

<<心血管病食疗>>

图书基本信息

书名：<<心血管病食疗>>

13位ISBN编号：9787218037226

10位ISBN编号：7218037224

出版时间：2001-8-1

出版时间：广东人民出版社

作者：雷永乐

页数：151

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>

<<心血管病食疗>>

内容概要

《心血管病食疗》收集了我国传统食疗的精华，向读者介绍了防治心血管病的饮食、食疗食物和营养素等，是一本科学性很强，又很有实用价值的保健读物。

最近作者为了更新知识，把1997年版进行了修订。

本书作者是广州地区著名的医学科普作家。

如同前面所说的食疗并不是药物与食物的简单相加那样，医学科普作家也不是医生与作家的简单相加。

写作水平的提高，能使科普文章既有科学性，又有趣味性；而有了丰富的临床经验，写作科普才有更多的素材，作品才更有说服力。

而作者正是这为数极少的难得人才。

<<心血管病食疗>>

作者简介

雷永乐，男，广州市第八人民医院副主任医师，广东省科普作家协会及广州市科普作家协会科普作家，《营养与食品卫生》杂志编委。

从事传染病临床工作40多年，对肝炎的诊治有较深的研究和临床处理经验。

著有《传染病病人的饮食与疗法》、《肝炎与食疗》、《心血管病食疗》、《性功能补养》、《防癌食疗》、《健康开胃食谱》等著作，合计销量达20多万册。

<<心血管病食疗>>

书籍目录

序

前言

一、瓜菜类

二、鱼肉类

三、副食品类

四、粮食类

五、调味品类

六、水果类

七、既是食品又是药品类

八、药膳常用中药类

<<心血管病食疗>>

章节摘录

版权页：蘑菇味甘，性凉。

蘑菇中含有的腺嘌呤衍生物具有降血脂的功用。

据测定，腺嘌呤衍生物的降血脂效果比降血脂药物安妥明强十多倍。

常吃蘑菇可预防心肌梗死。

蘑菇中富含微量元素硒，缺硒是导致心脑血管疾病的重要原因之一。

硒能起到调节心肌中辅酶Q维持在适当水平上的作用。

在能量代谢中，辅酶Q是重要的辅因子，若缺乏这种辅因子，心肌和其他肌肉产生的能量就会下降，使这些组织无法维持它们的工作负荷。

动物实验研究证实，给动物饲料中增添硒，可以提高心脏中辅酶Q的水平，而长期喂养不含硒饲料的动物就可能死亡。

生活在缺硒地区的人，因心肌梗死的死亡率比富含硒地区高三倍。

蘑菇中所含的亚油酸，能降低血中胆固醇含量，改善心脑血管及微循环供血，预防动脉硬化。

蘑菇中含有生物素，有助于避免缺乏生物素引起血浆胆固醇升高，蘑菇中所含的维生素E，能阻断自由基的连锁反应，因而能起到防治动脉硬化的效果。

蘑菇中所含的叶酸，有助于避免冠心病发病，减少男性心肌梗死和脑卒中。

蘑菇中所含的膳食纤维能起到抑制或延缓胆固醇和三酰甘油在淋巴中的吸收，降低胆固醇水平。

<<心血管病食疗>>

编辑推荐

《心血管病食疗》心血管病防止应有合理的饮食安排，原则上应做到“三低”，即低热量、低脂肪、低胆固醇。

<<心血管病食疗>>

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>