

<<如何预防高脂血症>>

图书基本信息

书名：<<如何预防高脂血症>>

13位ISBN编号：9787543312807

10位ISBN编号：7543312808

出版时间：2001-6

出版单位：天津科技翻译出版公司

作者：板倉弘重

页数：143

字数：160000

译者：刘学忠

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>

<<如何预防高脂血症>>

内容概要

本书主要讲述人体中的胆固醇的产生与利用，其体内胆固醇数量的高低与各种疾病的关连，以及如何平衡饮食、加强运动等来预防高胆固醇引起的动脉硬化、高脂血症等疾病。

如果要想保持适量的胆固醇，不要又喜又怕。

重要的是要注意主食、主菜和副菜的搭配，动物性脂肪与植物性脂肪的平衡，肉类与蔬菜的搭配平衡。

总之，要考虑整体饮食结构的平衡。

<<如何预防高脂血症>>

书籍目录

- 改变饮食观念第1章 改变饮食观念
- 1.早餐必须是两个带馅面包吗？
 - 2.认定蔬菜还是生吃好吗？
 - 3.晚饭吃蔬菜就可以了么？
 - 4.咸菜可以代替蔬菜吗？
 - 5.不要只喝蔬菜汁
 - 6.南瓜含有丰富的胡萝卜素
 - 7.为适合孩子口味，以肉食为主吗？
 - 8.吃鱼也不好吗？
 - 9.肉是所有优质蛋白质的来源吗？
 - 10.与肉类调配的烹调要点
 - 11.以小沙丁鱼干为主摄取钙的人
 - 12.牛奶的脂肪含量高，要敬而远之吗？
 - 13.植物油可以放心使用吗？
 - 14.橄榄油确实不好使用吗？
 - 15.认为不吃鸡蛋胆固醇就正常了吗？
 - 16.不必担心鱼子、珍味食品的胆固醇
 - 17.墨鱼和海虾是忌物吗？
 - 18.咸饼干不甜，可以放心地吃吗？
 - 19.蘑菇和海藻品每天要吃一次吗？
 - 20.杏仁是维生素的宝库
- 第2章 加深知识第3章 检测胆固醇胆固醇值记录表

<<如何预防高脂血症>>

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>