

<<高脂血症患者饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症患者饮食调养>>

13位ISBN编号：9787508217581

10位ISBN编号：7508217586

出版时间：2002-3-1

出版时间：金盾出版社

作者：陈长青

页数：140

字数：107000

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>

## <<高脂血症患者饮食调养>>

### 内容概要

本书以问答形式，简要介绍了高脂血症的基础知识、饮食调养原则和方法，重点介绍了常见降血脂食物及各种食疗方的组成、制作、用法与功效。

内容丰富，通俗易懂，方法简便，实用性强，是家庭保健必备读物。

## <<高脂血症患者饮食调养>>

### 书籍目录

- 一、基础知识
- 1.什么是高脂血症？
- 2.血脂是由哪些物质组成的？  
来源有哪些？
- 3.什么是胆固醇？
- 4.什么是低密度脂蛋白胆固醇？
- 5.什么是高密度脂蛋白胆固醇？
- 6.胆固醇的来源和代谢途径有哪些？
- 7.什么是三酰甘油？
- 8.血浆脂蛋白分几类？
- 9.什么是载脂蛋白？
- 10.影响血浆脂蛋白含量的因素有哪些？
- 11.高脂血症怎样分型？
- 12.影响血症有哪些临床表现？
- 13.脂肪与血脂是什么关系？
- 14.肥胖者就一定有高脂血症吗？
- 15.瘦人也患高脂血症吗？
- 16.儿童患高脂血症吗？
- 17.老年人为什么易患高脂血症？
- 18.引起高脂血症的因素有哪些？
- 19.饮酒与高脂血症有关吗？
- 20.高脂血症对人体有哪些危害？
- 21.高脂血症是怎样引起动脉粥样硬化的？
- 22.对人体有保护作用的脂蛋白有哪些？
- 23.中医对高脂血症有哪些认识？
- 24.中医对高脂血症怎样分型？
- 25.检测血脂血症怎样分型？
- 26.怎样看血脂化验单？
- 二、饮食调养原则和方法
- 三、降血脂食物
- 四、降血脂食疗方

## <<高脂血症患者饮食调养>>

### 章节摘录

55.高脂血症合并肥胖患者应怎样进行饮食调养？

肥胖除生理因素外，主要是由于机体内生理功能和生化功能的改变而导致的脂肪组织蓄积过多的状态。

一般情况下，肥胖人大多食量大或有不良的饮食习惯，随心所欲、爱吃甜食等。

大量的糖类进入体内，可导致人体糖耐量降低和高胰岛素血症。

肝脏在胰岛素的作用下，以葡萄糖和脂肪酸为原料合成大量的三酰甘油，肝内合成的三酰甘油超过了肝脏的转运和排泄能力时，致使体内三酰甘油及各种脂蛋白含量升高。

因此，高脂血症患者多合并有肥胖。

所以，对高脂血症合并肥胖患者的饮食调养，以节制饮食、控制体重为主，可采取以下方法：（1）改变不良的饮食习惯和嗜好：高脂血症伴肥胖者，必须改变不良饮食习惯和生活方式，提高自我控制饮食的能力。

比如，有人爱吃甜食，有人爱吃零食，有人喜欢晚餐丰盛或吃夜宵，还有人喜吃得过饱。

随着人们生活水平的提高，各种各样的可口饮食应运而生，不少人随心所欲，吃喝成风，致使营养过剩，形成“将军肚”，导致肥胖和高脂血症。

所以说，防治肥胖和高脂血症最根本的措施就是改变人的心理状态，改变饮食习惯，增强自我控制饮食的意识和行为。

要科学饮食，建立良好的饮食心理行为模式和饮食习惯，为饮食调养建立良好的基础。

<<高脂血症患者饮食调养>>

编辑推荐

《高脂血症患者饮食调养》是由金盾出版社出版的。

<<高脂血症患者饮食调养>>

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>