

# 《8週降低膽固醇食療事典(最新修訂版)》

## 图书基本信息

书名：《8週降低膽固醇食療事典(最新修訂版)》

13位ISBN编号：9789865954925

10位ISBN编号：9865954923

出版时间：2013-4-12

出版社：康鑑

页数：384

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)

# 《8週降低膽固醇食療事典(最新修訂版)》

## 內容概要

《8週降低膽固醇食療事典(最新修訂版)》

膽固醇過高的健康警訊

小心高血壓、腦梗塞、心臟病找上你！

食療 + 自療 = 降低膽固醇 + 遠離心血管疾病

吃什麼能有效降低膽固醇？

老年人才會膽固醇過高嗎？

吃素就不怕高膽固醇了嗎？

好的膽固醇和壞的膽固醇怎麼分？

飲食保健生活方案

一次掌握健康關鍵！

沒有降不下來的數值，

就怕吃錯食物！

只要8週！膽固醇速速降

心血管疾病遠離您

正確的飲食習慣是控制膽固醇的關鍵

特為高膽固醇患者設計的健康聰明飲食法

以200道美味可口的三餐食譜

換回正常的膽固醇！

本書特色

200道8週56天配餐降低膽固醇食譜

專業營養師提供貼心營養分析、降膽固醇功效，讓您吃得安心、吃出健康，8週循序漸進改善身體機能。

16招有效降膽固醇的飲食祕訣

專家告訴您如何吃最健康，吃對食物降低膽固醇。

56種降膽固醇的特效食材

高膽固醇一族必看的健康食物排行榜，對症食療掌控您的膽固醇。

## 作者簡介

何一成 醫師

現職：莒光診所院長 & 書田診所家醫科主任醫師

經歷：前台北榮總醫師

學歷：國立陽明大學醫學系畢業

國立陽明大學傳統醫學研究所碩士

資格：國家醫師高等考試及格

代表著作：

《生病了，就要這樣吃！》、《高血壓就要這樣吃》、《糖尿病就要這樣吃》、《8週改善糖尿病食療事典》、《8週降低膽固醇食療事典》、《8週降低高血壓食療事典》、《酸鹼平衡特效食譜》、《完美抗老特效食譜》

作者相關著作：《8週改善糖尿病食療事典(最新修訂版)》、《心血管病防治特效食譜》

## 書籍目錄

8週降低膽固醇食療事典(最新修訂版) - 目錄導覽說明

【推薦序】解決膽固醇問題的根源在飲食 朱凱民醫師

【推薦序】吃對食物才健康 蕭千祐營養師

【推薦序】健康飲食才能快樂養生 洪尚綱中醫師

【作者序】照著做 降低膽固醇非難事！何一成醫師

Part 1 問答篇 膽固醇10個大問

Q 1 膽固醇愈低愈好嗎？

Q 2 膽固醇和中性脂肪有何不同？

Q 3 很少吃肉和蛋，為什麼膽固醇會高？

Q 4 如何降膽固醇效果最好？

Q 5 瘦的人不會動脈硬化嗎？

Q 6 年紀大要怎麼吃才能降膽固醇？

Q 7 膽固醇過高，要多吃魚少吃肉嗎？

Q 8 膽固醇過高，哪些不能吃？哪些要多吃？

Q 9 膽固醇過高的人可以喝酒嗎？

Q 10 壓力大也會造成動脈硬化嗎？

Part 2 常識篇 認識膽固醇和高血脂症

好膽固醇VS.壞膽固醇

膽固醇太高帶來全身文明病

哪些人是高膽固醇的危險群？

戰勝膽固醇，從掌握各項血脂指數開始

膽固醇的控制和治療

Part 3 破除迷思篇 破除降脂飲食9大迷思

迷思1 高膽固醇的食物不能碰？

迷思2 膽固醇過高的人不能吃蛋？

迷思3 膽固醇高的人不能吃海鮮？

迷思4 降低膽固醇，多吃水果就對了？

迷思5 吃素就不怕高膽固醇了？

迷思6 禁食減肥可降低膽固醇？

迷思7 植物性奶油比動物奶油更健康？

迷思8 用植物油炒菜最健康？

迷思9 多吃維他命可以降血脂？

Part 4 技巧篇 降低膽固醇16項飲食祕訣

祕訣 1 掌握有效降膽固醇的飲食原則

祕訣 2 對的飲食方式加強膽固醇代謝！

祕訣 3 多攝取膳食纖維

祕訣 4 以黃豆代替肉類補充蛋白質

祕訣 5 善用「膽固醇飽和脂肪酸指數」

祕訣 6 學會看市售食品標示

祕訣 7 選對油對付膽固醇

祕訣 8 減少用油的料理絕招

祕訣 9 吃肉降膽固醇的料理技巧

祕訣 10 避免吃進過多油脂的小技巧

祕訣 11 海鮮也能健康吃

祕訣 12 飯後一壺茶，膽固醇好安分

祕訣 13 試試神奇的地中海飲食法

祕訣 14 多補充天然抗氧化維生素

祕訣15 常吃10種最佳的抗氧化食物

祕訣16 外食族、消夜族對抗高膽固醇

Part 5 營養素篇 保持血管暢通15種必需元素

營養素 1 膳食纖維

營養素 2 胡蘿蔔素

營養素 3 維生素B2

營養素 4 菸鹼酸

營養素 5 維生素C

營養素 6 維生素E

營養素 7~9 鉀、鈣、鎂

營養素 10~11 鋅、銅

營養素 12 錳

營養素 13 鉻

營養素 14 硒

營養素 15 鈹

Part 6 食材篇 降低膽固醇55種特效食物

降脂食材 燕麥、薏仁、糙米

降脂食材 黃豆及大豆製品

降脂食材 紅麴

降脂食材 黑木耳、銀耳

降脂食材 海帶、海藻、洋菜

降脂食材 胡蘿蔔、南瓜、番茄

降脂食材 秋葵、青椒、菠菜、花椰菜、芹菜、韭菜

降脂食材 蘋果、橘子、番石榴、葡萄、葡萄柚

降脂食材 大蒜、洋蔥

降脂食材 菇蕈類

降脂食材 紅豆、綠豆

降脂食材 核桃、松子、花生、腰果、芝麻

降脂食材 苦瓜、黃瓜、冬瓜

降脂食材 苜蓿芽、四季豆

降脂食材 番薯、馬鈴薯、山藥、蓮藕、牛蒡

降脂食材 鮪魚、鯖魚、鮭魚、秋刀魚

降脂食材 茶

降脂食材 紅酒

Part 7 食譜篇 8週降低膽固醇特效料理

第一週特效料理

第二週特效料理

第三週特效料理

第四週特效料理

第五週特效料理

第六週特效料理

第七週特效料理

第八週特效料理

Part 8 營養補充篇 有益心血管17種保健食品

保健食品 1 甘蔗原素

保健食品 2 紅麴

保健食品 3 銀杏

保健食品 4 深海魚油

保健食品 5 葡萄籽

保健食品 6 蔓越莓 (小紅莓)

保健食品 7 茄紅素

保健食品 8 甲殼素

保健食品 9 月見草油

保健食品 10 異黃酮

保健食品 11 卵磷脂

保健食品 12 膽鹼

保健食品 13 肌醇

保健食品 14 牛磺酸

保健食品 15 螺旋藻

保健食品 16 植物固醇

保健食品 17 輔酶Q10

Part 9 行動篇 降低膽固醇的生活保健

行動 1 培養降低膽固醇的生活習慣

行動 2 有氧運動能保持心臟和血管年輕

行動 3 做放鬆操、清除壓力、舒緩焦慮

Part 10 中醫觀點篇 高膽固醇的中醫保健

中醫看高膽固醇是「痰濕」問題

20種防治高膽固醇的單味藥材

防治高膽固醇的11種方劑

降低膽固醇的10種藥茶

耳穴針灸和按摩防治高膽固醇

降膽固醇常用針灸穴位

足部自我按摩防治膽固醇

經穴自我按摩降低膽固醇

【附錄】

8週特效料理分類索引

各類食物的膽固醇含量表

# 《8週降低膽固醇食療事典(最新修訂啊

## 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)