

<<自然降脂好轻松>>

图书基本信息

书名：<<自然降脂好轻松>>

13位ISBN编号：9787533753696

10位ISBN编号：7533753690

出版时间：2012-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：李洁 编

页数：152

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>

<<自然降脂好轻松>>

内容概要

在现代流行病学研究中，将高脂血症、高血压病、冠心病、糖尿病等疾病统称为“富贵病”或“现代生活方式病”，改变现状，捍卫健康也并非难事。

《自然降脂好轻松》开篇即为广大读者介绍了高脂血症的相关医学知识，这也是人们尤其是高脂血症患者应该了解的基础知识，因为“知己知彼，方能百战百胜”。

本书对你说“自然降脂好轻松”，就是要带你寻找高脂血症的诱发机制，从源头上进行预防和治疗，并走出治疗中存在的误区，掌握控制血脂的有效措施，从生活的各个方面，包括饮食、起居、情志、运动、用药等进行全面调理，达到控制血脂、抗衰防病、益寿延年的目的。

<<自然降脂好轻松>>

书籍目录

第1篇 知己知彼，百战百胜，认识血脂及高脂血症

- 什么是血脂?包括什么?
- 什么是高脂血症?其危害性如何?
- 典型的“隐形”杀手——高脂血症
- 高脂血症的分类
- 高脂血症的临床表现是什么?
- 诊断高脂血症的标准
- 高脂血症喜欢“盯”上哪些人?
- 血脂化验的注意事项
- 教你学会看血脂化验单

第2篇 患者自省，谨记降脂关键事

- 第一件事：40岁以上每年检查一次血脂
- 第二件事：高脂血症肥胖患者必须减肥
- 第三件事：视运动锻炼为生活中必不可少的内容
- 第四件事：老年人运动还需“悠着点”
- 第五件事：治疗便秘，不可怠慢
- 第六件事：不要认为血脂正常就可以停药了
- 第七件事：正确认识“胆固醇”
- 第八件事：正确认识脂肪类食物

第3篇 管好自己的嘴，轻松降脂

- 一日三餐，规律饮食
- 平衡膳食，不偏食、不挑食
- 饮食有节，不暴饮暴食，，，，
- 吃晚餐，有讲究
- 戒除“无油不香”的饮食习惯，
- 瘦肉也不能经常吃
- 限制甜食的摄入量
- 咖啡和浓茶不宜常饮

第4篇 食之有道，降脂方能显疗效

- 高脂血症患者的饮食原则
- 高脂血症患者的饮食搭配原则
- 高脂血症患者应采用的食物烹饪方法
- 高脂血症的食物“黑名单”
- 食物中的降脂“能手”
- 高脂血症患者的四季食谱

第5篇 身体动起来，血脂降下来

- 高脂血症患者应遵循的运动原则
- 运动过程中的8个注意事项
- 最好的运动是步行
- 每天坚持慢跑30分钟，降脂好轻松
- 降脂，不要把自行车遗忘在角落
- 跳绳帮你找回青春活力，轻松降脂
- 游泳，减肥、降脂有特效
- 爬爬山，血脂降下来
- 爬楼梯也能降血脂

<<自然降脂好轻松>>

科学使用公共健身器材进行锻炼

睡前降脂操，快快练起来

抗衰老、降血脂良方——“五禽戏”

太极拳修身养性降血脂

第6篇 强化降脂功效，生活起居事莫小瞧

室内宜常常通风，净化空气

随季节和气候的变化增减衣物

起居有常，劳逸适度

优质的睡眠不可少

高脂血症患者需安排好睡眠

性生活，重在和谐与适度

多泡温泉可降低血脂

高脂血症患者洗澡的6大注意事项

第7篇 优化血脂健康，注重情志不伤

懂得心理因素对血脂水平的影响

调理情志，保持乐观豁达的心境

善于控制自己的情绪

把耳朵叫醒，欣赏音乐

翩翩起舞，忘却烦忧

书法绘画，还心灵一片宁静的天空

养花赏花，美景自知

碧波垂钓，悠然而自得

棋类活动，益智又健身

集邮，使闲逸的时光充满情趣

.....

第8篇 彰显降脂特效，药物疗法不能少

第9篇 关于降脂，中医有妙招

第10篇 调养对，高脂血症会并症不足畏

<<自然降脂好轻松>>

章节摘录

第1篇 知己知彼，百战百胜，认识血脂及高脂血症什么是血脂?包括什么? 血脂是血液中所含脂类物质的总称。

人体的血液由血细胞（红细胞、白细胞、血小板）和血浆组成，血脂就弥散在血浆中。血脂是体内含能量的物质，源于食物，又可以在体内合成.并提供给机体新陈代谢时所消耗的能量。血液中有两种主要的血脂。

即胆固醇（也称总胆固醇）和甘油三酯，其中胆固醇又主要以低密度脂蛋白（占总胆固醇的75%）和高密度脂蛋白（占总胆固醇的25%）的形式存在。

由于血脂和其他脂类一样，不溶于水，因此，若想在血液中流动，就必须与一种特殊的蛋白质（即“载脂蛋白”）结合在一起，形成易溶于水的复合物脂蛋白，只有这样才可以溶于血浆中。

脂质与载脂蛋白结合后形成脂蛋白。

脂蛋白主要可分为4类，即乳糜微粒、极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。

1.乳糜微粒（CM） 这种脂蛋白分子主要来源于食物脂肪，体积最大，密度最低，含外源性脂肪达95%。

其颗粒大.能使光发生散射，故可使血清外观呈现浑浊，放置于4℃冰箱过夜可形成奶油样盖。

乳糜微粒的成分90%是中性脂肪，因而电泳（血清蛋白质为胶体物质，在一定条件下带有电荷并在电场中泳动）时位于原点不动。

因为乳糜微粒在血液中代谢较快.所以它在动脉粥样硬化形成过程中是否起重要作用目前仍有争议。

2.极低密度脂蛋白（VLDL） 这种脂蛋白是运输内源性三酰甘油的主要形式。

其主要由肝脏合成，含内源性三酰甘油60%，血清中极低密度脂蛋白含量增高时，外观可显浑浊，但不会上浮成盖。

电泳时位于前B带，因而称为前B脂蛋白。

若食入大量脂肪或糖类，会增加极低密度脂蛋白的合成。

3.低密度脂蛋白（LDL） 是转运肝合成的内源性胆固醇的主要形式。

其主要由极低密度脂蛋白代谢演变而成，含内源性胆固醇50%，血中60%~70%的胆固醇是由低密度脂蛋白携带。

其含量增高时，血清不浑浊。

电泳时低密度脂蛋白位于B带，所以又叫B脂蛋白。

它是导致动脉粥样硬化的元凶之一。

.....

<<自然降脂好轻松>>

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>