

<<高血脂食疗王>>

图书基本信息

书名：<<高血脂食疗王>>

13位ISBN编号：9787538871357

10位ISBN编号：7538871357

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会

页数：383

字数：150000

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>

<<高血脂食疗王>>

内容概要

高血脂对症食疗百科全书。
用对方法，吃掉高血脂，吃出健康来。
警惕高血脂，重视食疗法，高血脂饮食原则、技巧、宜忌全面详解，指导您做自己最好的医生。

高血脂一日三餐怎么吃？

让最权威的专家告诉您！

本书详细介绍了高血脂患者的黄金饮食原则，介绍了76种降脂食材与34种降脂药材，告诉您如何科学安排饮食、有效控制血脂，推荐159道降脂美食，从一日三餐出发，分门别类，告诉您高血脂谷物粮豆该怎么吃？

菌菇蛋类该怎么吃？

肉禽该怎么吃？

水果干果该怎么吃？

并收集《本草纲目》中的食疗秘方，推荐32道降压花草茶，介绍高血脂6种中医分型，对症推荐24种食疗药膳，让您从此远离高血脂。

<<高血脂食疗王>>

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

<<高血脂食疗王>>

书籍目录

PART 01 认识高血脂

从现在起，关心您的血脂

1.什么是血脂？

2.血脂从哪里来？

3.查血脂，保健康

4.检查血脂五项须知

5.分析血脂正常与异常的标准

6.教你看懂血脂化验单

7.有关脂蛋白的“是是非非”

带您认识高血脂

1.什么是“高血脂”？

2.谁动了您的血脂？

3.高血脂的诊断与分型

4.高血脂，“胖瘦通吃”

5.血脂升高的八大信号

6.高血脂的危害比你想象中严重

7.延缓并发症的招数

8.高血脂的三级预防

9.高血脂患者的四季自然保养

PART 02 食疗降血脂

高血脂患者的饮食要点

1.掌握“四低一高”的基本原则

2.“3大17小”营养攻略

3.“12345”、“红黄绿白黑”

4.控制热量

5.关注常见食物胆固醇和脂肪含量

6.牢记高血脂饮食注意事项

7.高血脂并发症怎么吃？

降血脂-谷物粮豆怎么吃？

玉米

香酥玉米粒

柏仁玉米饭

糙米

山药糙米鸡

鸡蛋糙米羹

燕麦

燕麦猪血粥

红豆燕麦粥

荞麦

<<高血脂食疗王>>

肉末黄瓜拌荞麦面

牛奶煮荞麦

黑芝麻

PART 03 高血脂在《本草纲目》中的中医食疗方

PART 04 高血脂患者的居家、用药保健方案

<<高血脂食疗王>>

章节摘录

版权页：插图：（15）高血脂患者饮食过量是大忌 高血脂患者在日常饮食中，应当注意避免饮食过量，而避免饮食过量可以从以下几个方面做起：食疗的关键就是患者要有信心，要相信能够通过饮食来控制并减轻病情，要相信自己能够做到自主控制饮食。

吃饭的时间、吃饭的地点、饭菜的内容（数量与种类）、饮食方法都记下来，这样可使自己的饮食行为变得有意识，而且也便于重新评价和改进自己的饮食行为。

出席宴会和聚会之前可以随便吃点东西，或是吃些低能量的食物填饱肚子，入席以后即使别人劝吃劝喝，也要学会婉言相拒。

不要在吃饭时三心二意，并且吃饭要细嚼慢咽，慢慢品味，同时也给肠胃消化留够时间。

辣味实际上主要是触觉痛感，而非味觉。

由于习惯，人们也把它当作一味。

辣椒是辣味中的代表，是一种诱发食欲、增添养分的理想调味品，深受潮湿低洼地区人们的喜爱。

它能够增香添色、刺激食欲，但是高血脂患者应当避免吃过辣的食物。

由于辣椒中的辣味成分辣椒素营养丰富，可以增强食欲，所以被广泛应用于烹调中。

辣椒含有多种生物碱，能够刺激口腔黏膜，促进唾液分泌及胃蠕动，有利于肠胃对食物的消化与吸收。

辣椒中含有较多的抗氧化物质，可以预防癌症及其他慢性疾病，同时可以使呼吸道通畅，治疗感冒。

长期吃辣椒，能够强化个人对抗衰老的能力。

虽然吃辣椒有很多好处，可是辣椒不可以大量食用，否则会引起神经系统损伤，消化道溃烂。

高血脂病人也不宜进食过多辣椒。

（17）高血脂患者饮食忌过成过甜 咸味是绝大多数复合味的基础，有“百味之王”之说。

不仅一般的菜品离不开咸味，就是酸辣味、糖醋味等也要加入适量的咸味，才能够使其滋味浓郁、适口。

食盐是咸味之首，可以增味、解腻、杀菌、防腐，每天必须摄入一定的盐来保持新陈代谢。

但是盐分除了让人开胃外，还会因为钠离子锁住体内水分而导致水肿和体重增加。

高血脂患者每天不宜进食过多食盐，应以小于6克为宜。

在中餐烹饪中，南方运用甜味较多，其在烹饪中可单独用于调制甜味食品，也可以参与调剂多味复合食品，使食品甘美可口，还可以去苦、腥等味，并有一定的解腻作用。

食糖也是我们常见、常用的调味品，具有使菜肴甜美、提高营养成分、加热后呈金黄色或棕黄色等作用，运动中需要补充适量的糖分，以供给身体能量，减少肌糖原的损耗，减少蛋白质和脂肪酸供能比例，延缓疲劳发生。

砂糖水还可以刺激肠胃，帮助消化。

<<高血脂食疗王>>

编辑推荐

《高血脂食疗王(畅销版)》是高血脂对症食疗百科全书。
血脂不再高，身体更健康，活到天年不求人。

<<高血脂食疗王>>

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>