

<<好胆固醇坏胆固醇>>

图书基本信息

书名：<<好胆固醇坏胆固醇>>

13位ISBN编号：9787543933859

10位ISBN编号：7543933853

出版时间：2008-1

出版时间：上海科文

作者：安妮塔·郝胥

页数：139

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>

<<好胆固醇坏胆固醇>>

内容概要

一生中某些时候，你可能会对胆固醇产生浓厚的兴趣。

一次常规的体格检查，血液测定结果可能会显示出不正常的胆固醇数值。

胆固醇这个词通常与“高”和“避免患心脏病”联系在一起，紧接着是降低胆固醇水平的药方。

但是本书不是如此。

如果你现在开始调整生活习惯，可能可以避免听到高胆固醇这个词，也不必服用降低胆固醇的药物——同时也降低了患心脏病的风险。

美国人的“头号杀手”是心血管疾病，包括高血压、冠心病(心脏病突发和心绞痛)、脑卒中(中风)、先天性心脏缺陷和充血性心力衰竭。

1/4的美国人患有各种形式的心血管病，每年死亡人数中超过40%死于此类疾病。

我们大部分的健康医疗经费都用在与心血管疾病作斗争上。

美国心脏协会建议美国人戒烟，心脏病发作后使用B-受体阻滞剂类药物，控制高血压，有冠心病的患者需要定期追踪和控制胆固醇水平。

如果胆固醇水平能保持在理想的范围内，保证健康的体重，坚持体育锻炼，而且不抽烟，那么就能减少患心脏病的概率。

《好胆固醇，坏胆固醇》一书的目标读者是那些想要更好地了解胆固醇、想保持低的胆固醇、想有良好的健康状态，以及那些希望延长寿命的人。

本书内容分为两大部分。

第一部分是解释胆固醇，包括不同类型的胆固醇和术语的定义。

第二部分是实用的部分，告诉你关于胆固醇你能做些什么。

你可以估算近10年内患心脏病的风险。

通过附录的食物列表，你能查阅到其胆固醇、饱和脂肪酸，Q-脂肪酸和反式脂肪酸的含量。

本书尽力解答所有你碰到的关于胆固醇的问题：好的和坏的。

医生并不单关注你的总胆固醇水平。

医生可能会和你讨论高密度脂蛋白——“好的”胆固醇和低密度脂蛋白——“坏的”胆固醇。

告诉你它们的数值应该是多少，意味着什么。

<<好胆固醇坏胆固醇>>

作者简介

安妮塔·郝胥 理学硕士，研发工程师。

她在食物和营养领域已经探索了近30年，其中有二十多年为罗戴尔出版公司下属的一些图书和杂志研究健康饮食食谱。

她还在大学教授食品和烹饪课程，为许多报纸的“健康和营养”栏目撰稿，她现住在宾夕法尼亚州的阿伦敦市。

<<好胆固醇坏胆固醇>>

书籍目录

简介第一部分 胆固醇是什么 第一章 脂肪和健康 第二章 好和坏：HDL、LDL和VLDL 第三章 三酰甘油(甘油三酯)和胆固醇 第四章 诊断：高胆固醇 第五章 你会有风险吗第二部分 你和高胆固醇 第六章 如何降低和维持低胆固醇 第七章 锻炼和减压 第八章 饮食和减肥 第九章 食物的重要性：如何改良配方，使其更有益于健康 第十章 有助降低总胆固醇和低密度脂蛋白的菜谱 第十一章 药物和补充剂附录：含有胆固醇和脂肪酸的产品参考文献致谢

<<好胆固醇坏胆固醇>>

章节摘录

你应该把车停得尽可能远，这样才能多走一段路到大楼里，消耗掉一些热量。

爬楼梯、手工洗地板，跪着做一些伸展运动。

举相当于454克重量的食物罐头，绕着房子走几圈。

杂志《烹饪之光》中有一篇文章，一本烹饪书的作者JOAnna hmd说她发现，如果她“下楼穿过走廊、图书馆，经过书房进入我的活动室，走过烹调炉，回到大厅，这样来回14次，差不多是1600米”。

这样每天她都走上好几遍。

装上步程计看看你一天内能走多少公里。

需要更多的选择吗？

重量训练、瑜伽，或者踏步有氧操、跆拳道、跑步、远足、自行车、普拉提、爵士健美操、搏击健身操、时速单骑、高尔夫、网球、保龄球、滑雪、溜冰、四轮滑冰？

直线滑冰、拳击、舞蹈、摇摆运动或西部乡村课程、方块舞？

美国人类健康服务部门提出，你可以从慢速运动开始，每天锻炼30分钟，也可以10分钟一次，做3次。

每天都需要坚持。

Holly c-Corid在她的书《花生奶油餐》中提到“维生素X”（就是体育锻炼）是健康所必需的。

她建议每天运动45分钟。

体育锻炼可以：使你感觉更有活力。

帮你减肥，控制食欲。

让你睡得更好。

减少患糖尿病的风险。

降低脑卒中(中风)的危险。

降低血压。

改善血液胆固醇水平。

对我而言，早晨第一件事就是留出时间来做运动，这是最好的。

这是每天的好开端。

清晨我喜欢在外面散步。

不管怎样的天气，我都步行出去，一开始走5分钟，然后回来。

渐渐地，我走得更远些，给自己订个目标，比如一家药店、购物中心或者800米远的一家银行。

如果下雨，我会在早晨看一场体育表演并且跟着教练一起运动。

一开始我并没有毅力做完半小时的锻炼，但后来慢慢就能完成了。

我很惊讶自己的变化。

后来我穿着步行/跑步鞋去上班，中饭后散步，至少走1600米。

休息时间，我会邀请其他的同事一块加入进来。

边走边讨论公事让工作变得更有乐趣了。

<<好胆固醇坏胆固醇>>

编辑推荐

《好胆固醇·坏胆固醇》是一本你可以了解到各种有关胆固醇基本知识的指导性图书。

高胆固醇是导致心脏病、心脏病发作以及脑卒中等病症的重要因素。

胆固醇筛查是最通用的检测血液的方法之一，然而，大部分人并不知道我们的身体功能需要一定量的胆固醇才能正常运转。

在《好胆固醇·坏胆固醇》中，安妮塔·郝胥澄清了有关血脂的种种解释，把好胆固醇和坏胆固醇清楚地区别开来，介绍了一些人们迫切需要的、可以显著改善胆固醇健康的知识。

《好胆固醇·坏胆固醇》条理清晰、通俗易懂，其主要内容有：胆固醇的种类，包括低密度脂蛋白(LDL)、高密度脂蛋白(HDL)、极低密度脂蛋白(VDL)；如何来分析血脂测试的数据，解释其对我们健康的影响；指导你如何控制胆固醇水平，如节食、锻炼以及压力的调解等；14个美味佳肴的食谱，它们不仅能帮助你降低胆固醇，还可以作为你改进饮食结构、获取健康营养的小技巧。

<<好胆固醇坏胆固醇>>

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>