

<<三高人群怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<三高人群怎么吃>>

13位ISBN编号：9787501967339

10位ISBN编号：7501967334

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：马方

页数：239

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>

## <<三高人群怎么吃>>

### 内容概要

“三高”通常是指高血压、高血脂和高血糖症三种病症，它们都与现代文明有关，故又称之为文明病，属于高发慢性非传染性疾病。

在成年人群中患病率特别高。

“三高”症非常容易并发动脉粥样硬化，进而导致严重的心脑血管疾病。

在我国，“三高”更是以其高患病率、高危险性、高医疗费用著称。

根据资料显示，目前中青年白领的健康状况令人堪忧。

高血脂等以往老年人容易得的心脑血管疾病都在中青年白领中提前报到。

世界卫生组织建议使用的血压标准是：凡正常成人收缩压应小于或等于140毫米汞柱，舒张压小于或等于90毫米汞柱，如果成人收缩压大于或等于160毫米汞柱，舒张压大于或等于95毫米汞柱为高血压；血压值在上述两者之间，亦即收缩压在141~159毫米汞柱之间，舒张压在91~94毫米汞柱之间，为临界高血压。

2002年全国营养调查估算全国高血压患病人数为1.6亿。

高血糖的突出表现是糖尿病。

现代医学对糖尿病的解释是：糖尿病是内外因素长期共同作用所导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病。

这种代谢性疾病的基本特点是人体内葡萄糖、蛋白质和脂肪三大产热营养素代谢紊乱。

其最主要的表现是血中的葡萄糖含量过高。

高血脂症是由各种原因导致的血浆中的胆固醇、甘油三酯以及低密度脂蛋白水平升高和高密度脂蛋白过低的一种全身脂代谢异常的一种病。

高血脂症与冠心病有密切的关系，尤其是胆固醇和甘油三酯都高者，患冠心病的危险性会更大。

## <<三高人群怎么吃>>

### 作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员，北京卫校学术委员会主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任，中国烹饪协会营养执委，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事。

1987年毕业于北京大学医学

## <<三高人群怎么吃>>

### 书籍目录

“三高”与饮食 小测试你的进餐习惯健康吗 小测试糖尿病危险指数自我检测 小测试糖尿病严重程度检测 小测试你容易患高血压吗 小测试你的体态、体重合乎标准吗1 防治“三高”营养素盘点 维生素C 锌 钙 铬 植物固醇 辅酶Q10 可溶性膳食纤维 钾 共轭亚麻油酸 w-3脂肪酸 . B-胡萝卜素 维生素B22 保健食材及常用营养素 EPA 杜仲茶 红茶 红曲 纳豆 鱼油 黑豆 黑醋 藤黄果 大蒜素 生物素 甲壳素 多酚 儿茶素 茄红素 氨基酸 烟碱素 叶酸 葡萄子萃取物 寡糖 .....3 多吃这些食物防“三高” 4 调理“三高”的汉方草药5 “三高”人群对症饮食方案附录：健康饮食小便笺

<<三高人群怎么吃>>

章节摘录

插图：

## <<三高人群怎么吃>>

### 编辑推荐

《"三高"人群怎么吃：高血糖、高血压、高血脂人群的饮食方案》主要是针对“三高”人群饮食方面的重要性。

实用的小测试：你的进餐习惯健康吗？

糖尿病危险指数自我检测？

高血压危险指数自我检测？

你的体态、体重合乎健康标准吗？

防治“三高”的12种营养素盘点：维生素C、锌、w-3脂肪酸、共轭亚麻油酸。

31种常用、实效的保健食品及其成分：EPA、杜仲茶、黑醋、葡萄子萃取物、红曲、螺旋藻。

常吃32种天然食物防治“三高”：玉米、牛蒡、绿茶、芦笋、荞麦、黑木耳。

调理“三高”的19种中草药：丹参、葛根、刺五加、玉米须、冬虫夏草。

“三高”人群的对症饮食方案：平衡血脂、降低血压、控制血糖。

<<三高人群怎么吃>>

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>