

<<高血脂吃什么特效食物速查>>

图书基本信息

书名：<<高血脂吃什么特效食物速查>>

13位ISBN编号：9787121059827

10位ISBN编号：7121059827

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：李宁

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：<http://www.tushu007.com>

## <<高血脂吃什么特效食物速查>>

### 内容概要

本书专为高脂血症患者打造，先从营养素的基础上分析降低血脂的机制，然后从各大食材着手，深入浅出地介绍了高血脂人群的饮食目标和范围，最后，针对不同的高血脂人群，提供不同的饮食指导。全书内容贴近生活，文字通俗易懂，很适合高血脂人士阅读。本书将会给读者最方便的饮食查询方法，从而使患者轻松降血脂!

## <<高血脂吃什么特效食物速查>>

### 作者简介

李宁，女，北京协和医院营养专家、中国协和医科大学老师、全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员，对孕产妇、婴幼儿以及糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗及指导经验丰富。

参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写，在《健康报》、《保健时报》等报刊杂志上发表过科普短文数十篇，多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担当嘉宾，进行营养知识科普宣教。

## &lt;&lt;高血脂吃什么特效食物速查&gt;&gt;

## 书籍目录

目录绪论了解高血脂 10 高血脂的危害 10 怎么样判断是否得了高血脂 11 高脂血症患者应该知道的饮食常识 13 高脂血症患者的合理饮食原则 13 调节血脂不可忽视的饮食细节 17 调脂饮食要避免陷入“误区” 20 体重、热量对高脂血症患者的重要性 23 体重与高脂血症的关系 23 Part1 49种有效降低血脂的食物山楂消脂除淤，有效降脂 28 山楂炖牛肉 山楂荞麦饼 29 菊花山楂茶 首乌山楂茶 30 苹果分解甘油三酯，排出胆固醇 31 苹果麦片粥 苹果什锦饭 32 苹果百合番茄汤 荸荠银耳汤 33 香蕉胆固醇的排泄 34 香蕉百合银耳汤 香蕉冰糖汤 35 香蕉西米羹 香蕉粥 36 猕猴桃分解脂肪，降低胆固醇总含量 37 猕猴桃杏汁 猕猴桃炒肉丝 38 猕猴桃冰沙 猕猴桃虾仁沙拉 39 桃子控制胆固醇水平 40 香蕉拌桃 桃梨焖牛肉 41 柚子降低血液中低密度脂蛋白水平 42 西蓝花预防高脂血症并发症 43 西蓝花粥 清炒双花 44 蟹肉西蓝花 炆西蓝花 45 芹菜降低血清总胆固醇、三酰甘油、低密度脂蛋白胆固醇水平 46 什锦芹菜 芹菜叶粉丝汤 47 美肤芹菜汁 芹菜拌花生米 48 空心菜疏通淤阻，软化血管 49 腐乳炒空心菜 蒜蓉空心菜 50 菠菜增强脂蛋白脂肪酶的活性，改善血脂水平 51 多彩菠菜肉酱淋菠菜 52 菠菜土豆汤 蒜泥菠菜 53 韭菜最减胆固醇的深色绿叶菜 54 蚕豆炒韭菜 韭菜银芽汤 55 虾皮炒韭菜 韭菜粥 56 苋菜降脂、瘦身、补铁 57 蒜末苋菜 苋菜清汤 58 苋菜玉米粥 苋菜虾肉粥 59 油菜减少脂类的吸收，促进多余脂肪的排出 60 虾米拌油菜 油菜香菇汤 61 芝麻油菜 虾仁油菜 62 圆白菜预防血栓，防止胆固醇异常分泌 63 炆拌圆白菜 粉丝糖醋圆白菜 64 番茄圆白菜汤 木耳圆白菜 65 蒜薹预防冠心病和动脉硬化 66 蒜薹木耳炒蛋 蒜薹炒肉丝 67 蒜薹炒鱼片 蒜薹香菇炒鸡丁 68 洋葱降低血液黏度，防止血栓形成 69 洋葱汤 洋葱炒土豆片 70 洋葱丝瓜 洋葱炒鸡蛋 71 茄子显著降低血脂和胆固醇 72 尖椒炒茄子 蒜蓉茄子 73 剁椒粉丝蒸茄子 家常茄子 74 胡萝卜含有多种降血脂营养素的红色蔬菜 75 火龙果 胡萝卜汁 胡萝卜炒木耳 76 小白菜 胡萝卜汤 胡萝卜小鱼粥 77 白萝卜能预防动脉粥样硬化等高脂血症并发症 78 海蜇拌萝卜 丝白萝卜粥 79 炆白萝卜 条鲫鱼萝卜丝汤 80 冬瓜同时含有三种减肥降脂成分的蔬菜 81 冬瓜薏米瘦肉汤 凉拌冬瓜 82 虾仁冬瓜 冬瓜排骨汤 83 苦瓜降血脂、降血糖 84 肉丝炒苦瓜 香菇苦瓜 85 黄瓜加快胆固醇的排出 86 黄瓜海蜇丝 蓑衣黄瓜 87 黄瓜炒柿子椒 黄瓜肉片汤 88 丝瓜促进胆汁酸排出，防止血脂升高 89 蒜蓉蒸丝瓜 甜椒炒丝瓜 90 丝瓜肉片汤 丝瓜豆腐汤 91 番茄防止低密度脂蛋白受到氧化作用 92 番茄丝瓜 鸡肉番茄羹 93 糖拌番茄 番茄焖虾 94 芦笋保护心血管，对降血脂有好处 95 黑椒芦笋拌双椒 百合芦笋汤 96 里脊肉炒芦笋 芦笋鸡片 97 魔芋减少血清中甘油三酯和胆固醇的积累 98 清炒魔芋丝 凉拌魔芋 99 荞麦降低血脂，改善血脂水平 100 荞麦南瓜粥 桂圆荞麦粥 101 荞麦红枣饭 葱香荞麦饼 102 燕麦降低血清总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白 103 牛奶麦片粥 黑芝麻燕麦粥 104 燕麦饭 虾仁香芹燕麦粥 燕麦苦瓜粥 105 玉米减肥并预防并发症 106 玉米燕麦粥 红薯玉米粥 107 玉米面发糕 肉末炒玉米 108 红薯既能降低血脂又能预防血脂沉积 109 红薯烧南瓜 醋炒红薯丝 110 栗子红薯粥 烤红薯 111 黄豆阻碍胆固醇的吸收，减轻和预防动脉硬化 112 香椿芽拌黄豆 黄豆小米粥 113 酒香黄豆佛手茄 凉拌香辣苦瓜 黄豆 114 香菇有溶解胆固醇的作用 115 香菇炒大白菜 香菇茄条 116 鲈鱼冬笋 香菇汤 香菇油菜 117 黑木耳避免胆固醇附着并使其加速排出体外 118 爽口木耳 木耳莴笋肉片 119 双菇木耳汤 木耳拌黄瓜 120 海带清除血管壁上过多脂质沉积 121 姜拌海带 海带豆腐汤 122 肉末烧海带 海带拌豆腐丝 123 紫菜降低血清中的有害胆固醇含量 124 紫菜包饭 紫菜虾皮粥 125 带鱼有益于破损血管的修复 126 糖醋带鱼 煎焖带鱼 127 三文鱼降低甘油三酯，升高“好”胆固醇 128 清蒸三文鱼 烤三文鱼沙拉 129 牡蛎抑制血小板凝集，降低血脂 130 牡蛎萝卜丝汤 海带牡蛎汤 131 鳝鱼提升“好”胆固醇的含量 132 韭菜炒鳝鱼丝 鳝鱼粉丝 133 甲鱼有效降低高脂饮食后的胆固醇 134 枸杞甲鱼汤 锅清蒸甲鱼 135 海参调节血清胆固醇和甘油三酯水平，降低血液黏稠度 136 木耳海参 虾仁汤 海参羊肉汤 137 鸭肉特别适宜动脉粥样硬化患者的肉类 138 鸭丝绿豆芽白菜鸭肉汤 139 芹菜拌烤鸭丝 薏米老鸭煲 140 鸡肉降低“坏”胆固醇的含量 141 土豆鸡肉粥 扁豆鸡丁 142 番茄鸡块粥 鸡肉虾仁炸面 143 兔肉降低血脂，预防动脉粥样硬化症的发生和发展 144 牛肉预防心脑血管疾病 145 萝卜牛肉汤 洋葱炒牛肉 146 番茄牛肉 牛肉土豆汤 147 生姜有与治疗性药物类似的降脂效果 148 姜汁菠菜 葱姜大虾 149 姜片木耳 姜汁鲜藕粥 150 大蒜降低血液黏稠度，防止动脉硬化 151 蒜泥三丝 蒜泥白肉 152 蒜香海带蒜味饭 153 酸奶抑制体内胆固醇的合成 154 菠萝酸奶 自制酸奶 155 鲜果酸奶 芦荟酸奶 156 脱脂牛奶减少胆固醇的吸收 157 牛奶焖饭 牛奶蒸蛋 158 Part2 7种高脂血症并发症对症饮食 血脂异常并发脂肪肝 160 山药花生粥 糖醋心里美 萝卜 161 清炒豌豆苗 海带焖饭 162 菠菜鸡肉鲜虾西芹粥 番茄烧豆腐 163 血脂异常并发动脉硬化 164 生姜粥 虾仁冬瓜 165 葱椒鱼片 香芋饭 166 葡萄梨汁 芋头红薯粥 肉末口蘑烧豆腐 167 血脂异常并

<<高血脂吃什么特效食物速查>>

发冠心病 168 红豆粥香菇油麦菜 169 白果焖饭炆扁豆丝鸡丝紫菜汤 170 胡萝卜素包香菇白玉汤 171 血脂异常合并心肌梗死 172 麦片粥白菜心拌海蜇 173 凉拌苜蓝丝蘑菇瘦肉汤 174 过水面鸡丝粉皮 175 血脂异常合并心力衰竭 176 鱼肉馄饨鲜橘子汁 177 凉拌藕片南瓜焖饭 178 鲫鱼豆腐汤五色豆粥肉末海带 179 血脂异常并发糖尿病 180 素馅荞麦蒸饺 181 烩豆腐脑鲜蘑菠菜红豆饭 182 冬瓜鱼丸汤绿豆银耳粥蒜蓉茼蒿 183 血脂异常并发肥胖症 184 豆渣馒头 185 炆油麦菜清炒西芹 186 清蒸鲈鱼鱼头豆腐汤 187 珊瑚菜花香菜拌豆腐 188 Part3 11种能降脂的营养素膳食纤维 190 燕麦南瓜粥醋熘白菜 191 香菇炒芹菜凉拌魔芋 192 维生素C 193 豆豉炒青椒猕猴桃水果 194 草莓蛋糕卷番茄蜂蜜汁 195 维生素E 196 芹菜拌核桃仁花生馒头 197 椒盐鳗鱼芝麻核桃露 198 维生素B2 199 韭菜炒绿豆芽奶汁西蓝花 200 肉末粉丝炒小白菜拌大白菜心 201 钙 202 虾皮蒿子秆牛奶红薯糊 203 茴香鸡蛋饺子清蒸鳊鱼 204 胡萝卜素 205 虾皮烧南瓜豆腐酿青椒 206 家常蚕豆泥青椒绿豆芽 207 烟酸 208 西葫芦瘦肉汤薏米糙米饭 209 青红椒炒鸡丁清蒸武昌鱼 210 锌 211 炒草菇面筋杏仁露 212 白果扒香菇虾肉水饺 213 镁 214 双仁拌茼蒿五彩虾仁粥 215 芝麻核桃粥桂圆莲子粥 216 硒 217 西芹拌金针菇芝麻糊 218 蒜蓉木耳菜蘑菇肉片 219 钾 220 蒜蓉金针菇木耳炒莴笋条 221 附录一：中药降脂食疗茶饮 222 附录二：常见食物的胆固醇含量分析表 223

## <<高血脂吃什么特效食物速查>>

### 编辑推荐

李宁主编的《高血脂吃什么特效食物速查》专为高脂血症患者打造，先从营养素的基础上分析降低血脂的机制，然后从各大食材着手，深入浅出地介绍了高血脂人群的饮食目标和范围，最后，针对不同的高血脂人群，提供不同的饮食指导。

全书内容贴近生活，文字通俗易懂，很适合高血脂人士阅读。

本书将会给读者最方便的饮食查询方法，从而使患者轻松降血脂！

<<高血脂吃什么特效食物速查>>

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:<http://www.tushu007.com>