

<<遠離三高很簡單>>

图书基本信息

书名：<<遠離三高很簡單>>

13位ISBN编号：9789862710593

10位ISBN编号：9862710594

出版时间：活泉書坊

作者：楊新玲 著

页数：296

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>

## <<遠離三高很簡單>>

### 前言

自序 別讓三高蠶食你的健康 科技與工業的快速發展，改變人類的生活型態與飲食習慣，許多人開始追求色、香、味俱全又精緻的飲食，而社會形態的改變則帶給人們高度的工作壓力，在心裡承受過多負擔又沒時間運動的情況下，導致罹患高血壓、心臟病、糖尿病、中風人口越來越多。

除了遺傳因素之外，很多人習慣平日大口吃肉、大碗喝酒，不知不覺中吃進過多油脂，飲食控制不當加上生活作息紊亂、缺乏運動或運動不當而引發肥胖問題，影響身型事小，不過，因為肥胖而衍生的高血壓、高血糖、高血脂(俗稱三高)的相關併發症可能會造成另一波潛藏的健康危機—代謝症候群！

所謂的「代謝症候群」泛指肥胖、高血壓、高血糖與高血脂等代謝異常因子所引發的各類疾病症狀，與國人十大死因息息相關！

衛生署最新資料顯示，國人十大主要死因依序為(1)惡性腫瘤(2)心臟疾病(3)腦血管疾病(4)肺炎(5)糖尿病(6)意外事故(7)慢性下呼吸道疾病(8)慢性肝病及肝硬化(9)自殺(10)腎炎、腎徵症候群及腎性病變。

依年齡結構區分，六十五歲以上的老年人口主要死因依序則為(1)惡性腫瘤；(2)心臟疾病；(3)腦血管疾病；(4)肺炎；(5)糖尿病；(6)慢性下呼吸道疾病；(7)腎炎、腎徵候群及腎性病變；(8)高血壓性疾病；(9)敗血症；(10)意外事故。

筆者發現，因為生活型態(多坐少動)、飲食習慣(大魚大肉)的改變，所引發的健康問題不再只有老年人必須面對，越來越多二十至五十歲族群因血壓偏高、血糖偏高與膽固醇過高而需要提早面對高血壓、糖尿病、中風等問題，如果再不從生活習慣、飲食與運動著手，遠離三高致病因子，健康狀態遲早會亮起紅燈。

如何保有健康的身體，遠離三高致病因子？

筆者將從高血壓、高膽固醇、高血糖的成因、疾病種類與影響為出發，找出避免三高纏身的健康飲食指南、運動與養生方法，此外，本書也將針對已經罹患三高病症或正遭受三高疾病危害的患者及其家人提供全方位的照護指南，邀請專業醫師、營養師與健檢中心提供第一手保健、護理資訊，讓讀者遠離三高威脅，以事前積極預防與事後妥善處理的正面態度面對三高問題與相關疾病，建立正確的健康與保健觀念，進而提升生活品質與生命價值。

作者 楊新玲 謹識

## <<遠離三高很簡單>>

### 內容概要

保健三步驟，和三高說掰掰  
?第一步 三高知多少 找出身體潛在的肥胖因子，看看自己屬於高血壓、高血脂、高血糖的哪一種，又或者您已經是三高的代言人？  
了解三高的定義與成因及其併發症，從改善自身生活習慣開始，飲食、運動、藥物治療，再搭配健康速報，教你遠離三高零負擔。

?第二步 三高食療好滋味 嚴選38種調理三高的天然食材：地瓜、玉米、苦瓜、綠豆、大蒜、薑、芋頭、柳丁... 17種減脂降糖抗壓中藥材：夏枯草、茯苓、杏仁、枸杞、淡竹葉、酸棗仁、薏仁... 清楚而確實的飲食控制，告訴您每天應該吃什麼，同時標示出各種食材的營養價值，讓您越吃越健康；最後附上18道運用低油脂、高纖維的養生料理，調製專屬配餐。

?第三步 防護三高有三套 15種強身運動 完善的居家照護指南 專業的健檢資訊 特別收錄 高血壓、高血糖、高血脂患者運動Tips 15種讓您強健身心靈的運動：按摩頭面、甩手、按摩肚臍、伸展四肢、平舉運動... 提供中風病患的居家照護要點，讓您的家人即使在家中也能得到完善的照顧。

最後加上---預防醫學的守門員，讓您了解健康檢查的重要性，以及如何判斷健檢數據，教您簡單達到健康檢查的最佳效益。

<<遠離三高很簡單>>

作者簡介

楊新玲 學歷： 台灣大學醫學院生化所博士 台灣大學農學院農化所營養組碩士 台北醫學院保健營養系學士 現任： 中國醫藥大學營養學系教授 台灣自由基學會監事 台灣自由基學會理事 台灣礦工醫院營養師 曾任： 中國醫藥大學營養學系所主任兼所長 台灣保健食品學會理事 專長： 醫學營養與自由基、分子營養與癌症、中醫營養與抗氧化之研發、中草藥與抗老化之研發、保健食品抗心血管疾病之研發、臨床營養 著作： 《吃對顏色才健康！ 五色蔬果飲食養生全書》

<<遠離三高很簡單>>

書籍目錄

前言 PART1 三高知多少第一高 無聲殺手高血壓第二高 沉默殺手高血糖第三高 隱形殺手高血脂  
PART2 三高食療好滋味第一味 精選抗壓食材第二味 精選降糖食材第三味 精選減脂食材 PART3  
防護三高有三套第一套 運動第二套 居家照護指南第三套 健康檢查 \* 附錄：三高Q & A 嚴選降壓  
食材Top10 嚴選降糖食材Top10 嚴選降脂食材Top10 全台健檢中心大搜密

<<遠離三高很簡單>>

#### 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>