

# 《高血脂怎么吃》

## 图书基本信息

书名：《高血脂怎么吃》

13位ISBN编号：9787530876213

10位ISBN编号：753087621X

出版时间：2013-1

出版社：天津科学技术出版社

作者：张明

页数：252

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](http://www.tushu000.com)

# 《高血脂怎么吃》

## 前言

高血脂正在侵袭现代人的健康。高血脂被称为“隐形杀手”，它对身体的损害不易被觉察，但人类十大死因中就有四种疾病与其有关。更可怕的是，血脂值过高还会引起中风、心血管疾病、动脉粥样硬化等一系列并发症。所以，除了致命以外，身患高血脂还会让人们的生活品质大打折扣。目前，关于高血脂的各种预防知识在不断普及，医疗技术也比较发达，能够帮助患者较好地控制高血脂，但是每年患高血脂的人数依然在增加，症状不断加重的患者也为数不少。这是为什么呢？过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们习惯了不规律的饮食，经常饥一顿饱一顿，或者吃一些高热量的快餐。在有机会享受大餐的时候，又往往贪求口舌之欲，不注意营养和健康，只图大快朵颐。饮食不规律、饮食结构不合理正是导致高血脂的罪魁祸首。不会吃，让很多人“吃”出了高血脂。对高血脂患者而言，病情的控制不仅需要医护人员的指导，更需要自己和家人的配合；药物的治疗不可忽视，知道怎么吃尤为重要。这就需要患者在生活的各个方面，尤其是饮食上格外注意和留神，进行良好的自我管理和自我检测。但若没有丰富的相关知识，可能一时疏忽就吃错了，血脂值当然不会降低。也有些患者草木皆兵，什么都不敢吃，让自己的饮食单调乏味。想要战胜高血脂，必须进行合理的饮食控制，必须知道吃什么、怎么吃。本书正是高血脂护理专家根据自身多年的高血脂研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导。书中先系统介绍了关于高血脂的基本知识，又提出了防治高血脂的2大营养攻略及战胜高血脂的8大饮食技巧。接着，针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清。详细介绍58种可降脂食材和65道美味佳肴，让高血脂患者能够吃出健康。而居家保养的3大方法，则让人们在饮食调控之外，多管齐下，从而达到更好的保健效果。健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。让我们一起翻开本书，来了解“降脂密码”，“吃”掉高血脂，吃出好身体。

# 《高血脂怎么吃》

## 内容概要

《高血脂怎么吃》正是高血脂护理专家根据自身多年的高血脂研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导。书中先系统介绍了关于高血脂的基本知识，又提出了防治高血脂的2大营养攻略及战胜高血脂的8大饮食技巧。接着，针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清。详细介绍58种可降脂食材和65道美味佳肴，让高血脂患者能够吃出健康。而居家保养的3大方法，则让人们在饮食调控之外，多管齐下，从而达到更好的保健效果。

## 书籍目录

第1章认识高血脂的5个关键词 关键词1：血脂 什么是血脂 血脂的来源 血脂值判断高血脂 血脂的控制标准 血脂的检测方法 如何控制血脂 关键词2：高血脂 什么是高血脂 高血脂是如何形成的 高血脂的几种类型 哪些人易得高血脂 高血脂的主要症状 “无症状”时期的自我识别 高血脂的诊断标准 高血脂的有效防治 关键词3：胆固醇 什么是胆固醇 胆固醇的控制标准 胆固醇不可过高也不可过低 胆固醇的来源 理想的总胆固醇水平 关键词4：肥胖 肥胖的症状 肥胖的类型 肥胖导致血脂升高 常用的居家减肥法 关键词5：并发症 高血脂引发的并发症 延缓并发症的招数 第2章防治高血脂的2大营养攻略 攻略1合理摄取3大营养成分，保持营养均衡 脂肪 蛋白质 糖类 攻略2了解能够有效降低血脂的17种微量元素 膳食纤维 维生素E 维生素C 维生素B2 必需脂肪酸 —胡萝卜素 烟碱酸 纤维醇 钾 钙 镁 锌 铜 锰 硒 钒 铬 第3章战胜高血脂的8大饮食技巧 技巧1：了解饮食疗法对高血脂患者的重要性 饮食疗法的重要性 食疗的目标 技巧2：了解常见食物的胆固醇和脂肪含量 常见食物的胆固醇和脂肪含量表 技巧3：了解常见食物的热量 技巧4：高血脂病人的饮食原则 要尽量控制糖的摄入量 控制脂肪的摄入 增加不饱和脂肪酸的摄入 减少膳食中胆固醇的摄入 应该多食豆类及豆制品 多食含有降脂成分的食物 技巧5：避免饮食过量 要坚定战胜高血脂的信心 坚持写饮食日记 善于婉拒宴会和劝吃行为 一日三餐，细嚼慢咽 请他人协助自己控制饮食 技巧6：高血脂饮食禁忌 高血脂患者饮食忌过咸 高血脂患者饮食忌过甜 高血脂患者饮食忌过酸 高血脂患者饮食忌过辣 高血脂患者饮食忌过鲜 技巧7：设计合理的饮食结构 技巧8：掌握外食技巧 第4章高血脂食疗20个问题 问题1为什么说预防高脂血症宜平衡饮食 问题2哪些烹调方法适用于高血脂病人 问题3为什么高血脂病人要多吃绿色蔬菜 问题4胆固醇过高，哪些食物可以吃，哪些食物不可以吃 问题5老年人为什么不能够吃甜食 问题6为什么吃鸡蛋会升高胆固醇 问题7吃海鲜会引起血脂升高吗 问题8高血脂患者吃瘦肉好不好 问题9为什么高血脂者不宜进食动物肝脏 问题10高血脂患者吃油该如何选择 问题11植物性奶油比动物性奶油更健康吗 问题12过多进食脂肪有什么影响 问题13醋真的能够减肥降血脂吗 问题14吸烟对血脂有什么影响 问题15高血脂患者可以饮酒吗 问题16饮茶对血脂有什么影响 问题17喝咖啡对血脂有影响吗 问题18为什么高血脂病人要常喝牛奶 问题19高血脂病人可以喝豆浆吗 问题20多吃维生素可以降血脂吗 第5章可降脂的58种食材 可降脂的谷物类 玉米 燕麦 荞麦 黑芝麻 薏米 可降脂的豆类 绿豆 红豆 黄豆 黑豆 可降脂的蔬菜类 黄瓜 苦瓜 冬瓜 红薯 土豆 南瓜 胡萝卜 茼蒿 茄子 洋葱 辣椒 韭菜 莲藕 魔芋 空心菜 菠菜 西兰花 芹菜 可降脂的菌菇类 香菇 黑木耳 银耳 可降脂的中药类 山药 枸杞子 白果 可降脂的蛋类 鸡蛋 可降脂的肉类 兔肉 可降脂的水产类 草鱼 鲤鱼 海带 紫菜 可降脂的水果类 苹果 葡萄 柚子 柠檬 草莓 猕猴桃 橙子 西瓜 香蕉 可降脂的干果类 榛子 杏仁 花生 红枣 山楂 可降脂的饮品类 牛奶 豆浆 葡萄酒 可降脂的调味类 生姜 大蒜 第6章65道为高血脂患者特制的美味佳肴 降脂凉拌菜 凉拌木耳 豆腐丝拌黄瓜 海蜇拌土豆丝 凉拌芦笋 姜末豆角 金针笋干 韭菜绿豆芽 菠菜拌蛋皮 小葱拌豆腐 糖醋藕片 花菜拌番茄 蒜汁西芹 香菜萝卜 芹香干丝 降脂热菜 黄花菜炒牛肉 栗子蘑菇烧鸡 油焖冬瓜 番茄焖牛肉 鱼香牛肉茄子 山药炒猪腰 香酥玉米粒 茄子炖土豆 西兰花冬笋 蛋黄酿苦瓜 苹果鸡丁 虾米苦瓜 黄瓜炒鸡蛋 干贝蒸萝卜 蛋炒竹笋丁 什锦水果杏仁豆腐 琥珀核桃仁烧冬瓜 素炒香菇菜花 芹菜炒香菇 扁豆鸡片 花酿豆腐 鲜竹笋炒木耳 彩色土豆丝 降脂主食 菠菜柴鱼卷 凉粉卷 胚芽南瓜饭 五谷米泡饭 柏仁玉米饭 扬州炒饭 西湖炒饭 什锦拌面 蔬菜面 乌龙面 番茄疙瘩面 降脂汤粥 牡蛎海带豆腐汤 莲藕菱角排骨汤 黑豆牛蒡炖鸡汤 冬瓜鲤鱼汤 山药绿豆汤 芥菜魔芋汤 火腿洋葱汤 冬瓜排骨汤 猪骨海带汤 蜜枣核桃仁枸杞汤 苦瓜海带瘦肉汤 红枣鸡汤 秋葵番茄汤 胡萝卜牛骨汤 黑芝麻果仁粥 什锦粥 水果拌粥 第7章5大类高血脂患者的对症食谱 合并肥胖症高血脂患者的对症食谱 饮食原则 食谱举例 合并高血压病高血脂患者的对症食谱 饮食原则 食谱举例 合并冠心病高血脂患者的对症食谱 饮食原则 食谱举例 合并糖尿病高血脂患者的对症食谱 饮食原则 食谱举例 合并肠胃病的高血脂患者的对症食谱 饮食原则 食谱举例 第8章高血脂的3大居家保养方法 居家保养1：心理调节 心理治疗的含义 心理因素对血脂的影响 患者容易出现的心理障碍 运用心理疗法战胜高血脂 居家保养2：生活保养 选择健康的生活方式 拥有充足的睡眠 定期检查 经常自我检查 勤做家务劳动 安排适量的娱乐活动 居家保养3：运动治疗 高血脂患者需要运动 有氧运动适宜高血脂患者 适合高血脂患者的有氧运动 高血脂患者运动的禁忌

## 章节摘录

版权页：插图：“无症状”时期的自我识别 高血脂与高血压、高血糖，并称为“三高”，足以说明高脂血症的发病率的普遍性。一旦身体上出现了以下症状，就需要引起重视了，一定要去医院检测自己的血脂水平：早晨起床后感觉头脑不清醒，早餐后好转，午后极易犯困，夜晚很清醒；经常感觉头昏脑涨，有时与人谈话的过程中都容易睡着；中老年妇女的眼睑上出现淡黄色的小皮疹，刚开始时为米粒大小，略高出皮肤，严重时布满整个眼睑；腿肚经常抽筋，并时常感到刺痛，这是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现；短时间内在面部、手部出现较多黑斑（斑块比老年斑稍微大一些，颜色较深）；记忆力及反应力明显减退，看东西会时不时地感到模糊，这是因为血液变黏稠，流速减慢，使视神经或视网膜暂时性缺血。高血脂的诊断标准目前，国内高血脂的诊断一般以成年人空腹血清总胆固醇超过5.72毫摩尔/升，三酰甘油超过1.70毫摩尔/升，作为诊断高血脂的指标。将总胆固醇在5.2~5.7毫摩尔/升者称为边缘性升高。根据血清总胆固醇、三酰甘油和高密度脂蛋白胆固醇的测定结果，通常将高脂血症分为以下四种类型：（1）高胆固醇血症 血清总胆固醇含量增高，超过5.72毫摩尔/升，而三酰甘油含量正常，即三酰甘油低于1.70毫摩尔/升。（2）高三酰甘油血症 血清三酰甘油含量增高，超过1.70毫摩尔/升，而总胆固醇含量正常，即总胆固醇低于5.72毫摩尔/升。（3）混合型高脂血症 血清总胆固醇和三酰甘油含量均增高，即总胆固醇超过5.2毫摩尔/升，三酰甘油超过1.0毫摩尔/升。（4）低高密度脂蛋白血症 血清高密度脂蛋白—胆固醇（HD—胆固醇）含量降低，低于0.90毫摩尔/升。高血脂的有效防治在总结了大量的临床经验后，专家建议，预防高血脂的发生应“从娃娃抓起”，因为很多容易引起血脂升高的不良生活习惯都是在儿童时期养成的。具体的做法是，首先，对血脂增高的饮食防治，应掌握“五低”原则，即热能低、总脂肪低和脂肪酸低、胆固醇低和食盐量低。即应避免过食、偏食，少吃冰激凌、巧克力、甜食及其他高脂肪、高能量、高胆固醇的食物。其次，在生活中，进行适当的体力锻炼，坚持良好的作息制度。对于一些易引起血脂升高的内分泌和代谢性疾病也要尽量在早期发现，以便及时治疗。治疗高脂血症应该掌握并实施以下5种方法

## 《高血脂怎么吃》

### 编辑推荐

《高血脂怎么吃》讲述了对高血脂患者而言，病情的控制不仅需要医护人员的指导，更需要自己和家人的配合；药物的治疗不可忽视，知道怎么吃尤为重要。这就需要患者在生活的各个方面，尤其是饮食上格外注意和留神，进行良好的自我管理和自我检测。但若没有丰富的相关知识，可能一时疏忽就吃错了，血脂值当然不会降低。也有些患者草木皆兵，什么都不敢吃，让自己的饮食单调乏味。想要战胜高血脂，必须进行合理的饮食控制，必须知道吃什么、怎么吃。

# 《高血脂怎么吃》

## 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](http://www.tushu000.com)