

<<血脂异常的饮食调控>>

图书基本信息

书名：<<血脂异常的饮食调控>>

13位ISBN编号：9787502363055

10位ISBN编号：750236305X

出版时间：2009-5

出版时间：科技文献

作者：杨玺

页数：205

字数：161000

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>

## <<血脂异常的饮食调控>>

### 内容概要

本书以科普读物的形式向读者详尽阐述了血脂异常的基本概念、饮食与血脂异常的关系、饮食调控可预防血脂异常、饮食调控是治疗血脂异常的基础、血脂异常患者饮食调控的目标和原则、血脂异常饮食调控的方法、血脂异常患者主要营养素的摄入、具有调脂作用的食物和保健品、血脂异常患者的饮食注意事项及宜忌、血脂异常的分型饮食调控、不同人群血脂异常的饮食调控、血脂异常的食疗及药膳、血脂异常合并其他危险“伙伴”的饮食调控和对血脂异常认识及饮食调控中的误区等内容，内容新颖、系统、详细、实用。

本书适合广大群众，尤其是超重和肥胖症患者阅读，同时，对临床医生也具有一定的参考价值。

## <<血脂异常的饮食调控>>

### 书籍目录

- 一、血脂异常的基本概念 1.什么是血脂及血脂异常？
  - 2.血脂化验单上的数据各有什么含义？
  - 3.血脂异常是如何产生的？
  - 4.哪些人易患血脂异常？
  - 5.血脂异常的危害是什么？
  - 6.血脂异常会与哪七种疾病联合危害人体健康？
  - 7.心血管病高危患者应把血脂控制到什么水平？
- 二、饮食与血脂异常的关系 8.血脂异常是“吃”出来的吗？
  - 9.膳食与血脂有何关系？
  - 10.导致血脂异常的食物有哪些？
    - 11.吃糖多会诱发血脂异常吗？
    - 12.吃蛋黄会使胆固醇升高吗？
    - 13.饮酒与血脂异常有何关系？
    - 14.吸烟对血脂有何影响？
- 三、饮食调控可预防血脂异常 15.有哪些健康饮食可预防血脂异常？
  - 16.预防血脂异常的食物及其数量是什么？
  - 17.怎么吃才能预防血脂异常？
  - 18.预防血脂异常的饮食方案有哪些？
  - 19.少吃夜宵可预防血脂异常吗？
- 四、饮食调控是治疗血脂异常的基础 20.血脂异常患者如何选择健康的生活方式？
  - 21.合理饮食在调脂治疗中的地位如何？
  - 22.如何通过调节饮食来调节血脂？
  - 23.血脂异常患者何时开始饮食治疗呢？
- 五、血脂异常患者饮食调控的目标和原则 24.血脂异常饮食疗法选择的标准与目标是什么？
  - 25.血脂异常的饮食疗法有哪些原则？
  - 26.血脂异常的分型饮食原则是什么？
- 六、血脂异常饮食调控的方法 27.调节血脂异常有哪些方法？
  - 28.血脂异常饮食治疗的内容有哪些？
  - 29.血脂异常的膳食结构是什么？
  - 30.血脂异常饮食治疗的方法有哪些？
  - 31.血脂异常患者如何分类进行饮食“管制”？
  - 32.血脂异常患者怎样选择食物？
  - 33.调节血脂应如何掌控吃的细节？
  - 34.适合血脂异常患者的食物烹调方法有哪些？
  - 35.晚餐少吃有利于调节血脂吗？
  - 36.一日多餐可降胆固醇吗？
- 七、血脂异常患者主要营养素的摄入 37.食物蛋白质与血脂异常有何关系？
  - 38.血脂异常患者应补充何种蛋白质？
  - 39.血脂异常可以吃肉吗？
  - 40.血脂异常患者可以多吃瘦肉吗？
  - 41.吃鱼可以调节血脂吗？
  - 42.血脂异常患者能否吃鸡蛋？
  - 43.喝牛奶会引起血脂异常吗？
  - 44.不沾荤腥就能调节血脂吗？
  - 45.血脂异常患者进食脂肪的原则有哪些？

## <<血脂异常的饮食调控>>

- 46.低脂、低胆固醇饮食有哪些要求与适应证？
- 47.血脂异常如何选用油脂？
- 48.血脂异常者宜食用哪些植物油？
- 49.血脂异常患者可食用调和油吗？
- 50.血脂异常患者不宜进食动物内脏吗？
- 51.糖类与血脂异常有何关系？
- 52.如何调节血脂异常患者的热量摄入？
- 53.血脂异常患者需多摄入哪六种维生素？
- 54.如何用矿物质微量元素治疗血脂异常？
- 55.膳食纤维对血脂异常有何益处？
- 八、具有调脂作用的食物和保健品 (一) 调节血脂的食物 56.何谓高胆固醇和低胆固醇食物？
- 57.哪些食物富含胆固醇？
- 58.哪些食物含胆固醇量较少？
- 59.哪些食物能够调节血脂？
- 60.餐桌上的调脂蔬菜有哪些？
- 61.餐桌上的调脂水果有哪些？
- 62.餐桌上的调脂主食有哪些？
- 63.餐桌上的调脂水产品有哪些？
- 64.餐桌上有哪些其他调脂食物？
- 65.植物固醇可降低血液胆固醇吗？
- 66.哪些食物富含植物固醇？
- 67.保持低胆固醇饮食有哪“六多两少”？
- 68.中医推荐的针对不同类型患者调节血脂的食物有哪四类？
- (二) 调节血脂的保健品 69.调节血脂的保健品有哪些？
- 70.卵磷脂可协助调节血脂吗？
- 71.大豆卵磷脂和蛋黄卵磷脂有何不同？
- 72.如何选择卵磷脂产品？
- 73.卵磷脂颗粒和胶囊该选用哪一种？
- 74.如何补充卵磷脂？
- 75.深海鱼油是药还是保健品呢？
- 76.鱼油制剂的质量标准是什么？
- 77.深海鱼油该怎么补？
- 78.血脂异常人群可以仅通过服用深海鱼油调节血脂吗？
- 79.深海鱼油可以和卵磷脂同时服用吗？
- 80.深海鱼油真的那么神奇吗？
- 九、血脂异常患者的饮食注意事项及宜忌 81.血脂异常患者在饮食方面需注意哪些问题？
- 82.血脂异常患者宜选用哪些食物？
- 83.血脂异常患者宜选用何种蔬菜？
- 84.血脂异常患者不宜吃腊肉吗？
- 85.血脂异常患者可多吃冻豆腐吗？
- 86.血脂异常患者有哪些饮食禁忌？
- 十、血脂异常的分型饮食调控 87.血脂异常应戒烟戒酒吗？
- 88.如何按照表型分型对血脂异常患者进行合理饮食治疗？
- 89.如何按照常用分型对血脂异常患者进行合理饮食治疗？
- 十一、不同人群血脂异常的饮食调控 90.合理饮食可预防儿童血脂异常吗？
- 91.儿童、青少年血脂异常患者的防治重点是什么？

## <<血脂异常的饮食调控>>

92. 各类儿童血脂异常的饮食防治应遵循哪些原则？

93. 如何用药物治疗儿童血脂异常？

94. 中、青年血脂异常人群如何合理营养？

95. 老年血脂异常患者如何调理饮食？

十二、血脂异常的食疗及药膳 96. 适合血脂异常患者的食疗菜肴有哪些？

97. 适合血脂异常患者的食疗汤羹有哪些？

98. 适合血脂异常患者的食疗粥有哪些？

99. 适合血脂异常患者的食疗茶饮有哪些？

100. 常用于制作血脂异常药膳的食品有哪些？

101. 可用于血脂异常药膳的药物有哪些？

102. 适合血脂异常患者的药膳菜肴有哪些？

103. 适合血脂异常患者的药膳汤羹有哪些？

104. 适合血脂异常患者的药膳粥有哪些？

105. 适合血脂异常患者的药茶有哪些？

十三、血脂异常合并其他危险“伙伴”的饮食调控 106. 肥胖与血脂异常有什么关系？

107. 减肥有助于调节血脂吗？

108. 糖尿病与血脂异常有何关系？

109. 糖尿病并发血脂异常者如何进行饮食治疗？

110. 高血压合并血脂异常该怎么办？

111. 调脂又降压的食物知多少？

112. 高血压合并血脂异常有哪些食疗药膳？

113. 血脂异常就是脂肪肝吗？

114. 血脂异常性脂肪肝患者有哪些饮食注意事项？

115. 血脂异常合并痛风时有哪些饮食要点？

116. 血脂异常合并高黏血症患者如何食疗？

117. 血脂异常合并代谢综合征有哪些食疗药膳？

118. 血脂异常合并冠心病患者的膳食要点有哪些？

119. 血脂异常合并冠心病有哪些食疗方？

120. 血脂异常合并脑动脉硬化有哪些食疗药膳？

121. 血脂异常合并脑梗死有哪些食疗药膳？

十四、对血脂异常认识及饮食调控中的误区 122. 对胆固醇及血脂异常的认识误区知多少？

123. 防治血脂异常的误区知多少？

124. 血脂异常饮食调控的误区知多少？

## <<血脂异常的饮食调控>>

### 章节摘录

#### 一、血脂异常的基本概念 1.什么是血脂及血脂异常？

血脂是血液中所含脂质的总称。

血脂由胆固醇、甘油三酯、磷脂、非酯化脂肪酸等成分组成，具有一定的生理功能，是血液的正常组成成分。

因为血脂不溶于水，而血液中水的成分占90%，所以血脂在血液中必须和一种特殊的蛋白质结合形成易溶于水的复合物，才可在血液中存在。

这种复合物叫脂蛋白，一般分为低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。

医学科学认为，低密度脂蛋白的主要成分是胆固醇，可在动脉血管壁上沉积，有加速动脉硬化的有害作用，是引起血脂异常的凶手，是导致动脉硬化、脂肪肝、高血压、脑血管病、冠心病、心肌梗死、糖尿病、胆结石和周围血管疾病等症的重要危险因素；而高密度脂蛋白则是预防血脂异常、动脉硬化和心脑血管疾病的卫士，被医学专家称为“血液中的清道夫”、“血管的保护因子”。

这是因为，高密度脂蛋白不仅能消除组织中的胆固醇，减缓动脉硬化的发生与发展，而且能抑制低密度脂蛋白在细胞中的积聚。

在这些脂蛋白中，有的指标过高会对人体不利，如甘油三酯、总胆固醇以及低密度脂蛋白；而与此相反，有的指标高却对人体很有利，低了反倒有害，如高密度脂蛋白。

所以细心的读者会发现，许多刊物在谈血糖、血压和血液黏稠度不正常时，会简单地称之为“高血糖”、“高血压”和“高血黏”，但在谈血脂不正常时，就不说“高血脂”或者“高脂蛋白血症”，科学的说法应该说“血脂异常”。

<<血脂异常的饮食调控>>

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>