

<<降低胆固醇家常菜>>

图书基本信息

书名：<<降低胆固醇家常菜>>

13位ISBN编号：9787543311428

10位ISBN编号：7543311429

出版时间：1999-9

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：日.

页数：159

字数：120000

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>

## <<降低胆固醇家常菜>>

### 内容概要

随着老化，人类的血管失去韧性，血管中出现了胆固醇和中性脂肪积存。如果放任其进行，可能会引起心肌梗塞或脑梗塞等严重的疾病。

您每天的生活，是否能延迟动脉硬化呢？  
最有力的方法就是“饮食”。

避免吃过多，不使血管内有多余的胆固醇积存的饮食，控制盐分，均衡营养的饮食如果能加以注意，您的血管及您的健康就能获得保障了。

降低胆固醇的饮食并非特殊的菜单。  
只要使用厨房中经常看到的普通材料就可以了。  
最重要的是如何组合料理材料。  
本书介绍材料的组合法、调味法、料理法、外食的选择方式等。  
享受美食的同时，也能创造一个保持血管畅通的身心。

## <<降低胆固醇家常菜>>

### 书籍目录

保持血管年轻的饮食七要件控制胆固醇[1] 脂肪的选择方法[2] 去除脂肪后再吃[3] 与油脂高明相处(1)  
[4] 与油脂高明相处(2) [5] 膳食纤维的选择[6] 利用主食补充膳食纤维[7] 利用干物补充膳食纤维[8]  
利用外卖也可以补充膳食纤维调节维生素、矿物质[1]摄取 胡萝卜素、维生素C以强化血管[2]充分摄  
取蔬菜控制蛋白质摄取良质蛋白质控制盐分盐分降低为8g(1日)以下的秘诀外卖 热量·盐分检查面  
类/拉面类盖饭/意大利面类速筒小吃西餐中餐鱼料理汉堡速食点心类酒类罐装饮料类乳制品类热量别  
菜单例使血液清爽的鱼贝类和豆类料理利用干物或海草摄取膳食纤维及矿物质有效减盐的无盐料理利  
用低热量食材产生丰富的量感烦恼时的一道菜战胜动脉硬化的基本知识与生活术动脉硬化为何可怕?  
您的动脉没问题吗?  
动脉硬化的三大因素为什么胆固醇较高不好为何高血压不好呢?  
烟·酒为何不好?  
血管养生法1 不使胆固醇和血压上升的生活术2 消除肥胖就能够消除动脉硬化3 扩大血液的通道动脉硬化  
Q&A您一天需要多少热量呢?

<<降低胆固醇家常菜>>

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>