

《血脂高了怎么吃?》

图书基本信息

书名：《血脂高了怎么吃?》

13位ISBN编号：9787534147791

10位ISBN编号：7534147794

出版时间：2012-8

出版社：浙江科学技术出版社

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《血脂高了怎么吃?》

前言

由于脂肪代谢或运转异常使血浆一种或多种脂质高于正常水平称为高血脂。脂质不溶或微溶于水，必须与蛋白质结合以脂蛋白形式存在，因此，高血脂常为高脂蛋白血症，表现为高胆固醇血症、高甘油三酯血症，或两者兼有。近日，由中国医师协会发起的国人健康调查结果出炉，意外的是，高血脂排在了高发病的首位，患病率达46%。而且调查还显示，45岁以下的人群中20%左右的人患上高血脂。可见高血脂已广泛侵及中青年群体，而非老年人才应警惕的疾病。为什么现代社会高血脂会如此大面积入侵呢？究其原因，主要是生活水平提高了，人们饮食习惯改变了很多，且多以进食肉类为主，减少了蔬菜瓜果的摄取，而且缺乏必要的运动，必然导致营养堆积，从而影响了身体的正常代谢。那么该如何预防或治疗高血脂的发生呢？除了根据个体不同服用药物治疗外，更多地应该从日常饮食上严加控制。因为饮食控制比服药治疗对此病的防治效果更佳。比如血脂高者可在早晨空腹吃糖醋蒜1~2个。有些患者知道要少吃肥肉，其实猪瘦肉也要少吃，因为猪肉中所含的胆固醇水平比牛肉和羊肉的都高。另外，每日做到一茶一粥（绿茶和燕麦粥），对降低胆固醇水平非常有益。归根结底，对于高血脂，预防比治疗更重要。在众多的高血脂防治经验中，我们总结了以下三大防治原则：一是建立良好的生活习惯。戒烟、戒酒，加强体育锻炼，选择适合本人的轻中度体育活动，劳逸结合，解除各种思想顾虑，心情舒畅，以静养生。二是运用饮食疗法。要限制过多地摄入高胆固醇食物，如动物性脂肪、动物脑组织、动物内脏、奶油、软体动物类、贝壳类动物等。三是饮食结构应合理调配，其比例为蛋白质15%，脂肪20%，碳水化合物（糖类）为65%。还要补充优质蛋白质，多吃新鲜蔬菜并适当进食水果，可多吃茄子、洋葱、山楂、番茄、豆制品、大豆、玉米、核桃和牛奶等。高血脂对人体造成的危害是比较大的，它可以引发脂肪肝和多种心脑血管疾病。患者可以通过了解谷物、蔬菜、水果、肉类等食材的成分、营养功效、药理作用、宜忌等，再根据以上三大防治原则，每日均衡膳食，持之以恒，一定能将病情控制在理想范围内，享受和正常人一样的生活。本书《血脂高了怎么吃?》就是在这样的前提下诞生的，希望能为广大高血脂患者带来食疗的福音，成为你们控制高血脂漫漫征途上的亲密朋友。在编写本书的过程中，编者参考了许多相关书籍，在此特别向原作者表示衷心的感谢。当然，文中难免有不当之处，也不一定适用于每一位患者，希望患者根据自己的实际情况，在医生指导下借鉴使用，辨证治疗才是最有效的方法。祝愿广大高血脂患者早日康复！

《血脂高了怎么吃?》

内容概要

《血脂高了怎么吃?》通过精心的策划、合理的编排，分别介绍了“三高”的基础知识以及“三高”人群适宜食用的食材（附有营养健康的食疗菜例），为“三高”人群提供了一种健康、安全的日常饮食方案，增强“三高”人群及其家庭对日常饮食的关注和重视，从而减轻“三高”带来的痛苦和伤害。

《血脂高了怎么吃?》

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

书籍目录

第一章 认识高血脂

第一节 初步了解高血脂

血脂及其形成

血脂中胆固醇增高对人体的危害

怎样测定高血脂水平

怎样才算是高血脂

常见症状有哪些

对人体健康的危害

导致高血脂的各种因素

肥胖是使血脂升高的重要原因

哪些人容易患高血脂

怎样自我判断是否患了高血脂

最佳方法是积极预防

调整饮食结构

改善生活方式

定期身体检查

药物应慎服

适量运动天天做

日常运动热量消耗表

计算适合自己的运动强度

第二章 高血脂患者的食物降脂指南

第一节 饮食治疗的目标及原则

食疗的目标

食疗要遵循的原则

第二节 饮食疗法注意事项

营养需均衡

饮食应合理

5种能降血脂的营养素

高血脂患者应注意的生活禁忌

常见误区多警惕

当心快速升高血脂的食物

并发症患者的饮食

第三节 18种降脂蔬菜

黄瓜——减少人体对胆固醇的吸收

芹菜——降低血脂

茄子——预防血清中胆固醇水平增高

菜花——减少患心脏病与脑卒中的危险

香菇——降脂作用显著

洋葱——预防高血脂和冠心病

豆腐——降低血脂

黑木耳——可预防和治疗动脉粥样硬化

韭菜——对高血脂和冠心病患者有益

冬瓜——去除体内多余的脂肪

胡萝卜——防止血脂升高

南瓜——防止血脂升高和动脉硬化

番茄——降低血浆胆固醇浓度

芦荟——降低血脂，预防动脉粥样硬化

《血脂高了怎么吃?》

竹笋——减少与高血脂有关疾病的发生

魔芋——“胃肠清道夫”

土豆——降低胆固醇浓度，通便

菠菜——抗氧化

第四节 10种降脂肉食及水产品

兔肉——高胆固醇血症患者最佳的肉食之一

鸡蛋——防治动脉硬化

鲤鱼——降低胆固醇

草鱼——降血脂的作用是植物油的2—5倍

紫菜——大量降低有害胆固醇

海带——清除附着在人体血管壁上过多的胆固醇

牡蛎——降低血中胆固醇含量

蛤蜊——功效比某些常用的降胆固醇药物更强

海参——调节血脂，降低血液黏稠度

鲑鱼——有效降低血脂和胆固醇水平，防治心血管疾病

第五节 7种可降脂的水果

苹果——降低血液中的胆固醇浓度

葡萄——降低胆固醇水平，控制血小板聚集

橙子——降低胆固醇和血脂浓度

柠檬——有效降低胆固醇水平

猕猴桃——对高血脂有很好的食疗效果

柚子——降低胆固醇水平，预防冠心病

草莓——降低血脂和胆固醇浓度

第六节 4种可降脂的干果

榛子——促进胆固醇代谢

花生——降脂降压，防止血栓形成

杏仁——不含胆固醇

核桃——防治动脉硬化

第七节 9种五谷杂粮多吃可降脂

玉米——降低血清胆固醇水平

燕麦——降低胆固醇水平

荞麦——降低血脂和胆固醇浓度

薏米——防治高血脂

红薯——预防心血管系统的脂质沉积

绿豆——降血脂，保护心脏，防治冠心病

黄豆——有效降血脂，可减肥和预防动脉硬化

赤豆——有效降低血清胆固醇水平，可消脂减肥

黑豆——降低血脂，软化血管

第八节 23种可降脂的饮品

荷叶茶

蜂蜜绿茶

苹果绿茶

山楂窈窕绿茶

菊花香

飞燕茶

清络饮

藕汁红茶

青苹果绿茶

百合花茶

菠萝醋茶

蒲公英酸甜茶

决明海带茶

素馨花茶

菊花山楂茶

清肝除热茶

苹果醋茶

茅根荸荠茶

牛奶——降低人体对胆固醇的吸收

豆浆——显著降血脂

酸奶——明显降低胆固醇水平

葡萄酒——降低血脂浓度，减少动脉硬化的发生率

橄榄油——调节血脂，减少心血管疾病的发生

第九节 12种可降脂的药食两用食物

山楂——降压降脂，扩张冠状血管

荷叶——消暑，除烦解渴

菊花——降低血脂，平稳降脂

黑芝麻——改善血脂过高的状况

红枣——对心血管疾病患者很有益处

山药——预防心血管系统的脂肪沉积

杜仲——减少人体对不良胆固醇的吸收

首乌——降脂减肥

枸杞子——降脂，明目，抗衰老

白果——防治高血脂、冠心病、动脉硬化等疾病

生姜——降脂降压，防止血栓形成

大蒜——降低血糖和血脂浓度

附录

常见食物中的胆固醇及脂肪含量

食物烹饪温馨贴士

《血脂高了怎么吃?》

编辑推荐

《血脂高了怎么吃?》编辑推荐：“三高”是指高血压、高血脂、高血糖，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”病情复杂，对饮食要求非常严格，科学、合理、健康的饮食是预防和辅助治疗“三高”的重要手段。

《血脂高了怎么吃?》

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:www.tushu000.com