

<<降低血脂特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<降低血脂特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506457149

10位ISBN编号：7506457148

出版时间：2009-7

出版时间：康鉴文化编辑部 中国纺织出版社 (2009-07出版)

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

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>

## <<降低血脂特效食谱>>

### 内容概要

《降低血脂特效食谱》讲述了：137道降血脂食谱：营养师提供专业营养分析、降低血脂功效，帮助您循序渐进调理身体，有效降低血脂，吃得更健康、更安心。

有效降低血脂的饮食要诀：专家告诉您如何运用健康食材，吃对食物降低血脂。

20类降低血脂明星食材：高脂血症患者须知的健康食材排行榜，对症食疗降血脂。

## <<降低血脂特效食谱>>

### 书籍目录

Part1 认识血脂，控制血脂胆固醇水平越低越好吗？

好胆固醇VS.坏胆固醇哪些人是高血脂危险人群？

我的血脂正常吗？

我该如何控制及治疗血脂过高？

战胜高脂血症10大秘诀Part2 降低血脂特效食谱137道五谷杂粮什锦燕麦粥燕麦蔬菜粥银耳燕麦莲藕薏米粥五谷饭团五谷珍珠丸八宝粥麦麸薏米浆鸡蓉玉米杂粮粥银鱼胚芽粥薏米鳕鱼米堡黄豆蒸臭豆腐健康麻婆豆腐豆腐蒸鲑鱼韩风豆浆面芋香豆浆山粉圆豆干炒海带豆干炒圆白菜味噌烧山苏味噌烤鱼红曲红曲大麦浆红曲圆白菜红曲海鲜糯米饭木耳四色银耳沙拉凉拌高纤菜小麦草粥海菜类海带排骨汤豆苗海带汤海带芽拌豆腐海藻枸杞豆浆牛柳洋菜梅子醋冻海带芽拌鸡丝鸡丝洋菜黄色蔬菜萝卜煎饼南瓜豆腐金瓜炒米粉番茄烧木耳番茄魔芋广东泡菜五蔬汤黑橄榄甜椒面蔬菜三明治绿色蔬菜炒菠菜菠菜米粉汤菠菜烩海参蔬菜饼芥末西芹魔芋蔬菜面芹菜番茄汤咖喱西兰花西兰花烩鸡柳蒜爆龙须菜翠玉羹韩式腌秋葵韭菜拌核桃翠绿三丝炒空心菜蒜香油菜大蒜、洋葱青蒜烧豆腐蒜泥牡蛎洋葱泡菜罗宋汤西式烫蔬菜菇蕈类双笋炒香菇香菇糙米饭三菇烩豆腐咖喱什锦菇酸辣金针菇魔芋鲜菇饼烩双菇红豆、绿豆绿豆百合汤红豆薏米饭枸杞红豆汤圆坚果坚果蔬菜松坚果果醋凉面银鱼花生腰果拌葱丝芝麻莲藕浆紫米杏仁浆瓜类豆豉炒苦瓜菠萝焖苦瓜黄瓜豆腐汤辣味脆瓜红烧黄瓜冬瓜镶紫菜三鲜烩冬瓜韩风蔬菜汤高纤蔬果汁豆类什锦饼姜丝四季豆菜肉粥甜豆荚炒豆干开阳炒豆芽根茎类甘薯糙米饭甘薯魔芋面水果土豆泥山药卷山药火锅桂花蜜莲藕醋拌莲藕牛蒡粥咖喱翠笋山药鱼类甜椒鲑鱼鲑鱼寿司鲑鱼炒西芹茄汁鲭鱼烤秋刀鱼梅醋鲑鱼丁鲑鱼荞麦面海鲜类海鲜煲仔饭海鲜意大利面海瓜子豆腐汤豆豉蒸淡菜蛤蜊荞麦粥三鲜乌龙汤面西班牙海鲜烤饭海鲜蒸饺凉拌海蜇凉拌干贝罗勒炒蛤蜊水果银耳鲜果饮豆浆苹果饮水果三明治水果酸奶苹果醋苹果燕麦甜汤绿色活力饮葡萄柚菠萝汁葡萄养生饮水果炖肉综合水果塔茶特调风味水果茶红酒红酒炖牛肉橄榄油碧绿拌饭青木瓜拌珊瑚文昌意大利面Part3 你必须了解的8大血脂问题附录1 常见食品的热量及胆固醇含量表附录2 有效降低胆固醇的营养素附录3 各类食物营养成分分析总表

## <<降低血脂特效食谱>>

### 章节摘录

插图：Part1认识血脂，控制血脂胆固醇水平越低越好吗？

胆固醇是构成细胞膜的主要成分，身体要正常运作，缺它不可许多人胆固醇有错误的认知，认为它是造成心血管疾病的元凶，胆固醇水平越低越好。

其实不然，胆固醇是人体维持健康不可缺少的物质！

胆固醇是什么？

我们吃下动物脂肪和植物油脂，这些油脂经过消化吸收进入血液，会分解并再合成为人体所需的新脂质。

人体血液中的脂质主要包含胆固醇、甘油三酯（中性脂肪）、磷脂和游离脂肪酸四种。

其中游离脂肪酸和甘油三酯可供人体产能：胆固醇和磷脂质则同为构成细胞膜的主要成分。

胆固醇还是合成肾上腺激素、性激素的要素。

皮肤中的胆固醇经阳光的紫外线照射后，即可转化成人体所需的维生素D，同时还可转化为胆酸、胆盐，有助人体消化脂肪，并有促进碳水化合物代谢的作用。

在心血管方面，胆固醇能保护红细胞不被破坏，延长红细胞寿命，预防贫血。

对于血管脆弱、老化的部分，胆固醇也具有保护的作用。

胆固醇过低抗病力差胆固醇过高确实容易引起心血管方面的疾病，但长期低胆固醇对健康也很不利。

据统计，胆固醇水平越低，尿道感染、菌血症、神经系统感染等疾病发病率越高，若患有营养不良、后天免疫不良综合征、肝癌、胃癌、消化道癌等疾病，胆固醇不足所造成的死亡率也会增加。

体内的胆固醇多或过少都不好，最好还是通过均衡饮食、作息正常加上运动，让胆固醇维持正常水平

。

## <<降低血脂特效食谱>>

### 编辑推荐

《降低血脂特效食谱》是由中国纺织出版社出版的。

吃出健康，效果立见。

吃对食物有效降低血脂，20类降血脂健康食材排行榜，降低血脂饮食秘诀大公开，营养师推荐137道健康美味食谱。

<<降低血脂特效食谱>>

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>