

<<高脂血症调养食方>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症调养食方>>

13位ISBN编号：9787534545269

10位ISBN编号：7534545269

出版时间：2005-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：窦国祥

页数：366

字数：290000

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>

<<高脂血症调养食方>>

内容概要

高脂血症是导致多种疾病的病理基础，尤其是危害心脑血管的重要因素。

引起血脂增高的原因较多，但根本原因还在于饮食失调导致代谢紊乱，特别是脂代谢紊乱。

虽然高脂血症的某些发病因素人们还未能有效控制，但饮食的主动权始终掌握在每个人自己手中。科学的饮食观念、良好的饮食习惯、正确的饮食方法、合理的饮食结构是防治高脂血症最好的办法。

本书先简要介绍了高脂血症的基础知识，然后列举了11种降脂营养成分，41种常用降脂食物，13种药食同用的降脂食物，5种作为食物新资源使用的降脂中药。

共介绍降脂食谱800多种，便于读者选用。

<<高脂血症调养食方>>

书籍目录

上篇 脂肪是什么？

血脂是什么？

胆固醇是什么？

脂蛋白是什么？

载脂蛋白是什么？

甘油三酯是什么？

什么是高脂血症？

高脂血症有哪些类型？

常用食物的胆固醇含量有多少？

高脂血症与心脑血管疾病有何联系？

糖尿病患者为何常常血脂较高？

血脂是否越低越好？

素食者为何也会患高脂血症？

高脂血症的诊断标准是什么？

怎样看懂血脂检查化验单？

检查血脂前应注意什么？

常用调脂药物有哪些？

高脂血症患者如何合理选药？

血脂调到何种水平较为合适？

如何看待深海鱼油的降脂作用？

如何看待“洗血脂”的方法？

每日摄入多少食用油为宜？

高脂血症患者怎样正确选择食用油？

高脂血症患者的饮食原则有哪些？

高脂血症患者可以吃鸡蛋吗？

点按哪些穴位可以防治高脂血症？

高脂血症患者如何运动健身？

下篇 降脂营养素 纤维素 果胶 树胶 木质素 铬 维生素C 103型脂肪酸 3脂肪酸 附录：1 1 1公式
..... 降脂食物 降脂药食 降脂新资源食物

<<高脂血症调养食方>>

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>