

<<食物中的降脂药>>

图书基本信息

书名：<<食物中的降脂药>>

13位ISBN编号：9787538442298

10位ISBN编号：7538442294

出版时间：2009-7

出版时间：谢风 吉林科学技术出版社 (2009-07出版)

作者：谢风 编

页数：224

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>

## <<食物中的降脂药>>

### 前言

随着生活水平的不断提高，人们的饮食习惯和生活习惯都发生了很大的变化。

过多地摄入油、蛋白质、脂肪，造成了营养的过剩，加之运动量少，能量消耗少，所以，高脂血症的发病率正在逐年攀升。

据调查，我国血脂异常的患者中，有80%的患者对高脂血症的危害并不了解，50%的心肌梗死患者未得到预防，86%的心脏病患者在发病前10年就有血脂、血压异常的危险因素存在。

正是这些不了解、不知道，导致病情恶化，造成不可挽救的后果。

因此高脂血症的早了解、早发现、早治疗显得尤为重要。

高脂血症的发生，最主要的原因就是源于不健康的饮食习惯，因此，科学合理的饮食便是防治高脂血症的良方。

世界卫生组织曾指出，“医药在健康中只起8%的作用，而合理的膳食却能起到13%的作用，尤其是针对高脂血症这样的生活方式病，饮食治疗能起到47%的防治作用。

”本书本着科学严谨的态度，用通俗易懂的语言，重点讲述了食物的降脂功效。

全书共分四章，第一章主要介绍了高脂血症的基本常识与防治常识。

第二章至第四章则从降脂食物、降脂汤粥、降脂饮品入手，根据高脂血症患者的特殊饮食要求，详细介绍300道降脂餐的制作方法。

衷心希望本书能为广大高脂血症患者提供一个有益的借鉴，当然，也要根据自己的具体病情在医生指导下，合理进食，科学养生。

真正做到吃对食物降血脂，将是我们最大的心愿！

## <<食物中的降脂药>>

### 内容概要

医药在健康中只起8%的作用，而合理的膳食却能起到13%的作用。尤其是针对高脂血症这样的生活方式病，饮食治疗能起到47%的防治作用。高脂血症的产生，最主要的原因就是源于不健康的饮食习惯，因此，科学合理的饮食便是防治高脂血症的良方。

## <<食物中的降脂药>>

### 作者简介

谢风，中国医师协会检验分会常委 中国体视学学会理事 吉林省医师协会检验分会主任委员  
吉林省医师协会循证医学分会常委 吉林省免疫学学会常务理事 吉林省微生物学会理事 多年来从事临床检验、教学、科研工作，经验丰富，曾参与出版《临床检验诊断学进展》《医学人才培养模式的研究与实践》《肾脏病诊断与治疗》《自己看懂检验单》《2003执业医师实践技能应试指南》《诊断学》等图书。

## &lt;&lt;食物中的降脂药&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 降脂必知——降脂必知的53个常识必知的22个基础知识什么是血脂什么是脂蛋白及其分类血脂的正常水平高脂血症的诊断标准高脂血症有哪几种类型高脂血症的类型的诊断标准高脂血症易患人群有哪些什么是必需脂肪酸什么是胆固醇胆固醇的主要生理功能低胆固醇并非健康要素极低密度脂蛋白有什么作用低密度脂蛋白有什么作用导致高脂血症的两大主要因素高脂血症的危害高脂血症的症状高脂血症常见的误解有哪些肥胖与血脂水平有关吗无脂饮食就可降低血脂吗高脂血症的并发症血脂“达标”刻不容缓常见的血脂检查有哪些必知的12个防范常识40岁后请查胆固醇瘦人也要预防高脂血症不沾荤腥未必能降血脂血脂异常患者需做到“三早”怎样预防高脂血症防治高脂血症应注意两点高脂血症患者的日常生活保健高脂血症的防治对策心理因素对血脂的影响运动对血脂的影响高脂血症患者的健身方案步行可防治高脂血症必知的19个治疗常识影响血脂检查结果的因素饮食对血脂的影响有氧运动可有效降低血脂高脂血症患者的心理治疗高脂血症和高血压并存时怎么办高脂血症的药物治疗原则高脂血症的常用药物调脂药物疗效判断标准是什么不同类型高脂血症的药物选择治疗高胆固醇血症的药物哪些人不宜进行降胆固醇治疗高脂血症患者药物治疗须知怎样合理服用降血脂药物用好调脂药要注意4个方面他汀类药物是调脂治疗的首选降脂药物不可随意服用使血脂异常的药物有哪些下列药物引起血脂异常的原因服用调脂药需要定期随诊吗

第二章 必知的7个食疗降脂常以食疗降脂的基本原则各种营养素对血脂的影响高脂血症患者要注意的饮食事项不同食物中的胆固醇含量科学的饮食降脂法预防高脂血症的饮食控制方案饮食应注意季节变化

第三章 番茄——酸酸甜甜的降脂药小番茄炒鸡丁红汁番茄米粉番茄炖牛肉韭菜——餐桌上的降脂良药清炒韭黄芹菜——厨房里的降脂药物豆腐干炒芹菜牛肉末炒芹菜虾皮香芹燕麦粥荠菜——降脂野菜第一品荠菜肉馄饨荠菜胡萝卜汁荸荠汤香椿——蛋的冠群蔬香椿蛋炒饭冬瓜——降脂美容的佳蔬三色冬瓜丝虾皮冬瓜排骨冬瓜汤豆芽——降脂美容的佳蔬豆芽卷心菜绿豆芽炒鳝丝鸡丝拌银芽蛋花肉丝豆芽汤银鱼豆芽花生——索中之荤花生红枣粥花生粥花生猪蹄汤大豆——植物蛋白之王香菜黄豆汤绿豆——高脂血症的辅助物绿豆薏仁粥绿豆莲子荷叶粥猪肝绿豆粥赤小豆——不可忽视的降脂豆鲤鱼赤豆汤地瓜——肠道清道夫地瓜炒粟米土豆——最理想的降脂食物拌白菜土豆丝麻婆土豆土豆鸡蛋卷青椒——祛除多余脂肪酸甜彩椒黄瓜——高脂血症患者的食疗佳品黄瓜拌蛰丝肉片炒黄瓜黄瓜炒籽虾洋葱——降脂蔬菜中的皇后法式洋葱汤……

第四章 降脂汤粥——为高脂血症患者打造的103道汤粥

## &lt;&lt;食物中的降脂药&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 降脂必知——降脂必知的53个常识必知的22个基础知识什么是血脂血脂是血浆中的中性脂肪（甘油三酯和胆固醇）和类脂（磷脂、糖脂、固醇、类固醇）的总称。

通常情况下，主要指总胆固醇和甘油三酯。

它们在血液中与不同的蛋白质结合在一起，以脂蛋白的形式存在。

大部分胆固醇是人体自身合成的，少部分是从饮食中获得的。

甘油三酯恰恰相反，大部分是从饮食中获得的，少部分是人体自身合成的。

血浆脂类含量虽只占全身脂类总量的极小一部分，但外源性和内源性脂类物质都需经进血液运转于各组织之间，具有十分重要的生理功能。

因此，血脂含量可以反映体内脂类代谢的情况。

食用高脂肪膳食后，血浆脂类含量大幅度上升，但这种膳食所造成的影响只是暂时的，通常在3~6小时后血脂即趋于正常。

短期饥饿也可因储存脂肪的大量动员，而使血脂含量暂时升高。

因此，医院在检查血脂时，需要空腹12小时后再抽血。

什么是脂蛋白及其分类血脂主要是从肠道吸收的外源性脂类、肝脏合成的内源性脂类及脂库中动员出来的脂肪酸而来。

血脂不溶于水，在血液中和一类特殊的蛋白质相结合，形成易溶于水的复合物，这种复合物就叫做脂蛋白，‘换句话说，脂蛋白就是脂类在血液中的存在形式和运输形式，主要分为以下几类：1. 高密度脂蛋白高密度脂蛋白简称HDL，是血液中密度最高、颗粒最小的一种脂蛋白，也是血脂代谢的基础物质。

其主要作用是将肝外组织细胞中的胆固醇转运出来，然后被肝脏分解代谢，这一过程称为胆固醇的逆转运。

由于体积小，它能穿透动脉内膜将沉积在里面的胆固醇清除掉并携带出血管壁，修复血管内皮破损细胞，恢复血管弹性，具有清除血管内多余血脂、清除血垢以及清洁血管的作用。

而高密度脂蛋白所含磷脂比例最高（30%以上），而磷脂是脂蛋白的必要原料，如果缺乏卵磷脂，肝脏就无法合成足够的高密度脂蛋白，从而影响胆固醇的转运和代谢，增加动脉硬化的危险。

## <<食物中的降脂药>>

### 编辑推荐

《食物中的降脂药》：芹菜：芹菜营养丰富，既可食用又可入药。  
对预防高脂血症、动脉硬化等都有一定的疗效。

玉米：玉米，又称苞米。

性平味甘，具有去脂减肥的功效，适用于高脂血症、肥胖症等患者食用。

苦瓜：苦瓜不仅是夏季佳蔬，又是一味良药，具有很好的降脂作用，对高脂血症患者有一定的疗效。

48种适合高脂血症患者的蔬果汁7方面基础的食疗常识57种降脂食物103道降脂汤粥53个必知的降脂知识

<<食物中的降脂药>>

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>