

《五高的营养处方》

图书基本信息

书名：《五高的营养处方》

13位ISBN编号：9787501182411

10位ISBN编号：7501182418

出版时间：2008-1

出版社：新华

作者：于康

页数：244

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

《五高的营养处方》

内容概要

《五高的营养处方》从合理饮食的角度对“五高”的防治提出可能的营养对策。慢性疾病的营养防治是一个系统工程。对于慢性疾病的治疗，必须改变传统的单纯“降糖”“降压”“降脂”等治疗手段。对任何一“高”的防治，都必须从对“五高”的联合防治入手，才能收到良好的效果。

《五高的营养处方》

作者简介

于康，临床营养专家，北京协和医院临床营养科副主任医师、副教授，中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员，中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员，中国营养学会临床营养分会委员，中国烹饪协会营养委员会理事；北京市健康教育协会常务理事，《中国临床营养》

《五高的营养处方》

书籍目录

第1章 慢性非传染性疾病的流行和危害 一、“五高”离您有多远？ 二、有多个“高”表现的慢性非传染性疾病 三、高血压、高血脂和高血糖的危害有多大？ 四、“糖尿病=心脏病”？——慢性疾病的营养防治是一个整体第2章 对自己作个营养评价 一、评价您的体重状况 1. 要知道自己的理想体重应是多少 2. 如何准确测定体重？ 3. 测定体重时的注意事项 4. 看看您的体脂含量如何 5. 您的体型在标准范围内吗？ 二、身体十大营养缺乏信号及对策第3章 怎样获得合理营养 一、中国居民膳食指南 二、平衡膳食宝塔 三、健康食品与垃圾食品 1. 十大健康食品 2. 十大垃圾食品 四、食物的颜色与营养价值 1. 红色 2. 黄色 3. 蓝色 4. 白色 5. 黑色 五、食物的酸碱平衡与健康 六、每日的餐次分配 1. 早餐 2. 上午加餐 3. 午餐 4. 下午加餐 5. 晚餐 6. 睡前加餐 七、进餐的顺序影响您的健康 1. 吃水果的顺序 2. 喝汤的顺序 3. 饮酒水的顺序 八、吃得越来越好，可胃口怎么越来越弱？ 1. 没有胃口 2. 进食后早饱 3. 反酸烧心 九、看一看您的营养/饮食有问题吗？第4章 甩掉“高体重”——肥胖症的营养处方 一、关于肥胖您必须要知道的 1. 肥胖是祸不是福 2. 肥胖有哪几类？ 3. 单纯性肥胖 4. 肥胖与高血压——形影不离 5. 肥胖与高脂血症——该高的不高，该低的不低 6. 肥胖与脑出血——甚至会危及生命！ 7. 肥胖与心绞痛和猝死——心脏损害的代价大第5章 控制好您的血压——高血压的营养处方第6章 让血粮平稳——糖尿病的营养处方第7章 高脂血症和冠心病的营养处方第8章 让高血尿酸降下来——痛风的营养处方第9章 让我们作一总结

第1章 慢性非传染性疾病的流行和危害 四、“糖尿高=心脏病”？——慢性疾病的营养防范走一个整体

从表面上看，各类慢性疾病有“各自不同”的发病机理和病理变化；从实质分析，它们实际上是一回事，患有其中一种疾病者，患其他疾病的风险增大很多倍。请看这样一组统计数据：2004年对中国的调查显示，在北京市各大医院心内科就诊的高血压、高脂血症和冠心病患者中，25%的病人同时伴有糖尿病；而在众多的糖尿病患者中，仅有不到10%是单纯的糖尿病，而40%的人合并高血压或高脂血症中的一项，50%的患者同时合并高血压和高脂血症。这其中，糖尿病和心脏病的关系尤为密切。很多研究均显示，多数心血管疾病患者或高危人群伴有糖代谢异常，虽然他们不一定表现为临床糖尿病，并因此常被心内科大夫所忽视，但实际上在此阶段病人已经表现出血脂异常、高血压等危险因素，并由此导致心血管损害。所以，在本世纪初，美国心脏病学会和美国糖尿病学会就明确指出“糖尿病是心血管疾病”的观点，如今已被广泛接受。在2004年度欧洲心脏病学会和欧洲糖尿病研究学会联合会议上，与会专家们提出，临床上已经诊断的2型糖尿病仅仅是浮出水面的冰山的一角，更大的隐患在于包括肥胖、高血脂、高血压等在内的“代谢综合征”。研究已经明确，代谢综合征所伴有的每个危险因子都具有独立的作用，合并在一起则产生协同放大的效果。因此，对于慢性疾病的治疗，必须超越传统的单纯“降糖”、“降压”、“降脂”等措施，而应将各种情况综合考虑并采取相应措施。也就是说，对其中任何一种疾病的预防，均应从对各类疾病联合预防的角度加以考虑，才能收到良好的效果。换言之，慢性疾病的营养防治是一个整体。

《五高的营养处方》

编辑推荐

不良的生活方式，特别是不正确的饮食习惯引发人体出现“五高”的病症：高体重（肥胖 / 超重）、高血压、高血糖、高血脂、高尿酸血症。有其中“高”者，出现其他“高”的风险大大增加。在“五高”的防治中，营养的调理扮演着重要角色。

《五高的营养处方》

精彩短评

- 1、给我爸爸买的，希望他能有好身体
- 2、目前只看到自己关心的减肥和高血压这两节，对以前的饮食误区有所认识。
- 3、这本书,还过得去吧.
- 4、尚未来得及看，相信对于健康饮食，强壮身体有指导意义
- 5、家中的老人比较喜欢看，说道理说得浅显易懂，虽没有提出怎么治疗，但应该注意什么还是写出来了！
- 6、这本书主要是从5种疾病的营养预防及治疗展开的！对学习临床营养的很有帮助！慢慢学习
- 7、内容通俗易懂，适合家庭阅读。
- 8、看了于康老师在电视里的节目，感觉非常好！但看书的感觉就没有那么好了！
- 9、正在阅读这本书，妈妈说写的很有用，也能看的下去
- 10、老妈在看
应该还不错
- 11、挺好的，给妈妈买的，很满意！
- 12、看惯目下流行的健康书的人可能会不喜欢，因为里面既没有“偏方”也没有“捷径”，更没有“懒人妙招”。但我很喜欢这本书。因为简洁，精准，科学。可以随时得到条理分明准确的答案。不愧的在职医生的书。
- 13、这本书是买给妈妈的，她很喜欢，说是一本好书

《五高的营养处方》

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