

《高血脂.高血压饮食自我调养必读》

图书基本信息

书名：《高血脂.高血压饮食自我调养必读》

13位ISBN编号：9787538154467

10位ISBN编号：7538154469

出版时间：2008-5

出版社：辽宁科学技术出版社

页数：170

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

《高血脂.高血压饮食自我调养必读》

内容概要

《高血脂.高血压饮食自我调养必读》主要内容：膳食营养与慢性病的发生有密切关系，不合理膳食是高血脂、高血压和肥胖发生的重要危险因素。目前中国血脂异常和高血压各有1.6亿人，成人患病率为18.6%。高血脂、高血压等生活方式病，饮食治疗能起到47%的有效防治作用。世界卫生组织认为医药能解决8%的健康问题，合理膳食能解决13%的健康问题。

《高血脂.高血压饮食自我调养必读》

书籍目录

Chapter 1 认识高脂血症 什么是血脂 什么是高脂血症 高脂血症的分类 如何检测血脂 哪些人容易得高脂血症 高脂血症的主要危害是什么 发现血脂异常怎么办Chapter 2 饮食疗法 营养因素对高脂血症的影响 高脂血症的饮食原则 食谱制定 什么是食品交换份 如何用食品交换法设计食谱附录1 等值食品交换表 表1 乳蛋表 表2 鱼肉豆类 表3-1 蔬菜水果类 - 菌藻类 表3-2 蔬菜水果类 - 淡色菜 表3-3 蔬菜水果类 - 绿黄色蔬菜 表3-4 蔬菜水果类 - 水果 表4 谷物油脂类附录2 调味品附录3 高脂血症·高血压药膳常用中药Chapter 3 认识高血压Chapter 4 高脂血症·高血压的饮食方案Chapter 5 高脂血症·高血压日常食疗Chapter 6 高脂血症·高血压运动疗法Chapter 7 高血脂、高血压自我保健按摩操

章节摘录

插图：

《高血脂.高血压饮食自我调养必读》

编辑推荐

营养专家期待您通过《高血脂.高血压饮食自我调养必读》，能够正确掌握高血脂、高血压的饮食原则，进行有效的自我调养，恢复健康，拥有活力！

《高血脂.高血压饮食自我调养必读》

精彩短评

- 1、其实这本书为的是这个症状的另一本书的补充，为是是给老爸看的。吃的东西让他们自己去衡量哪个才是最合适的。
- 2、作为科普还不错
- 3、我妈的血压比较高又不要吃药，说会产生依赖性，所以给她买写相关的书看看，不是说药补不如食补嘛
- 4、内容比较详尽，我觉得适合初步了解者。
- 5、都是食谱，简单易做
- 6、里面还可以，外面的封皮有点脏。内容大概翻了一下感觉还不错。
- 7、对这本书还是很有兴趣的。
- 8、書的紙張有點薄，內容感覺不是很充實.
- 9、很好,挺实用简单的
- 10、不错的书，纸质一般，是淡黄色底的，内容不错
- 11、配餐,注意项目,运动之类都有提及,不错哦
- 12、非常好，挺实用
- 13、物流很快，书有点旧，其中一本《我承认我不曾历经沧桑》的外包装有点旧了，其他还好。。。

《高血脂.高血压饮食自我调养必读》

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