第一图书网, tushu007.com

<<高血脂饮食宜忌与中医调养>>

图书基本信息

书名：<<高血脂饮食宜忌与中医调养>>

13位ISBN编号：9787122142573

10位ISBN编号：7122142574

出版时间：2012-8

出版时间：辛宝 化学工业出版社 (2012-08出版)

作者：辛宝

页数：227

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

内容概要

《高血脂饮食宜忌与中医调养》在带领读者认识高血脂的基础上，详细介绍了高脂血症的基本知识、膳食要点、食物搭配等营养原则和运动、中药、食疗等中医调养方法，将现代营养学知识和传统中医调养理论结合在一起。

《高血脂饮食宜忌与中医调养》内容丰富实用，文字通俗易懂，方法简便可行，是高血脂患者的必备用书，也可供基层医务工作者和营养师阅读参考。

书籍目录

第一部分 高血脂基础知识 什么是血脂？
什么是胆固醇？
胆固醇的生理功能如何？
胆固醇的高低对情绪有何影响？
胆固醇有无好坏之分呢？
什么是高血脂？
高脂血症的临床表现如何？
高脂血症的危害如何？
血脂异常危险层级如何自测？
如何通过血脂水平评估冠心病的危险性？
血脂异常可损伤肾脏吗？
脑血管病与血脂异常有什么关系？
高血压病与血脂异常有什么关系？
血脂升高会引起中风吗？
糖尿病与高脂血症的关系如何？
高血脂与高血压有什么关系？
肥胖与高血脂有什么关系？
高脂血症是胖人的“专利”吗？
不可忽视高脂血症对儿童的影响 高血脂不可忽视脂肪肝 心理因素对血脂有无影响？
防治高脂血症的几大误区 忌盲目进行降胆固醇治疗 检查血脂应注意什么？
哪些因素影响血脂检查结果？
为什么要空腹检查血脂？
餐后化验血脂有何意义？
血脂的检测 不验血能不能察看出血脂异常？
小儿肥胖与血脂升高有关吗？
哪些药物会引起血脂异常？
第二部分 高血脂的药物治疗常识 高脂血症的药物治疗原则 什么是高脂血症的用药指征？
服用降脂药物能带来哪些好处？
高脂血症的常用药物有哪些？
胆固醇升高最好选用哪种降脂药？
甘油三酯升高最好选用哪种降脂药？
胆固醇和甘油三酯同时升高时应如何 选用降脂药？
为什么不同的人降脂的目标值不同？
服用降脂药物的疗程是多久？
停用降脂药后血脂会反弹吗？
长期服用降血脂药物合算吗？
长期用降脂药物会使血脂降得很低吗？
长期服用降脂药物安全吗？
如何合理地服用降脂药物？
服用降脂药物时应注意些什么？
患脂肪肝需要服用降脂药吗？
肝功能不好是否也可以用降脂药？
糖尿病伴高血脂的降脂药如何选择？
糖尿病患者的血糖控制后血脂是否就会正常？
糖尿病患者的降脂治疗需要达到目标吗？

肾病综合征伴高血脂者怎样选择降脂药？
冠心病患者血脂不高，为什么也要服降脂药？
第三部分 高脂血症饮食指南 一、高血脂饮食的基本知识 Ⅰ型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构？
Ⅱa型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构？
Ⅱb型及Ⅲ型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构？
Ⅳ型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构？
Ⅴ型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构？
适宜高脂血症患者的食用油 吃海鲜过多会引起血脂高吗？
吃鸡蛋过多会升高血胆固醇吗？
为什么高血脂者不宜进食动物内脏？
饮酒对血脂有影响吗？
饮茶对血脂有影响吗？
饮咖啡对血脂有影响吗？
降血脂，吃肥肉还是吃瘦肉？
降低高血脂应少食多餐吗？
选择合适的烹饪方法对高血脂的影响 高脂血症患者膳食治疗的主要内容和目标是什么？
高血脂的食疗原则有哪些？
高血脂患者饮食宜忌有哪些？
二、可以降脂的五谷杂粮 玉米 燕麦 荞麦 薏米 红薯 绿豆 黄豆 红豆 黑豆 三、可降脂的蔬菜 黄瓜 芹菜 茄子 菜花 香菇 洋葱 豆腐 黑木耳 韭菜 冬瓜 胡萝卜 南瓜 番茄 海带 芦荟 芦笋 竹笋 魔芋 土豆 菠菜 四、可降脂的肉食及水产品 鸡蛋 鲤鱼 兔肉 草鱼 鲑鱼 紫菜 牡蛎 蛤蜊 海参 五、可降脂的水果 苹果 葡萄 橙子 柠檬 猕猴桃 柚子 草莓 六、可降脂的干果 榛子 花生 杏仁 核桃 七、可降脂的饮品和调味品 牛奶 豆浆 酸奶 葡萄酒 橄榄油 生姜 大蒜 八、可降脂的药食两用食物 山楂 荷叶 菊花 黑芝麻 大枣 山药 枸杞子 白果 九、高脂血症食疗菜谱 冬瓜香菇 蘑菇炒冬瓜 三鲜冬瓜 冬菇豆腐 金针菇炒黄鳝 红萝卜煮蘑菇 口蘑炒茄子 豆渣炒胡萝卜青丝 干贝白菜豆腐 黑木耳炒大白菜 炒芹菜 荠菜炒冬笋 芹菜茭白拌海带 毛豆炖茄子 炒木须番茄 茄汁玉米笋 大蒜炒绿豆芽 黄瓜拌豆芽 烤麸烧南瓜 糖醋黄花鱼 芝麻青鱼 雪菜烧黑鱼 肉丁炒黄瓜丁 鱼香黄瓜 河虾烧墨鱼 龙井虾仁 虫草金龟 玉米须炖金龟 竹笋炒肉 冬笋爆鸡片 苦瓜炒牛肉 葱烧海参 姜丝肉蟹 平菇炒鸡蛋 平菇烧豆腐 清炒荷梗 麻辣葱片 三七炖鸡 炸干葱 香菇烧淡菜 苡仁冬瓜鸡 烧全素 菊花炒鸡片 灵芝煲乌龟 海米烩发菜干丝 茄汁白扁豆 鲜荷包里脊 凉拌双耳 水煮蚕豆 肉丝拌黄瓜海蜇 滑炒墨鱼丝 桂圆童子鸡 炒魔芋 十、高脂血症食疗粥谱 苹果粥 茄子粥 双耳粥 红薯粥 丹参粥 枸杞粥 绿豆粥 核桃粥 芝麻粥 茶叶粥 银鱼粥 玉米山药粥 玉米豆枣粥 绿豆黄瓜粥 绿豆菠菜粥 绿豆猪肝黑豆粥 银杏叶粟米粥 海参大枣粥 水果麦片粥 山药扁豆大米粥 桂圆八宝粥 木耳大枣粥 荠菜荸荠马兰头粥 菊花山楂粥 山药苡仁粥 桑葚粥 荷叶二花粥 麦麸绿茶粥 紫皮大蒜粥 虫草粟米粥 冬菇云耳瘦肉粥 绞股蓝粟米粥 山楂桑葚粥 番茄大枣粥 三豆茯苓粥 女贞泽泻黑白木耳粥 薏米杏仁粥 荠白银耳粥 山莲葡萄粥 龙眼肉粥 梅花粥 生蚝芹菜粥 芡实枣樱粥 轻身冬瓜粥 十一、高脂血症食疗汤羹 冬瓜豆腐汤 冬瓜二菇汤 冬瓜海带汤 冬瓜排骨汤 笋干冬瓜海蜇汤 竹笋鲫鱼汤 虾米竹荪汤 海带苡仁蛋汤 番茄海带双菇汤 姜黄海带萝卜汤 白萝卜海带汤 萝卜酸梅汤 黑豆腐竹汤 香菇豆腐汤 虫草冬菇瘦肉汤 玉米须豆腐汤 茶叶乌梅汤 银耳山楂汤 鸡枞蛋汤 三豆汤 金龟鸭肉汤 龟肉百合汤 黄精大枣汤 鲤鱼山楂蛋汤 红花生姜豆腐汤 绿豆葫芦汤 山楂黄芪汤 核桃参姜汤 凤尾菇豆腐汤 芝麻杞菊汤 冬瓜苡仁汤 绿豆佛手汤 黄精鸡蛋汤 海藻昆布汤 牛奶香菇丝汤 鲜藕黄精排骨汤 猕猴桃绿豆汤 平菇蛋汤 海参干贝汤 银耳蛋羹 银耳蛋奶羹 木耳大枣羹 番茄山楂陈皮羹 消脂健身饮 健脾饮 昆布海藻汤 十二、高脂血症食疗茶饮 苹果茶 枣梨茶 牛奶茶 参叶茶 海带茶 山楂海带茶 红花山楂茶 山楂蜂蜜饮 绿茶蜜饮 首乌丹参蜂蜜饮 丝瓜花蜜饮 萝卜净面饮 橄榄萝卜茶 荷花龙眼茶 百合雪梨饮 芹菜菊花汁 泽泻乌龙茶 银杏叶茶 木耳芝麻茶 大蒜绿茶饮 决明子茶 核桃仁酸奶茶 柿叶茶 绿豆菊花茶 一味山药饮 荠菜山楂茶 陈皮决明消脂茶 绞股蓝茶 综合果汁牛奶 茵陈降脂茶 泽泻虎杖消脂茶 乌龙消脂茶 牛乳胡桃饮 豆浆花生饮 橘子番茄芹菜汁 十三、高脂血症食疗药酒 首乌酒 山楂酒 虫草黑枣酒 仙人掌酒 菊花酒 黄精酒 参楂酒 龙眼肉酒 天麻酒 茯苓酒 三七人参酒 菊花葡萄酒 四季春补酒 杞子泡黄酒 枸杞延龄酒 蜂王浆酒 十四、高血脂辨证施食

第一图书网, tushu007.com

药膳谱 （一）高血脂气滞血瘀型药膳 猪肉炒山楂 田三七粥 山楂黄精粥 冬青山楂茶 山楂酒 四物腰骨汤 （二）高血脂痰浊阻滞型药膳 加味人参粥 降脂减肥茶 素烩三菇 （三）高血脂肝肾阴虚型药膳 菊苗粥 决明子粥 南瓜瓤山楂饮 二花桑楂汁 芹菜黑枣汤 银耳鹌鹑蛋 第四部分 高血脂病日常中医调治方法
中医如何认识高脂血症？
中医对高脂血症病因的认识如何？
中医对高脂血症怎样分型？
高血脂常用中医治法有哪些？
高血脂常用中药单方有哪些？
高血脂常用中医方剂有哪些？
茵陈降脂汤 降脂汤 加味防己黄芪汤 消脂方 清消饮 服用中草药降脂应注意些什么？
针灸如何降血脂？
1.体针 2.穴位激光照射法 3.穴位埋植法 4.艾灸 5.耳针 6.穴位注射 按摩疗法如何降血脂？
高血脂按摩调理的注意事项有哪些？
高血脂按摩疗法有哪些禁忌？
指压疗法如何调理血脂？
高脂血症泡脚治疗方药有哪些？
运动疗法如何降血脂？
运动疗法对血脂有何影响？
运动降血脂的原则如何？
高脂血症患者怎样进行运动疗法？
常见降血脂的运动方法有哪些？
1.散步 2.慢跑 3.跳绳 整体预防高脂血症的要点有哪些？
怎样预防儿童血脂异常？
中青年人怎样预防血脂异常？
老年人怎样预防血脂异常（俗称高血脂）？
为什么要长期调理血脂？
降血脂能服用深海鱼油吗？
洗血降血脂对一般患者可取吗？
高脂血症患者应该戒烟吗？
附录常见食物中的胆固醇及脂肪含量 参考文献

章节摘录

版权页： 插图： （1）预防冠心病对于没有冠心病而胆固醇又高的人，服用降脂药物可以降低发生冠心病的危险。
1995年，完成了一项有6595名高血脂病人参加的临床试验。
观察5年以后发现，服降脂药的病人血低密度脂蛋白胆固醇（坏的胆固醇）平均下降26%，并且和未服用降脂药的病人相比，他们发生冠心病和死于冠心病的比例降低了1／3，需要做冠状动脉搭桥手术和扩张术的病人也减少了近40%。
此后还进行了其他许多研究，结果发现了这样一个规律：即服用降脂药物，每使总胆固醇降低1%，可使发生冠心病的危险降低2%～3%。
（2）治疗冠心病降脂药物在治疗冠心病方面起到了非常重大的作用。
服用降脂药物可以减轻冠心病的急性发作，还可以使许多病人避免做冠脉搭桥手术、扩张冠状动脉血管及安装支架，并能防止血管再次狭窄，从而挽救更多病人的生命。
一项有4444名冠心病者参加的临床试验，也是观察了5年，结果发现服用他汀类降脂药物的病人低密度脂蛋白胆固醇下降35%，死于心脏病的人数比未服药的病人减少了42%。
（3）对脑血管及其他血管的影响 脑卒中也是我国常见病，服用降脂药物可以降低脑卒中的发生。
降脂药物还可以延缓其他部位动脉粥样硬化的发生和发展。
另外，他汀类降脂药物可改善骨质疏松病人的病情，这方面的治疗作用也正在受到重视。
总之，服用降脂药物能带来许多好处。
同时需要强调一点，在服用降脂药物的时候，仍应坚持饮食治疗、限制胆固醇的摄入，增加体力活动，以达到最好的效果。
高脂血症的常用药物有哪些？
对顽固而严重的高脂血症，可适当给予药物治疗，目前还没有很合乎生理要求的降脂药物。
多数降脂药物仅有短时疗效，而长期应用则出现明显副作用。
所以，药物治疗应被看做是治疗冠心病高危者脂代谢紊乱万不得已的措施，且需与非药物疗法联合进行。
高脂血症经过严格饮食控制3～6个月后，血脂水平仍明显增高者，特别对于中、老年人和有其他危险因素（例如糖尿病、高血压和有心血管疾病家族史等）存在者必须给予药物治疗。
药物治疗期间仍应坚持饮食治疗。
目前常用的降血脂药物有以下几类。
药物治疗必须在医生指导下，综合分析病史后选择使用。
（1）苯氧芳酸类此类药物有非诺贝特、吉非贝齐、苯扎贝特等。
苯氧芳酸类药物降血脂作用强，起效快，降甘油三酯的作用比降胆固醇的作用强。
（2）三羟甲基戊二酰一辅酶A还原酶抑制剂 此类药物有洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀等。
此类药物以降胆固醇为主，降脂作用强，起效快。
（3）烟酸类 此类药物中氧甲吡嗪较常用，降低血清甘油三酯的作用比降低胆固醇的作用强。
（4）多不饱和脂肪酸类 包括各种植物种子油。
如橡胶种子油，月见草子、水飞蓟种子的油和海鱼的制剂。
这类药物有降血脂和降低血黏度的作用，但作用比较温和。
（5）泛硫乙胺 为辅酶A的衍生物，有降低血清胆固醇、甘油三酯和升高高密度脂蛋白胆固醇的作用。
（6）藻酸双酯钠（PPS） 是以海藻植物为原料的类肝素海洋药物。
有降低血黏度、扩张血管和降低血脂，升高HDL水平的作用。
主要用于缺血性心脑血管疾病的防治。
常用高血脂药物一——舒降之 舒降之（通用名：辛伐他汀）属于他汀类调脂药，该类药物是目前世界上应用最为广泛的一线调脂药物，是治疗高胆固醇血症的首选药物。
特点：主要降低血清总胆固醇（TC）和“坏”胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇，LDL-C），兼降低甘

油三酯，疗效确切显著，但对升高“好”胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇，HDL-C）的疗效略差。
使用注意：胆汁郁积、活动性肝病、孕妇、哺乳期妇女及过敏者禁用。
应用过程中需监测肝、肾功能和肌酸激酶（CK）的变化，如出现肌肉疼痛或乏力，应及时就诊。
他汀类调脂药还可选择：阿托伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀等。

编辑推荐

《高血脂饮食宜忌与中医调养》内容丰富实用，文字通俗易懂，方法简便可行，是高血脂患者的必备用书，也可供基层医务工作者和营养师阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

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