<<高脂血症的生活指导>>

图书基本信息

书名: <<高脂血症的生活指导>>

13位ISBN编号: 9787801946034

10位ISBN编号:7801946030

出版时间:2005-6

出版时间:人民军医出版社

作者: 顾奎琴

页数:258

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

<<高脂血症的生活指导>>

内容概要

本书告诉高脂血症患者应该怎样面对疾病,首先要了解什么是高脂血症,高脂血症是怎样发生的 ,以及如何诊断和治疗等基本知识,重点介绍了高脂血症和脂肪的饮食治疗方法。

全书内容丰富,材料翔实,图文并茂,具有科学性、先进性、实用性,可供基层医务人员和患者相关人员阅读。

<<高脂血症的生活指导>>

书籍目录

一、高脂血症的概念/1二、高脂血症的常见病因/12三、高脂血症的诊断和临床表现/28四、高脂血症的药物治疗/38五、高脂血症的饮食治疗/64六、高脂血症的中医治疗/147七、高脂血症患者的生活方式和运动疗法/157八、高脂血症的危害和预防/173九、脂肪肝的饮食治疗/190

<<高脂血症的生活指导>>

章节摘录

书摘14.高脂血症的合理膳食结构 (1)保持热量均衡分配,饥饱不宜过度,不要偏食,切忌暴饮暴食塞饱式进餐,改变晚餐丰盛和入睡前吃夜宵的习惯。

- (2)主食应以谷类为主,粗细搭配,粗粮中可适量增加玉米、莜燕麦等成分,保持糖类供热量占总热量的55%以上。
- (3)增加豆类食品,提高蛋白质利用率,以干豆计算,平均每日1人30克以上,或豆腐干45克或豆腐75~150克。
- (4)在动物性食物的结构中,增加含脂肪较低而蛋白质较高的 7性食物,如鱼、禽、瘦肉等,减少陆生动物脂肪,最终使动物性 i质的摄人量占每日蛋白质总摄入量的20%,每日总脂肪供热 :超过总热量的30%。
 - (5)食用油保持以植物油为主,每人每日用量以25~30克为宜。
- (6)膳食成分中应减少饱和脂肪酸,增加不饱和脂肪酸(如以奶油代替黄油,以脱脂奶代替全脂奶), 使饱和脂肪酸供热不超过总热量的10%,单不饱和脂肪酸占总热量10%~15%,多不脂肪酸占总热量7%~10%。
 - (7)提高多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值。

西方膳食推:到比值为0.5~0.7,我国传统膳食中因脂肪含量低,多不饱肪酸与饱和脂肪酸的比值一般在1以上。

- (8)膳食中胆固醇含量不宜超过300毫克/天。
- (9)保证每人每日摄入的新鲜水果及蔬菜达400克以上,并注加深色或绿色蔬菜比例。
- (10)减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入,以防摄入热量过多。
- (11)膳食成分中应含有足够的维生素、矿物质、植物纤维及微量元素,但应适当减少食盐摄入量。
- (12)少饮酒,最好不饮。

P85 哪些人易患脂肪肝 近几年来,脂肪肝发病率有不断上升的趋势,已成为一种临床常见病。哪些人易患脂肪肝? (1)嗜酒、酗酒的人:大量酒精进入体内,主要在肝脏分解代谢。

由于酒精对肝细胞有较强的直接毒害作用,可使脂库转运到 肝脏的脂肪增加,并减少肝内脂肪的运出,使肝对脂肪的分解代谢发生障碍。

所以长期饮酒及酗酒的人,脂肪最易堆积于肝脏,造成 酒精性脂肪肝。

酒精性脂肪肝是酒精性肝病中最先出现、最为常见的病变,其病变程度与饮酒(尤其是烈性白酒)总量呈正相关。

- (2)肥胖的人:研究表明,在超过标准体重10%以上的人中,肝脏脂肪沉着者占72 %,脂肪高度沉着者占20%。
- 这一方面是因 为肥胖者血液中的游离脂肪酸大大增加,大量的脂肪酸被不断地运往肝脏;另一方面是因为一些肥胖者存在高胰岛素血症,促进肝 脏对脂肪酸的合成,结果使大量的脂肪酸蓄积在肝脏,远远超过了肝脏的运输处理能力,于是便转化成中性的脂肪沉积在肝脏中。
- (3)营养过剩的人:营养过剩,尤其是偏食荤菜、甜食的人,由于过食高脂、高糖食物,使肝脏负担增大,干扰了脂肪的代谢,使平衡状态发生紊乱,造成营养过剩性脂肪肝。
- 正常情况下,肝内脂肪的摄取、合成、运转、利用等环节应处于平衡状态,如果肝脏对脂肪的摄取、 合成增加,或转运、利用减少,就会导致肝内脂肪堆积,造成脂肪肝。
- (4)营养不良的人:人为地节食、长时间的饥饿、神经性厌食、 肠道病变引起吸收不良、热能供应不足、蛋白质供应低下等情况,导致脂肪动员增加,大量脂肪酸从脂肪组织释出进入肝脏,使肝内 脂肪蓄积而造成营养不良性脂肪肝。

P191

<<高脂血症的生活指导>>

媒体关注与评论

书评本书介绍了什么是高脂血症,它是怎样发生的,应怎样诊断和治疗等基本知识,重点介绍高脂血症和脂肪肝的饮食治疗方法。

<<高脂血症的生活指导>>

编辑推荐

本书介绍了什么是高脂血症,它是怎么样发生的,应怎样诊断和治疗等基本知识,重点介绍高脂血症和脂肪肝的饮食治疗方法。

全书内容丰富,材料翔实,图文并茂。

具有科学性、先进性、实用性,适合基层医务人员和患者及相关人员阅读。

<<高脂血症的生活指导>>

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