

<<101种降低高血脂的特效法>>

图书基本信息

书名：<<101种降低高血脂的特效法>>

13位ISBN编号：9787538164367

10位ISBN编号：7538164367

出版时间：2010-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）主妇与生活社 编著，赵粲 译

页数：175

字数：52000

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>

<<101种降低高血脂的特效法>>

内容概要

本书介绍了101个降低高血脂的特效方法。

首先向读者介绍了降低胆固醇、甘油三酯的基本知识，然后分别通过饮食、生活习惯、特效食物等方面介绍了降低高血脂的101个方法和注意事项。

<<101种降低高血脂的特效法>>

作者简介

<<101种降低高血脂的特效法>>

书籍目录

第一章 正确认识胆固醇、甘油三酯和高血脂的关系 血脂异常是怎么回事 关系到动脉硬化的胆固醇 为什么动脉硬化如此可怕 甘油三酯也会加速动脉硬化 治疗的目标值因人而异 哪类人易堆积胆固醇和甘油三酯 能够有效调节脂质的生活方式 专栏：大家需要了解的药物知识Q&A 第二章 101种降低高血脂的特效方法与注意事项 1. 暴饮暴食是脂质异常的元凶 2. 慢饮慢食，适量而止 3. 低脂高纤，营养均衡 4. 一日三餐，饮食规律 5. 过晚吃晚餐会增加血清脂质 6. 零食就吃“海藻类” 7. 饮酒不要过量，每周禁酒两天 8. “剩下与补充”的点餐法 9. 经常、及时补充水分，防止血液黏稠 10. 每天只需6g盐 11. 食用鸡蛋等高胆固醇含量的食物要节制 12. 健康食用人造奶油、椰子油、棕榈油 13. 动物内脏类食物要少吃 14. 动植物性油脂的健康摄入比例 15. 少吃肉，多吃鱼，减少油脂摄入 16. 多食水果、米饭没问题 17. 晚餐饮酒，食用1份晚饭已经过量了 18. 点心每周最多吃两次 19. 食用EPA、DHA含量高的鱼 20. 每天食用1/4个洋葱对身体最有益 21. 常吃“大豆食品”好处多 22. 更年期女性宜摄取大豆异黄酮 23. 每晚尽量吃1盒纳豆 24. 如何食用鱼类最健康 25. 食用富含牛磺酸的墨鱼、虾、章鱼、贝类能够降低胆固醇

<<101种降低高血脂的特效法>>

章节摘录

插图：

<<101种降低高血脂的特效法>>

编辑推荐

《101种降低高血脂的特效法》日本国立国际医疗中心老年病研究所所长渡边孝最新力作！

《101种降低高血脂的特效法》一书中包含了101种降低胆固醇、甘油三酯的特效法，让您远离心绞痛、心肌梗死、脑卒中、动脉硬化.....

<<101种降低高血脂的特效法>>

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>