

<<高血脂饮食养生堂>>

图书基本信息

书名：<<高血脂饮食养生堂>>

13位ISBN编号：9787807543213

10位ISBN编号：7807543213

出版时间：2010-1

出版时间：中国保健协会 山东省地图出版社 (2010-01出版)

作者：中国保健协会 编

页数：207

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>

<<高血脂饮食养生堂>>

前言

由中国保健协会组织编写的全民健康生活方式科普丛书是中国保健协会为贯彻落实卫生部《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》《全国公民健康素养促进工作方案（2008-2010年）》以及“关于开展全民健康生活方式行动的通知”精神的一项重要举措，也是协会实施“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，不断提高为大众服务的能力，推进保健产业健康成长的一项重要工作。

在全面建设小康社会的过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。

然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。

不良生活方式引发的疾病已经成为影响我国人民健康素质的大敌。

为贯彻落实上述《纲要》《方案》和《通知》精神，积极响应卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心共同发起的，以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动。

中国保健协会决定在保健行业开展全民健康生活方式系列活动，组织各分支、代表机构、会员单位、全国保健协会联席单位等保健行业内的企事业单位，利用各自的优势，开展不同形式的活动，旨在积极倡导健康生活方式、传播科学保健知识，为实现卫生部提出的“提高全民健康意识和健康生活方式的行为能力创造长期可持续的支持环境。

提高全民综合素养，促进人与社会和谐发展”的目标共同努力。

<<高血脂饮食养生堂>>

内容概要

我国每13秒钟就有一个人死于心脑血管疾病，而在所有发病危险因素中，血脂异常是非常重要的方面，因此通过合理的饮食来纠正胆固醇等的增高是防治高血脂的第一步。和我们一起翻开这《高血脂饮食养生堂》，相信你能“吃”掉心血管疾病。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。

让我们携起手来，用科学合理的饮食来维护自己的健康，做健康中国人。

<<高血脂饮食养生堂>>

书籍目录

PART 1 揭开高血脂的面纱了解高血脂什么是血脂血脂的来源高血脂的定义高血脂的类型各阶段高血脂患者的常见症状高血脂的病因高血脂的危害高血脂的发病征兆高血脂的预防高血脂的易患人群基本预防手段减少血液中的“坏胆固醇”容易引发高血脂的六大危险因素年龄、性别与血脂的关系认识引发高血脂的饮食因素定期检测血脂宝宝也需要检查血脂预防高血脂须从儿童抓起少年时期高血脂的预防中青年时期高血脂的预防中年上班族需注意高血脂老年时期高血脂的预防高血脂的检查与诊断高血脂的诊断标准检查血脂前应注意什么怎样看血脂化验单血脂检查各指标的临床意义阵发性腹痛应查查血脂中年以上人群应检查餐后血脂高血脂的治疗高血脂防治要领降胆固醇要长期治疗不宜进行降胆固醇治疗的人群高血脂该如何监控高血脂常用疗法慎防动脉粥样硬化慎防高血黏度(高黏血症)高血脂患者如何选药调脂药物的分类高血脂如何正确选药七种常用降血脂药物使用降脂药时应注意哪些问题降脂药产生的副作用不能忽视降血脂的中草药不要迷信保健品高血脂病人不宜使用鱼油治疗中医解析高血脂从中医看体质与高血脂中医对高血脂的认识高血脂的中医治疗原则高血脂的日常护理日常保健七原则高血脂患者如何喝水作息良好有助血脂正常注意季节的变化经常进行有氧运动养成排便的好习惯高血脂的心理调适高血脂老年人日常护理原则高血脂日常娱乐疗法欣赏音乐寄情花卉外出钓鱼饲养金鱼集邮收藏写字绘画棋类活动翩翩起舞高血脂的认识误区误区一：高血脂就是甘油三酯高误区二：瘦人不会得高血脂症误区三：胆固醇越低越好误区四：化验单上无“箭头”就正常误区五：没有症状就不必治疗误区六：血脂降得越低越好误区七：夏季饮食清淡就可停药PART 2 高血脂患者的饮食保健高血脂患者饮食原则高血脂防治饮食指南高血脂的饮食控制高血脂患者的日常饮食结构高血脂患者的食物烹饪方法高血脂患者饮食细节进食的时候细嚼慢咽好处多饭前喝汤可控制体重降低血脂的米饭疗法甘油三酯高的患者要限制饭量高血脂患者吃肉有讲究高血脂患者也应适量补充脂肪每日补充膳食纤维要合理适量饮用低度酒高血脂防治一日膳食结构参照高血脂合并脂肪肝患者应多食用橄榄油高血脂患者饮食禁忌高血脂患者应慎重选用食用油高血脂患者吃鸡蛋有讲究高血脂患者慎用维生素E严重高甘油三酯患者不能饮酒致使血脂升高的食物对高血脂有益的营养素维生素C纤维素钙铜锌铬锰卵磷脂不同类型高血脂患者的常见饮食困扰高血脂患者的饮食怎样才算合理高血脂胆固醇偏高的人吃什么好高血脂甘油三酯高的人吃什么好高血脂胆固醇和甘油三酯都偏高的人吃什么好PART 3 降血脂明星食材燕麦降低血清胆固醇荞麦降血脂、降血糖、软化血管红薯保持血管弹性马铃薯预防心血管脂肪沉积芋头降血脂、降血压、降血糖玉米抑制胆固醇芝麻调节胆固醇芹菜镇静保护血管苦瓜降血脂、降血糖茄子血管的保护神菜花最好的血管清理剂绿豆芽将胆固醇排出去洋葱升高“好”胆固醇苹果吸收多余胆固醇山楂增大动脉血流量大枣扩张、软化血管蚕豆预防心血管疾病毛豆清除血管壁的脂肪绿豆降低对胆固醇的吸收板栗帮助脂肪代谢核桃降血脂、降血压.....PART 4 高血脂对症饮食附录

章节摘录

插图：如果血脂过多，容易造成“血稠”，然后在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块（就是我们常说的“动脉粥样硬化”）。

这些“斑块”增多增大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。

这种情况如果发生在心脏，就引起冠心病；发生在脑部，就会出现脑中风；如果堵塞眼底血管，将导致视力下降失明；如果发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化、肾功能衰竭；发生在下肢，会出现肢体坏死、溃烂等。

此外，高血脂可引发高血压，诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，导致男性性功能障碍，老年痴呆等疾病。

这些并发或继发的疾病“黑道同盟”和高血脂联手，就会进一步危害人体健康。

1. 高血脂与高血压许多高血脂患者同时患有高血压，这两者与动脉粥样硬化的发生密切相关，一旦同时出现这两个症状，患者发生心脑血管疾病的危险性将大大增加。

2. 高血脂与糖尿病大部分糖尿病患者伴有继发性高血脂症。

I型糖尿病（胰岛素依赖型）患者常出现低密度脂蛋白代谢紊乱，II型糖尿病（非胰岛素依赖型）患者伴有血脂异常更为常见。

3. 高血脂与脂肪肝高血脂患者由于营养过剩，致使肝脏脂肪代谢功能发生障碍，肝细胞内堆积脂肪、胆固醇、甘油三酯或磷脂，引起脂肪肝。

一般患者可以毫无症状，往往在体检时发现脂肪肝。

中、重度脂肪肝可有明显症状，如肝区不适等。

目前，脂肪肝的诊断主要靠腹部B超检查。

<<高血脂饮食养生堂>>

编辑推荐

《高血脂饮食养生堂》：国家行动·倡导全民健康生活方式健康膳食·健康血脂饮食的神奇力量，教你疏通血脂感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们这本书一定最适合您阅读。感谢您对《高血脂饮食养生堂》创作团队和专家的信任凡是您想知道的和您所需要的，我们都为您准备好了。我们的目标为您提供一条快速通往健康生活的捷径。

<<高血脂饮食养生堂>>

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>