第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症营养康复食谱>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症营养康复食谱>>

13位ISBN编号：9787536683150

10位ISBN编号：7536683154

出版时间：2007-1

出版时间：重庆出版集团（重庆出

作者：于康

页数：190

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

内容概要

本书由北京协和医院营养学专家，根据多年的研究成果和临床经验，结合协和住院高脂血症患者的实际营养配餐情况组织编写而成。
该书首先总体介绍国人的饮食营养知识，然后介绍本疾病基础和营养康复知识，尤以数十道配餐，为读者提供科学实用的营养康复指导。
其中关键配餐均列出原材料、制作方法及食用方式，并精选出12道配餐附有实物彩色照片。
本书可作为院外高脂血症患者、易患者及其家属的营养康复及预防指导手册，也可供其他医院的相关医务人员参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

于康，男，1969年生。
北京协和医院临床营养科副主任医师，副教授。
1993年毕业于中山医科大学医学营养系。
已在中国核心医药期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇。
主编学术专著《临床营养治疗学》《临床营养医师速查手册》等；副主编学术专著《临床肠外与肠内营养》《肠内

第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症营养康复食谱>>

书籍目录

PART 1 前言 我们的营养 食物多样，谷类为主 多吃蔬菜、水果和薯类 常吃奶类、豆类及其制品 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油 食量与体力活动要平衡，保持适宜体质量(体重) 吃清淡少盐膳食 如饮酒应适量 吃清洁卫生、不变质的食物 我们的需求 营养素的功能 蛋白质 脂类 糖类 维生素 矿物质 水 膳食纤维 我们所需要的食物 谷类 干豆类 蔬菜、水果类 肉类 蛋类 奶类 小结PART 2 认识血脂 血脂知多少 血脂 脂蛋白 脂和油 “ 看得见 ” 与“ 看不见 ” 的脂舫 脂肪在我们体内是如何转运的 脂肪的分类 胆固醇：内源+外源 减少脂肪摄入的小诀窍PART 3 危险的高脂血症 如影随形的高脂血症 认识高脂血症 高脂血症的危害 “ 代谢综合征 ” 是什么 膳食脂肪与血脂 多不饱和脂肪酸，饱和脂肪酸 植物油与橄榄油 总热量对血脂的影响 糖类对血脂的影响 蛋白质对血脂的影响 维生素对血脂的影响 维生素的食物来源 膳食纤维又寸血脂的影响 鸡蛋与高脂血症 牛奶与高脂血症 海藻食物与高脂血症 饮茶与高脂血症PART 4 拒绝高脂血症 将拒绝进行到底 防治高脂血症的“ 三套车 ” 高胆固醇血症患者的饮食控制 高甘油三酯血症患者的饮食控制 混合型高脂血症患者的饮食控制 告别低密度脂蛋白胆固醇 从减肥做起 小结 防治高脂血症的合理膳食原则 降脂食物面面观PART 5 教你对付并发症 第一杀手——冠心病 …… 可怕的心肌梗死 冠心病重治更重防 冠心病患者如何吃 冠心病食疗酉己方 冠心病一级预防 心肌梗死患者如何吃 心力衰竭患者如何吃PART 6 常见食谱举例 1号套餐 2号套餐 3号套餐 4号套餐 5号套餐 6号套餐 7号套餐 8号套餐 9号套餐 10号套餐

第一图书网, tushu007.com

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