

《图说高脂血症膳食调养》

图书基本信息

书名：《图说高脂血症膳食调养》

13位ISBN编号：9787534578700

10位ISBN编号：7534578701

出版时间：2011-4

出版社：江苏科学技术出版社

作者：骏轩工作室

页数：157

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

《图说高脂血症膳食调养》

内容概要

《图说高脂血症膳食调养》内容简介：高脂血症是近年来发病率明显上升的“富贵病”“文明病”之一。要弄清什么是高脂血症，先要弄清什么是血脂。血液中的脂肪类物质称为血脂。血浆中的脂类包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸。这些脂肪类物质在血液中与不同的蛋白质结合，以脂蛋白形式存在。胆固醇大部分由人体合成，少部分来自饮食。而甘油三酯正好相反，大部分从饮食中吸收，少量为人体合成。血脂是人体中不可缺少的物质，有着许多重要的生理功能。但如血脂过高，可在血管壁上沉积，逐渐形成动脉粥样硬化斑块。“斑块”增多、增大，可使血管管径变狭窄，堵塞血管或使血管内血栓形成，致使血管破裂出血。这种隋况可引起冠心病、心肌梗死、脑梗死、脑出血等。

书籍目录

膳食指南篇

- 高脂血症的来龙去脉
- 高脂血症与相关疾病
- 高脂血症与生活方式
- 高脂血症的防范举措
- 高脂血症的膳食原则
- 高脂血症的膳食调控
- 高脂血症的膳食选择
- 高脂血症的膳食烹制

膳食保健篇

- 大蒜降脂保健食方
- 洋葱降脂保健食方
- 冬瓜降脂保健食方
- 黄瓜降脂保健食方
- 苦瓜降脂保健食方
- 茄子降脂保健食方
- 萝卜降脂保健食方
- 山药降脂保健食方
- 海带降脂保健食方
- 芹菜降脂保健食方
- 香菇降脂保健食方
- 蘑菇降脂保健食方
- 黑木耳降脂保健食方
- 紫菜降脂保健食方
- 牡蛎降脂保健食方
- 甲鱼降脂保健食方
- 黄鱼降脂保健食方
- 兔肉降脂保健食方
- 玉米降脂保健食方
- 燕麦降脂保健食方
- 大豆降脂保健食方
- 绿豆降脂保健食方
- 大枣降脂保健食方
- 花生降脂保健食方
- 核桃仁降脂保健食方
- 山楂降脂保健食方
- 苹果降脂保健食方

膳食调养篇

- 高脂血症的中医分型膳食调养
- 高脂血症合并高血压病的膳食调养
- 高脂血症合并中风后遗症的膳食调养
- 高脂血症合并动脉硬化的膳食调养
- 高脂血症合并冠心病的膳食调养
- 高脂血症合并肥胖症的膳食调养
- 高脂血症合并脂肪肝的膳食调养

《图说高脂血症膳食调养》

章节摘录

版权页：插图：问：哪些人易患高脂血症？答：高脂血症的易患人群主要包括有家族史者；患有糖尿病、脂肪肝者；身体肥胖者；长期进食高脂肪、高糖饮食者；长期吸烟、酗酒者；不爱运动者；生活无规律、情绪易激动、精神长期处于紧张状态者，以及绝经后的妇女。问：瘦人会不会患高脂血症？答：高脂血症的发病原因各不相同，所以表现形式也多种多样。就身体胖瘦而言，最多见的是形体肥胖者，其次是形体不胖不瘦者，瘦人患高脂血症者也不少见。高脂血症与形体胖瘦间并无必然联系，所以不能以形体胖瘦判断血脂高低。研究发现，瘦人的高脂血症特点多为低密度脂蛋白胆固醇偏高，程度多较轻，而高密度脂蛋白胆固醇水平多低于正常水平。这类患者也很易患上心脑血管疾病。在治疗时应注意区别对待。血浆中的胆固醇和甘油三酯有两个来源，外源性者来自食物，经消化后由小肠吸收；内源性者由体内合成。甘油三酯在肝内合成，而胆固醇主要在肝和小肠黏膜合成。机体通过复杂的反馈机制调节胆固醇的吸收、合成、分解及排泄，保持其血中浓度的动态平衡。血清胆固醇主要来自体内合成，肠道的吸收量受到机体的严格调控，并不与进食的胆固醇量成正比。肝脏既是胆固醇的合成场所，也是胆固醇的分解场所。当进食过多的动物脂肪（可成为肝、小肠合成胆固醇的原料）或有肾病综合征、先天性脂代谢障碍，肝脏代谢障碍时，可造成高脂血症。其他一些因素，如精神刺激、吸烟、紧张、季节气温变化、月经、妊娠等，都可引起血清胆固醇水平的明显波动。

《图说高脂血症膳食调养》

编辑推荐

《图说高脂血症膳食调养》是由江苏科学技术出版社出版的。

《图说高脂血症膳食调养》

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