第一图书网, tushu007.com

<<脂肪肝>>

图书基本信息

书名：<<脂肪肝>>

13位ISBN编号：9787122014382

10位ISBN编号：712201438X

出版时间：2008-1

出版时间：7-122

作者：孙静

页数：211

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

第一图书网, tushu007.com

<<脂肪肝>>

内容概要

本书作者为从业多年的营养保健专业人员，针对脂肪肝患者所关注的问题，从营养保健师的角度提出一些简单易行的关于饮食保健、运动锻炼和疾病防治等方面的综合建议，并针对脂肪肝特征推荐了专门的食谱、药膳方，使广大患者享受到营养保健师的贴身服务，对于病患家属也提供了有益的指导建议，同时本书也适合营养保健师参考阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<脂肪肝>>

书籍目录

认识肝脏　肝脏的“形象”　肝脏的“工作”　1.营养加工厂　2.解毒高手　3.止血好帮手　4.生产和排泄胆汁的器官　肝脏也会生病 认识脂肪肝　脂肪肝发病率上升——4个白领1个脂肪肝　脂肪肝——不知不觉就患上了　脂肪肝病因逐个数　1.长期酗酒　2.肥胖、营养过剩　3.营养不良　4.糖尿病　5.药物性、化学性损伤　6. 血脂紊乱　脂肪肝引发的一些常见病症　1.肝脏病变　2.消化系统疾病　3.心脑血管疾病　4.性功能异常　5.视力异常 去除病因是治疗脂肪肝的关键　控制脂肪肝，根本就是控制肥胖　1.认识自己的胖瘦程度　2.明白减肥的硬道理　3.有的放矢，节制饮食　4.减肥瘦身从均衡营养开始　5.小小习惯帮你轻松减肥　6.尽量不要这样来减肥　7.脂肪也有好与坏　8.看不见的脂肪才可怕　9.减肥食物及制作　10. 简单的苗条食谱举例 治疗高血脂，也是治疗脂肪肝　1.头晕头痛、手脚迟钝罪在高血脂　2.胆固醇的作用　3.各种脂肪酸的介绍　4.选好炒菜的油，让你开胃不厌油　5.几种新开发的富含不饱和脂肪酸植物油　6.降脂饮食原则　7. 既要吃得饱，又要血脂不升高　8.一些降血脂的食物　9.让你神清气爽的食谱建议　10.消脂减月巴茶是生力军 控制血糖，帮助肝脏　1. 血糖高的饮食原则　2.利用食物交换表设计食谱 食物功效　1.用优质的动植物蛋白质运走肝内脂肪　2.用丰富的维生素和矿物质消耗肝内脂肪　3.抗肝内脂肪的日常食物　4.抗肝脂的特殊食品和营养品 认识加工方法对食物功效的影响　1.不同加工方法对食物营养素的影响　2.正确加工和烹调以减少食物的营养损失　3.推荐可取的烹调方法 脂肪肝的营养药膳　1.中药的抗脂肪肝作用　2.几款营养药膳　3.抓住养肝护肝的好时机 健康的生活方式，为你的肝脏减负　1.动起来，跟脂肪肝说再见　2.运动防治脂肪肝有讲究　3.运动减肥无效的原因　4.熬夜——加速肝细胞的死亡　5.别以为抽烟不伤肝　6.酗酒——脂肪肝的“元凶”　7.积极开朗，赶快去掉“脂肪肝”的帽子　8. 合理服用降脂药、护肝药

第一图书网, tushu007.com

<<脂肪肝>>

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