

<<高脂血症调养宜忌>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症调养宜忌>>

13位ISBN编号：9787810863025

10位ISBN编号：7810863029

出版时间：2007-1

出版时间：第四军医大

作者：王强虎

页数：183

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>

## <<高脂血症调养宜忌>>

### 前言

二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。

初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。

但是药物是不能随便使用的！

即使补益类药物也不例外。

有资料讲了这样一个病例：一位高血压痛患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。

日常吃的食物也有同样的问题。

如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。

关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。

可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

## <<高脂血症调养宜忌>>

### 内容概要

药物可“治病”，也可“致病”。

日常吃的食物也有同样的问题。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？

没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？

这是一套适合不同人群与各种疾病宜忌的丛书，通俗、易懂、实用、价廉，是名副其实的“大众健康小百科”。

套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵；书不在深，有用则行”。

《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见的疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。

相信通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

《高脂血症调养宜忌》为系列之一，主要介绍高脂血症的调养宜忌。

## <<高脂血症调养宜忌>>

### 作者简介

王强虎，陕西华县人，现为国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，在国内数家出版社出版健康类科普书籍500余万字。

其作品不仅畅销大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，并受到读者的欢迎。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

## &lt;&lt;高脂血症调养宜忌&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 揭开高脂血症的面纱血脂到底是怎么一回事胆固醇的家族成员与作用高脂血症是一种什么病高脂血症是如何确定的高脂血症对健康有哪些危害高脂血症的发病因素有哪些高脂血症容易盯上哪些人高脂血症的早期报警信号第2篇 高脂血症患者饮食宜忌高脂血症患者宜吃的食物高脂血症患者忌吃的食物高脂血症患者饮食安排宜忌高脂血症患者药茶降脂宜忌高脂血症患者宜吃的降脂粥高脂血症患者宜喝的降脂汤第3篇 高脂血症患者营养素调衡宜忌高脂血症患者宜均衡营养素高脂血症患者宜补的维生素高脂血症患者补矿物质宜忌高脂血症患者饮水降脂宜忌高脂血症患者食用脂类宜忌高脂血症患者摄取食用油宜忌高脂血症患者食用糖类宜忌第4篇 高脂血症患者运动宜忌运动有益于防治高脂血症高脂血症患者的运动原则高脂血症患者宜选的运动项目第5篇 高脂血症患者起居宜忌高脂血症患者睡眠的宜忌高脂血症患者性生活宜忌高脂血症患者起居宜忌高脂血症患者水浴降脂宜忌高脂血症患者季节调养宜忌第6篇 高脂血症患者心理调护宜忌良好的心理有益调整血脂异常高脂血症患者心理调整宜忌高脂血症患者娱乐项目的选择第7篇 高脂血症患者自疗就医宜忌血脂检验单中的英文符号血脂检验中主要数值的意义血脂检验应注意哪些事项高脂血症的中医治疗方法高脂血症治疗宜用的西药高脂血症患者西药降脂宜忌高脂血症患者选用中成药宜忌高脂血症患者针灸治疗宜忌高脂血症患者按摩治疗宜忌高脂血症患者进补治疗宜忌附录 食物营养成分表一些常见食物胆固醇成分含量一些日常生活常见食物脂肪含常用食用油三类脂肪酸含量

## <<高脂血症调养宜忌>>

### 章节摘录

菜籽油就是俗称的菜油，又叫油菜籽油、香菜油，是用油菜籽榨出来的一种食用油。菜籽油中含花生酸、油酸、亚油酸、芥酸、亚麻酸。从营养价值方面看，人体对菜籽油消化吸收率非常高，并且有利胆功能。在肝脏处于病理变化状态下，菜籽油也能被人体正常代谢。菜籽油所含的亚油酸等不饱和脂肪酸和维生素E等营养成分能很好地被机体吸收，具有一定的软化血管、延缓衰老的功效。另外菜籽油还含有一定量的磷脂，对血管、神经、人脑的发育十分重要。菜籽油的胆固醇很少或几乎不含，所以更适合于高胆固醇症的人食用。但需要指出的是，高脂血症伴有冠心病的患者不可多吃菜籽油，这是因为，菜籽油含有40%的芥酸。对于正常人，芥酸并不可怕，但对于心脏病患者可造成“心肌脂肪沉积”现象，直接危害身体健康。所以，患有各类心脏病，尤其是冠心病、高血压病的患者在日常用油时，应尽量少吃或不吃菜籽油。这也是联合国粮农组织及世界卫生组织已对菜籽油中芥酸含量作出限量的原因。

<<高脂血症调养宜忌>>

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>