

<<心脏健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<心脏健康食谱>>

13位ISBN编号：9787538267181

10位ISBN编号：7538267182

出版时间：2004-8

出版时间：詹姆斯·里帕(Rippe.M.D.)、等、王竟 辽宁教育出版社 (2004-08出版)

作者：詹姆斯·里帕

页数：221

译者：王竟

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>

## <<心脏健康食谱>>

### 内容概要

为了拥有健康的心脏，请你合理饮食，并尽享其乐。  
著名心脏病学家詹姆斯·里帕博士和顶极厨师及膳食专家一起为你展示有利心脏健康的“精明饮食”的奇妙之处。  
在《心脏健康食谱》中，你不但能获得吃好每餐的绝妙建议，而且能找到让你情不自禁地下厨烹饪的方法。

## <<心脏健康食谱>>

### 作者简介

作者：（美国）詹姆斯·里帕（Rippe.M.D.）等 译者：王竟等詹姆斯·里帕，医学博士，美国塔福斯大学医学院副教授，里帕健康评估中心和生活方式研究中心主任。  
著有多本获奖的健康类图书。

## <<心脏健康食谱>>

### 书籍目录

简介第一部分 拥有健康的的心脏第一章 选择有利于心脏健康的生活方式第二章 饮食决定了您的健康：饮食和您心脏之间的联系第三章 烹制心脏健康美食第四章 食品店中的指导：采购心脏健康食品第五章 如何计划利于心脏健康的一餐第二部分 打好基础：主食第六章 早餐和早午餐第七章 禽类和肉类第八章 海味第九章 素食菜谱第十章 特殊盛大场合的菜肴第三部分 主菜前后的小菜第十一章 饮料第十二章 开胃的食品和小吃第十三章 汤和沙拉第十四章 正菜外的附加菜第十五章 餐后甜点第四部分 10大提示第十六章 在路上吃东西的10点忠告第十七章 制作健康食品的10个简单措施第十八章 10个有益于心脏的烹饪小技巧第十九章 降低胆固醇的10条策略第二十章 培养下一代健康的生活习惯第二十一章 10种厨房必备工具

## <<心脏健康食谱>>

### 章节摘录

插图：控制脂肪和胆固醇的摄入量脂肪和胆固醇都是使机体实现特定功能所必需的重要营养成分，但当您摄入过多脂肪和胆固醇时，它们却能损害您机体的健康。

最重要的是，过多的脂肪和胆固醇摄入可提高血胆固醇水平，增加您发生心脏病的危险。

在接下来的几部分，我将以通俗易懂的语言向您解释胆固醇和脂肪的有关知识，让您知道，您所吃的胆固醇和脂肪是如何影响您心脏的健康的。

胆固醇您所摄入的脂肪种类和数量及日常摄入的胆固醇量都和引发心脏病的主要危险因素有密切联系：它们能影响血中胆固醇及其他脂类的量。

胆固醇是自然存在于人类和其他动物体内的脂类，它是构成细胞壁的重要成分。

我们的身体也需要胆固醇制造许多激素（包括性激素）和有助于食物消化的胆汁酸。

人类有两种胆固醇来源：我们肝脏自身生成的胆固醇和从外源动物制品（特别是肉、蛋、奶）中摄入的胆固醇。

## <<心脏健康食谱>>

### 编辑推荐

《心脏健康食谱》：精明早知道如何为各种场合准备美味，如何在外出吃饭时，做出有利于心脏健康的明智选择，在饮食中降低脂肪含量，了解你饮食中的营养价值，购买绿色食品，避开商家陷阱。50多位美国顶级厨师为你尽展有利心脏健康的美味烹饪法。

<<心脏健康食谱>>

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>