

《生活妙招降血脂》

图书基本信息

书名：《生活妙招降血脂》

13位ISBN编号：9787509150702

10位ISBN编号：7509150701

出版时间：2012-2

出版社：人民军医出版社

页数：200

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

《生活妙招降血脂》

内容概要

《生活妙招降血脂》共分三部分。第一章阐述了有关高脂血症的基础知识，包括其流行趋势、发病原因、临床表现、诊断与治疗、日常调养方法；第二章介绍了能够降低血脂发展、防治高脂血症并发症的101个妙招；附录主要以表格形式介绍了日常食物在降血脂方面的作用，运动和日常活动的能量消耗，以及常用调脂西药及中成药的使用。其中，降血脂妙招部分是《生活妙招降血脂》重点，这些简便易做的法则、窍门有助于您从日常生活的方方面面控制高脂血症。《生活妙招降血脂》内容丰富、层次清晰、语言简明，可供高脂血症患者及其家属参考阅读。

书籍目录

第一章 高脂血症基础知识

- 一、血脂是身体的必备物质
- 二、脂类的存在形式——脂蛋白
- 三、高脂血症的诊断标准
- 四、几种类型的高脂血症
- 五、高脂血症被称为“无声的杀手”
- 六、高脂血症与不良生活方式密切相关
- 七、需要定期检查血脂的人群
- 八、血脂检测应注意的问题
- 九、高脂血症应该采取综合治疗
- 十、治疗性生活方式改变
- 十一、高脂血症饮食治疗
- 十二、高脂血症与代谢综合征
- 十三、高脂血症饮食疗法
- 十四、高脂血症药物治疗
- 十五、高脂血症运动疗法

第二章 降血脂的生活妙招

妙招1 饮食的首要原则——慢饮慢食

暴饮暴食可引发许多疾病

妙招2 控制热量摄入的技巧——试用儿童餐具

小型餐具给人以满足感

将菜盛在小碟内慢慢品尝

妙招3 控制热量摄入的技巧——吃薯类时减少主食量

薯类含热量较高

不吃油炸薯类

妙招4 控制热量摄入的饮食方法——不吃油炸主食

油炸食物含热量较高

主食多采用发酵、蒸、煮等方法烹调

妙招5 控制热量摄入的饮食方法——每天用油不超过25g

食用油的热量常常被忽视植物油使用多样化

妙招6 不过量饮食的技巧——克服饥饿感

饥饿感是控制食量的大敌

妙招7 不过量饮食的技巧——巧用低热量食物

将蔬菜、魔芋混入肉类食物中鱼和肉类的“视觉增量法”

妙招8 不过量饮食的技巧——规律三餐

.....

附录A 高脂血症饮食疗法及药物治疗相关资料

《生活妙招降血脂》

章节摘录

版权页：插图：茶叶的成分非常复杂，据说有300多种，茶叶中的营养素包括蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素和矿物质，并含大量植物化学物质，如茶多酚、茶色素、茶氨酸、生物碱（如咖啡因）、芳香物质、皂苷等。茶的健康价值主要与来自茶叶中含有的活性成分有关，如茶多酚、咖啡因、生物碱、脂多糖等，其中茶多酚是含量最多、研究最深入、最具代表性的成分。茶多酚又名茶鞣质，是茶叶中主要的生理活性成分，具有很好的水溶性，且耐热，极易溶解在热水（茶水）中，具有优异的抗氧化能力和显著的清除自由基能力。茶可以抗衰老、抗癌、抗动脉硬化、抑菌消炎、抗病毒、抗辐射、降血压、降血脂、抗过敏、强心利尿、提高免疫力。大量流行病学研究证实，饮茶对预防和减少心血管疾病的发生有很好的功效。日本一项大型跟踪研究发现，相对于每天饮用低于3杯绿茶者，每天饮用10杯以上绿茶者可使心血管疾病致死的危险性降低近30%。· 绿茶含抗糖尿病的物质不同品种的茶成分有一定差异，不同品种的茶对健康都有好处，而且它们之间的差别也因人而异，人们推荐最多的是绿茶。绿茶味微苦，性寒，能够增强胰岛素活力。

《生活妙招降血脂》

编辑推荐

《生活妙招降血脂》是由人民军医出版社出版的。

《生活妙招降血脂》

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