

<<降脂吃什么>>

图书基本信息

书名：<<降脂吃什么>>

13位ISBN编号：9787535757128

10位ISBN编号：753575712X

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科技出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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>

## <<降脂吃什么>>

### 内容概要

高血脂患者在日常饮食中应粗细搭配，适量增加玉米、莜面、燕麦等。

少食单糖、蔗糖和甜食，多食新鲜蔬菜和瓜果，注意增加深色或绿色蔬菜的摄入量，常吃奶类、豆类及其制品。

奶类除含有丰富的优质蛋白质和维生素外，更是天然钙质的极好来源，以低脂奶或脱脂奶为宜；豆类含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B1、维生素B2、烟酸等，大豆及其制品均有降低胆固醇的作用。

适量食用鱼、禽、瘦猪肉等，禁食肥肉、荤油、动物内脏、人造黄油、奶油点心等。

少用动物脂肪，限量食用植物油。

多吃水产，尤其是深海鱼，争取每周食用2次以上。

饮食注意清淡少盐，多喝茶，多运动，戒烟忌酒。

有烟酒嗜好的患者，会因烟酒过多引起心肌梗死、脑中风等。

宜多食含钾食物，以缓解钠的有害作用，促进其排出，辅助降脂。

本图解选择了水果、蔬菜、豆类、谷物及水产等共58种食材，从降脂功效、保健用量、食用宜忌、食疗妙方4个方面逐一分析，希望帮助高血脂患者在合理饮食的同时，有效地控制病情，强健身体。

<<降脂吃什么>>

章节摘录

插图：

## <<降脂吃什么>>

### 编辑推荐

《降脂吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

<<降脂吃什么>>

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>