

<<吃掉高血脂>>

图书基本信息

书名：<<吃掉高血脂>>

13位ISBN编号：9787509121740

10位ISBN编号：7509121744

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：刘春生，席翠平 主编

页数：176

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>

<<吃掉高血脂>>

前言

高脂血症是令现代人备受困扰的一种慢性疾病，通常被称作高血脂。

患者往往没有感觉，多是在检查身体或做其他疾病检查时发现。

而一旦发病，就可能引发严重的并发症，如动脉硬化、心脏病、肝功能异常、脑部疾病等。

这样的发病特点让高脂血症成为一枚影响人的身体健康的炸弹，一旦引爆就可能给身体带来灭顶之灾。

。

即使如此，我们也不必对高脂血症望而生畏。

中医有“药食同源”的说法，我们的日常食物也是有其相应的药用价值。

特别是对于高脂血症患者来说，只要能够合理安排饮食，轻松防治就不是梦想。

高脂血症症状与饮食十分密切。

这一点，无论是中医还是西医，都有一致的认识。

吃错了，会让你的血脂升高、疾病缠身；吃对了，则能够让你轻松降脂、恢复健康。

特别是对于早期高脂血症患者，只要通过饮食调整就能够轻松降脂。

这是一本有益的饮食指导书，编者帮助您精心挑选了多种适宜食用的日常食物，并对这些食物的功效进行了详尽的描述，还有特别针对高脂血症患者的食疗处方，您只须按照书中的介绍去选择食物，就能够摆脱高血脂的困扰。

<<吃掉高血脂>>

内容概要

对于很多高血脂症患者来说，“怎样吃”是个很大的难题。

本书从患者关心的饮食入手，运用中医理论，针对高血脂症的病理特点，贴心推荐了日常生活中的多种有益食物，并对这些食物的防病治病作用进行了深入分析，帮助您在降低血脂的同时，获得身体的全面健康。

本书全面概括了高血脂症患者饮食中应该注意的方方面面，是一本有益的膳食指导用书。适于广大高血脂症患者和普通人群阅读、参考。

<<吃掉高血脂>>

书籍目录

第一章 饮食降脂，不容小觑 1.减少脂肪量 推荐摄入量 食物选择 2.限制胆固醇 推荐摄入量 食物选择 3.增加蛋白质 推荐摄入量 食物选择 4.控制总热量 推荐摄入量 食物选择 5.补充其它营养素 推荐摄入量 食物选择第二章 降脂蔬菜 (1)洋葱 (2)黄瓜 (3)茄子 (4)韭菜 (5)芹菜 (6)荠菜 (7)辣椒 (8)平菇 (9)香菇 (10)黑木耳 (11)黄豆芽 (12)番茄 (13)马齿苋 (14)冬瓜 (15)胡萝卜 (16)紫菜 (17)大蒜 (18)姜 (19)芦笋 (20)海带 (21)草菇 (22)魔芋第三章 降脂水果第四章 降脂谷物第五章 降脂水果第六章 降脂肉类第七章 降脂茶饮

<<吃掉高血脂>>

章节摘录

第一章 饮食降脂，不容小觑1. 减少脂肪量高脂血症患者的典型表现就是血液中的脂类物质含量过高，因此应适当控制脂肪类食物的摄入。

特别是对于单纯血脂高而没有其他危险因素的患者，减少脂肪摄入能够显著降低血脂水平。在生物体内，脂肪的分布比胆固醇更广，一般食物中的含量也比胆固醇高。因此，脂肪对血胆固醇含量的影响十分重要和复杂。

脂肪类食物中的饱和脂肪酸能够使血胆固醇含量增高，对于高脂血症患者不利。在动物性食物（如猪油、肥猪肉、黄油、肥羊、肥牛、肥鸭、肥鹅等）中，含有较多的饱和脂肪酸。一旦摄入过多，就容易造成血管壁的脂肪沉积，增加血液的黏稠度，使血清胆固醇水平升高。而植物性食物，如植物油中含有大量的不饱和脂肪酸。

不饱和脂肪酸则能够使血液中的脂肪含量向着健康的方向发展，减少血小板的凝聚，增加抗血凝作用，还能够降低血液的黏稠度，降低血胆固醇的含量，对于高脂血症患者极为有利。

需要注意的是，植物油中也含有一定的饱和脂肪酸，并且能够提供较高的热量，因此也应该控制摄入量。

对于高脂血症患者来说，每日的脂肪摄入量应控制在25克以下。

摄入的脂肪应占总热量的30%以下，饱和脂肪酸应占总脂肪热量的7%以下。

另外，还应特别注意限制动物脂肪的摄取。

烹调时，应采用植物油，如豆油、玉米油、葵花子油、茶油、芝麻油等，每日烹调油应在10~15毫升。

<<吃掉高血脂>>

编辑推荐

《吃掉高血脂》全面概括了高脂血症患者饮食中应该注意的方方面面，是一本有益的膳食指导用书。适于广大高脂血症患者和普通人群阅读、参考。

对于很多高脂血症患者来说，“怎样吃”是个很大的难题。

生活必备，健康生活新开始。

高血脂症与饮食的关系十分密切。

这一点，无论是中医还是西医，都有一致的认识。

吃错了，会使您的血脂升高、疾病缠身；吃对了，则能够让您轻松降脂、恢复健康。

特别是对于早期高脂血症患者，只要通过饮食调整就能轻松降脂。

<<吃掉高血脂>>

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>