

<<吃出来的奇迹>>

图书基本信息

书名：<<吃出来的奇迹>>

13位ISBN编号：9787801158543

10位ISBN编号：7801158547

出版时间：2005-1

出版时间：当代世界出版社

作者：王其先

页数：205

字数：140000

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>

<<吃出来的奇迹>>

内容概要

本书参考了国内外最新的研究资料，对于引发动脉粥样硬化的病因进行了深入浅出的介绍，对于我们身边的、方便有效的“血管清道夫”进行了实用性的推荐。

为了使读者能够实实在在地将保健与美食融为一体，作者还列举出了一些防治动脉粥样硬化的菜肴的制作方法和一周食谱范例，旨在献给读者朋友一些保持血管健康、预防动脉粥样硬化、预防心脑血管疾病的可行性措施。

<<吃出来的奇迹>>

书籍目录

第一章 只有血管年轻,人才能年轻 一、血管是人体的生命线 1.血管的生理作用 2.我们的血管会堵塞吗 3.动脉粥样硬化的危害是什么 二、动脉粥样硬化是怎样形成的 1.高血脂是血管“污垢”沉积的基础 2.氧自由基过多,是血管“沉污”的加速剂 3.血管内膜细胞“受伤”会使血管丧失“自洁”功能 4.高同型半胱氨酸是血管“沉污”的重要因素 三、立即行动起来,向动脉粥样硬化“宣战” 1.预防动脉粥样化要从儿童开始 2.血脂的“代言人”是脂蛋白 3.血浆脂蛋白的分类和生理作用 4.区别胆固醇的“好”与“坏” 5.血脂的来源和去路 6.导至高血脂的主要因素有哪些 7.高血脂诊断标准和分类 五、了解血管“沉污”的重要帮凶——氧自由基 1.氧自由基的产生 2.氧自由基对人体的危害 3.氧自由基的“克星”——抗氧化剂 六、抵抗动脉粥样硬化的十大措施 1.吃得要“少” 2.吃得要“好” 3.摄取最优良的脂肪 4.大量摄取植物类食物 5.戒烟 6.限酒 7.少吃精盐 8.避免精神紧张 9.坚持有规律的有氧运动 10.让“血管清道夫”为血管“保洁” 第二章 [血管清道夫]大阅读 一、可作为“血管清道夫”的营养素 1.不饱和脂肪酸 2.w-3型多元不饱和脂肪酸 3.膳食纤维 4.植物固醇 5.卵磷脂 6.维生素X 7.B族维生素 8.维生素E 9. -胡萝卜素 10.辅酶Q10 11.谷胱甘肽 12.植物多酚 13.锌 14.铬 15.硒……第三章 合理安排食谱第四章 如何烹调健康、美味的食物

<<吃出来的奇迹>>

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>