第一图书网, tushu007.com

<<高血脂饮食与中医调养>>

图书基本信息

书名：<<高血脂饮食与中医调养>>

13位ISBN编号：9787509133880

10位ISBN编号：7509133882

出版时间：2010-2

出版时间：人民军医出版社

作者：王兴国 编

页数：214

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

第一图书网, tushu007.com

前言

高血脂是高脂血症（现又称血脂异常）的俗称，指血液中脂质（主要是脂肪和胆固醇）异常升高。
为了便于读者阅读和理解，本书中“高血脂”、“高脂血症”和“血脂异常”3个词汇通用。
高血脂一直被医学界视为“沉默杀手”是很有道理的。
高血脂没有明显的症状或不适，不容易被患者察觉，但它却是引起冠心病、脑血栓等缺血性心血管疾病的重要病因，而心血管疾病现已成为我国居民第一位的死亡原因。
由于对高血脂的危害认识不够深入，很多患者没有及时检查，并不了解自己的血脂状况；有的虽然检查出高血脂，但并没有采取积极的治疗措施；有的虽然采取了治疗措施，也服用了调脂药物，但并没有达到治疗目标。
此外，对高血脂置之不理、随便停药、胡乱服用保健品等现象也十分常见。
根据中国疾病预防控制中心2006年发布的《中国慢性病报告》，我国成人血脂异常患病人数1-6亿，总患病率为血脂控制达标率不足30%（《健康报》2007年8月28日）。
更可悲的是，很多患者直到发生心肌梗死或脑血栓时，才发现自己有高血脂；还有的患者在装上支架或做了心脏搭桥手术后，才后悔为什么当初没有坚持调脂治疗。

第一图书网, tushu007.com

<<高血脂饮食与中医调养>>

内容概要

本书将现代营养学与传统中医调养理论相结合，在帮助读者初步了解高血脂基本知识的基础上，详细地介绍了高血脂患者饮食营养知识(包括饮食原则、食物结构、饮食误区、适宜食物等)和高血脂的中医保健调理方法，既继承了传统医学理论，又彰显了现代营养学及高血脂临床研究的精华。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王兴国
　营养学教授、主任营养师，辽宁省营养学会理事、大连市营养学会副秘书长，大连市预防医学会营养与食品卫生委员会委员。

　1993年，他毕业于中山医科大学(现中山大学)医学营养学系，师从著名营养学家何志谦教授，是国内最早期的营养学本科毕业生之一。
近20年来

第一图书网, tushu007.com

<<高血脂饮食与中医调养>>

书籍目录

第1章　带你读懂主要术语第2章　带你认识高血脂第3章　高血脂的营养原则第4章　高血脂的日常膳食第5章　肥胖与高血脂第6章　高血脂运动指南第7章　调节血脂的保健食品第8章　中医说高血脂第9章　药膳食疗降血脂第10章　按摩保健降血脂附录A 日常食物中总脂肪和各种脂肪酸含量(以100g可食部计)附录B　各种食物中膳食纤维含量(以100g可食部计)

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：应用超速离心方法（密度由低至高），可将血浆脂蛋白分为乳糜微粒、极低密度脂蛋白、中间密度脂蛋白、低密度脂蛋白（LDL-C）和高密度脂蛋白（HDL-C）等。
其中低密度脂蛋白和高密度脂蛋白与临床关系最为密切，常作为检查血脂高低的化验指标。
低密度脂蛋白（LDL-C）颗粒中含胆固醇酯40%、游离胆固醇10%、三酰甘油6%、磷脂20%、蛋白质24%，是血液中胆固醇含量最多的脂蛋白，故称为富含胆固醇的脂蛋白。
血液中的胆固醇约60%是在LDL-C内，所以，大多数情况下，当检查发现血液总胆固醇增高时，LDL-C也会增高。
LDL-C的功能是将肝脏合成的或肠道吸收来的胆固醇运送到外周组织。
目前认为，血浆中LDL-C异常升高是造成动脉硬化的首要危险因素。
LDL-C通过血管内皮进入血管壁内，在内皮下滞留的LDL-C被修饰成氧化型LDL（OX-L-DL），巨噬细胞吞噬氧化型LDL后形成泡沫细胞，后者不断地增多、融合，构成了动脉粥样硬化斑块的脂质核心。

第一图书网, tushu007.com

<<高血脂饮食与中医调养>>

编辑推荐

《高血脂饮食与中医调养》：搜狐健康频道十大健康卫士博客 颁奖词他的博客以观点独到和犀利为最大特点，敢于质疑既有知识体系，专注于揭批错误的营养饮食观点，纠正民众的饮食误区，每次新的博文推出，都能在网友中和业界产生巨大的影响。
高血脂一直被医学界视为“沉默杀手”，它虽没有明显症状或不适，不易被察觉，但却是引起冠心病、脑血栓等缺血性心血管病的重要病因.而后者已成为我国居民的第一位死亡原因。
在我国，高血脂的危害还未被广泛认知。
有些人虽然血脂高，但从未做过检查：有的人虽然了解病情，但仍置之不理，未进行积极治疗：有的人即便治疗了，但仍未达到预期目标。
近20年来，国人的生活水平明显提高，饮食结构发生了巨大变化：从过去的以粮食和蔬菜为主，逐渐转变成以高能量、高脂肪、高蛋白为主的“三高饮食”，再加上吸烟、运动减少、超重和肥胖，高血脂发病率也持续增加，直接加剧了心血管病患病率和死亡率的上升。
高血脂常因症状不明显而被忽略，但实际上它却是引起严重心血管的罪魁祸首，一直被医学界视为“沉默杀手”。
祛除高血脂，除了进行有效的物治疗外，还要在日常生活中积极防治。
调整膳食结构，竖持平衡饮食，注重运动有效减肥，结合科学中医调养方法，都会对降低血脂大有裨益。
关注健康 关爱生命 关心自己

第一图书网, tushu007.com

<<高血脂饮食与中医调养>>

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