

<<高脂血症膳食ABC>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症膳食ABC>>

13位ISBN编号：9787802315051

10位ISBN编号：7802315050

出版时间：2008-12

出版时间：中国中医药出版社

作者：武冰

页数：160

字数：133000

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>

<<高脂血症膳食ABC>>

前言

生命在于运动，生命在于营养。

一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。

而如何摄入饮食才是科学健康的？

少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理地饮食，有关方面的专家，编撰了这套《健康美食一点通丛书》；针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

<<高脂血症膳食ABC>>

内容概要

民以食为天。

饮食问题，大有学问。

本书提供的内容，既注重针对不同人群饮食原则的介绍，又配有具体的菜品推荐，简明实用，可操作性强。

告诉您怎么吃更营养、更健康，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

<<高脂血症膳食ABC>>

书籍目录

揭开高脂血症的神秘面纱 一、为您解读高脂血症 1.谈谈什么是血脂 2.胆固醇的作用 3.甘油三酯的作用 4.脂蛋白是什么 5.您的血脂正常吗 6.高脂血症——无声的杀手 7.高脂血症的临床表现 8.对号入座，看看你是哪一种高脂血症 二、从预防到治疗，科学认识高脂血症 1.最容易患高脂血症的几类人群 2.高脂血症危害多，勿让享受成罪过 3.倡导健康生活方式。

预防高脂血症 4.七嘴八舌话降脂，调脂方法误区多 5.治疗高血脂，中医有优势 6.合理饮食多运动，血脂降低不是梦 美食降脂的秘诀 一、降低高脂血症，合理膳食有说法 1.建立正确的饮食习惯 2.合理的膳食搭配 二、饮食治疗的一般方案 附录：饮食治疗高脂血症，类型不同原则有异 三、选择降脂食品，吃出好身体 降脂关食宝典 一、降脂凉菜 二、降脂热菜 三、降脂汤粥 四、四季养生降脂宝典

<<高脂血症膳食ABC>>

章节摘录

近年来,随着社会的稳定发展,使人们逐渐摆脱了过去吃不饱、穿不暖的贫穷生活,物质生活水平有了极大提高,鸡鸭鱼肉不再是逢年过节才能品尝的美味,山珍海味也不再是少数人餐桌上的珍馐,饭店酒楼鳞次栉比,大街小巷香气四溢的美味小吃,无不诱惑着腰包渐鼓的人们。

“民以食为天”,在这样一个物质文明不断进步的社会,“美食”成为现代生活不可或缺的重要组成部分之一。

但是,随之而来的,是人们日渐丰隆的肚子,日趋肥胖的身材,日渐增高的血脂、血压和血糖;如何在满足口腹之欲的同时,让美食不再成为健康的杀手,是人们对“饮食文化”提出的新要求。

进入21世纪,心血管疾病已成为导致人类死亡的头号杀手,而高血脂则是心脑血管疾病爆发的罪魁祸首。

有调查显示,平均每5个国人中就有1个患有高脂血症。

而根据2004年10月卫生部发布的“中国居民营养与健康现状调查”结果显示,中国的高脂血症人群估计达1.6亿。

更为让人担忧的是,高脂血症人群越来越呈现低龄化的趋势,如何保障中国下一代的健康成长,已经成为一个刻不容缓的课题。

除了极少数是由于遗传因素和疾病继发出现的高脂血症,绝大多数的高脂血症患者都是源于不健康的高脂肪饮食。

下面就让我们先来了解一下高脂血症这种疾病。

对于大多数人来说,这个名词已经不再陌生;顾名思义,血脂其实就是血液中脂类物质的总称。

血脂本身并不是有害物质,而是血液中的一大类营养物质和对身体有用的化合物,包括胆固醇、甘油三酯、磷脂、游离脂肪酸、脂溶性维生素(如维生素A、维生素D和维生素E)、类固醇激素等。

临床上所测定的甘油三酯和总胆固醇是血浆中所有脂蛋白中含有的甘油三酯和胆固醇的总和。

<<高脂血症膳食ABC>>

后记

民以食为天，中国人向来重视吃这件事。

简简单单一个“吃”字，却大有学问。

在物质条件不断丰富的今天，人们早已不再满足于吃得饱、吃得香，而是更讲究科学饮食，注重吃得好，吃得健康。

《健康美食一点通丛书》提供的内容，既注重针对不同人群饮食原则的介绍，又配有具体的菜品推荐，简单易学，可操作性强。

其实改变不健康的饮食习惯并没有想象中那么难，只要做个有心人，掌握科学的饮食原则，你也可以成为营养专家。

想远离病痛、活得精彩吗，那就从阅读本书做起，从今天的科学营养早餐开始吧。

《高脂血症膳食ABC》在编写过程中，征引了一些报刊、网络资料，由于时间关系，未能与原作者一一联络，在此特向有关人士表示衷心的感谢，并请各位看到此书与我们联系，以便酬谢。

<<高脂血症膳食ABC>>

编辑推荐

《高脂血症膳食ABC》：健康美食一点通丛书。

<<高脂血症膳食ABC>>

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>