

<<降低胆固醇50法>>

图书基本信息

书名：<<降低胆固醇50法>>

13位ISBN编号：9787501167630

10位ISBN编号：750116763X

出版时间：2004-1

出版时间：新华出版社

作者：麦高恩

译者：雷丽萍

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>

<<降低胆固醇50法>>

内容概要

每一位关心自己心、脑血管健康的成年人以及所有已经出现心脏病或中风的病人都应该将本书视为必读之作。

如果你曾经多方尝试，却始终不能把胆固醇降下来，这本书将助你一臂之力！

《降低胆固醇50法》凭借专业、实用的经验，帮助你制服威胁生命的顽敌——高胆固醇血症。

其中包括：

调节饮食

改变生活方式

补充营养

药物选择

有效的运动

如果你正在与高胆固醇进行周旋，你自然会理解控制胆固醇水平、保持最佳身体状况是怎样一项艰巨的挑战。

《降低胆固醇50法》将帮助你迎接挑战，实现健康、长寿的梦想！

<<降低胆固醇50法>>

作者简介

作者：(美国)麦高恩 (美国)肖普拉 译者：雷丽萍玛丽·麦高恩，马萨诸塞州立大学医学中心心脏病学教授。

现任“北方胆固醇基金会”主主席。

曾发表过大量心脏病防治方面的文章，多年担任美国国家广播公司的医学顾问。

乔·麦高恩·肖普拉，印度德拉敦残疾人及智障儿童学校的校长。

曾多次在《新闻周刊》(Newsweek)、《彼岸》(Span)杂志及印度各大日报上发表文章。

现任《公益》杂志专栏作家。

<<降低胆固醇50法>>

书籍目录

前言导言第一部分 什么是胆固醇 药物与胆固醇第二部分 膳食 1. 小心你的胆固醇摄入量 2. 巧用碳水化合物 3. 少吃糖果 4. 保持理想的体重 5. 早餐改吃全谷物食品 6. 咖啡里少加奶油和糖 7. 注意每顿饭菜的分量 8. 分果和蔬菜多样化 9. 把炸薯条做得既美味又健康 10. 谢绝奶油蛋黄酱 11. 吃一顿健康的午餐 12. 确保你吃的沙拉真正有利于健康 13. 少吃快餐 14. 巧用小吃 15. 外出吃饭要有所节制 16. 选择有利于健康的异域风味 17. 多吃核桃 18. 多吃大豆蛋白 19. 增加纤维摄入量 20. 谨慎饮酒第三部分 补充剂第四部分 运动第五部分 戒烟第六部分 药物治疗及其他结束语术语词汇表

<<降低胆固醇50法>>

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>