压、高血脂隐秘地破坏着人体的心血管系统，被称为是“悄悄的杀手和无声的杀手”，严重威胁着身体的健康。

对于患有高血压、高血脂的朋友而言，饮食治疗是最基本的治疗措施之一，也是难度较大、需要维持时间最长的一环。

但只要掌握好基本的营养学原则，控制好能量、脂类、盐分的摄入，高血压、高血脂患者同样可以享受丰富美味的食物。

这本《高血压、高血脂保健家常食典》是由武警总医院营养科主任吕利编写，简单实用，图文并茂，容易理解，可操作性强，可以为患有高血压、高血脂的朋友科学地享受美味提供帮助。

<<高血压.高血脂保健家常食典>>

作者简介

吕利，武警总医院营养科主任，主任医师。

现担任全军临床营养专业委员会副主任委员，武警部队临床营养专业委员会主任委员，中国老年保健协会专家委员会委员，北京国康民健育咨询中心专家巡讲团营养专家《新保健》、《糖尿病新世界》等杂志编委。

<<高血压.高血脂保健家常食典>>

书籍目录

血压、血脂与营养素延伸阅读菌类 草菇、平菇、香菇 香菇拌粉皮 余鱼花 葵仁多宝松  
煎酿冬菇 素三鲜 紫菜冬菇肉丝汤 榄菜鲜冬菇炒藕片 香菇烧珍珠笋 开洋香菇  
汤 花浪香菇 银耳、木耳 素烩 柠檬银耳浸凉瓜 木耳炖豆腐 金针炒木耳 黑白  
双会 银耳炖双鸽 银耳杏仁苹果汤 银耳豆腐汤 银耳汤 蔬菜类 南瓜 南瓜  
肉丸汤 南瓜百合蒸饭 清香小炒 金瓜百合 鱼香南瓜 苦瓜 烧酿苦瓜  
肉末苦瓜条 凉拌苦瓜 苦瓜番茄汤 冬瓜 清汤冬瓜 蟹味冬瓜银耳汤  
泡橙汁冬瓜 鸡肉炖冬瓜 黄瓜 扒全素 青瓜玉米笋 猪肚青瓜夹  
金丝瓜卷 鱼香黄瓜丁 丝瓜 香菇烩丝瓜 甜椒炒丝瓜 .....水果类谷薯类  
豆类坚果类奶蛋类肉类水产类调味品

<<高血压.高血脂保健家常食典>>

章节摘录

插图

## <<高血压.高血脂保健家常食典>>

### 编辑推荐

近年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血脂和高血糖的发病率亦逐年升高，严重危害了人们的生命健康。

据有关部门统计，我国成年高血压患病率为18.8%，成年高血脂患病率为18.6%，成年高血糖患病率为4.6%。

有关专家指出，在未来20年内，我国将面临“三高”病症较大规模的爆发。

另外，据世界卫生组织调查表明，心血管疾病是影响人类死亡的头号杀手，约占总死亡人数的29.2%，而导致心血管疾病的主要因素就是高血压、高血脂和高血糖。

因此，很多人谈起“三高”而色变，不但要随身体的痛苦，而且要承受巨大的心理压力。

其实，“三高”病症虽然难缠，但并不是不可防治，只要正确认识 and 了解“三高”，采取科学的疗法和正确的调养，“三高”病症一定会得到合理的控制或减缓。

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>