

<<高血脂.高血压饮食自我调养必读>>

图书基本信息

书名：<<高血脂.高血压饮食自我调养必读>>

13位ISBN编号：9787538154467

10位ISBN编号：7538154469

出版时间：2008-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：詹杰，王东 主编

页数：170

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>

## <<高血脂.高血压饮食自我调养必读>>

### 内容概要

膳食营养与慢性病的发生有密切关系，不合理膳食是高血脂、高血压和肥胖发生的重要危险因素。目前中国血脂异常和高血压各有1.6亿人，成人患病率为18.6%。

高血脂、高血压等生活方式病，饮食治疗能起到47%的有效防治作用。

世界卫生组织认为医药能解决8%的健康问题，合理膳食能解决13%的健康问题。

营养专家期待您通过本书，能够正确掌握高血脂、高血压的饮食原则，进行有效的自我调养，恢复健康，拥有活力！

<<高血脂.高血压饮食自我调养必读>>

书籍目录

Chapter 1 认识高脂血症 什么是血脂 什么是高脂血症 高脂血症的分类 如何检测血脂 哪些人容易得高脂血症 高脂血症的主要危害是什么 发现血脂异常怎么办Chapter 2 饮食疗法 营养因素对高脂血症的影响 高脂血症的饮食原则 食谱制定 什么是食品交换份 如何用食品交换法设计食谱附录1 等值食品交换表 表1 乳蛋表 表2 鱼肉豆类 表3-1 蔬菜水果类 - 菌藻类 表3-2 蔬菜水果类 - 淡色菜 表3-3 蔬菜水果类 - 绿黄色蔬菜 表3-4 蔬菜水果类 - 水果 表4 谷物油脂类附录2 调味品附录3 高脂血症·高血压药膳常用中药Chapter 3 认识高血压Chapter 4 高脂血症·高血压的饮食方案Chapter 5 高脂血症·高血压日常食疗Chapter 6 高脂血症·高血压运动疗法Chapter 7 高血脂、高血压自我保健按摩操

章节摘录

插图：

<<高血脂.高血压饮食自我调养必读>>

编辑推荐

营养专家期待您通过《高血脂.高血压饮食自我调养必读》，能够正确掌握高血脂、高血压的饮食原则，进行有效的自我调养，恢复健康，拥有活力！

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>