

<<冠心病饮食营养黄金法则>>

图书基本信息

书名：<<冠心病饮食营养黄金法则>>

13位ISBN编号：9787508275925

10位ISBN编号：7508275926

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：李响

页数：96

字数：64000

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>

<<冠心病饮食营养黄金法则>>

内容概要

《健康9元书系列：冠心病饮食营养黄金法则》详细介绍饮食营养的黄金法则，让人们学会健康的生活方式，走出饮食营养误区，远离冠心病困扰，从而拥有强健体魄，享受幸福生活。其内容丰富，实用性、可操作性强，适合大众阅读。

<<冠心病饮食营养黄金法则>>

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

李响，副主任营养师。
毕业于北京大学医学部临床医学专业，现任中国医学科学院北京阜外心血管病医院营养科副主任营养师，中国医师学会营养医师专业委员会委员、北京中西医结合学会委员、北京医学会营养分会委员、北京临床营养质控中心委员。
从事临床营养工作25年，擅长冠心病、高血压、心律失常及心脏外科术后营养治疗。
发表学术论文10余篇，撰写医学著作2部。

<<冠心病饮食营养黄金法则>>

书籍目录

一、冠心病饮食营养黄金九则

- 黄金原则之一：营养影响基因
- 黄金原则之二：了解成因，有的放矢
- 黄金原则之三：量体裁衣，灵活设计
- 黄金原则之四：烹调技巧很重要
- 黄金原则之五：合理三餐，定时定量
- 黄金原则之六：富含纤维素的食物有益于健康
- 黄金原则之七：辩证看待胆固醇
- 黄金原则之八：合理使用烹调油
- 黄金原则之九：充足的矿物质、维生素及其他

二、冠心病患者的饮食营养误区

- 误区一：食物有的太精细，有的太粗糙
- 误区二：早餐太少，晚餐太饱
- 误区三：口味太重
- 误区四：瘦肉好，要多吃
- 误区五：减肥主食要少吃
- 误区六：蔬菜消费量不足，水果替代量增加
- 误区七：烹调油温过高常被忽视
- 误区八：长期食素告别动物油
- 误区九：拒绝鸡蛋黄

三、冠心病食物选择九则

- (一) 水是生命之源
- (二) 适量的烹调用油
- (三) 合理选择低脂肪低胆固醇食物
- (四) 食物多样，谷类为主，粗细搭配
- (五) 选择适量的蛋白质食物
- (六) 多吃蔬菜、水果和干坚果
- (七) 戒烟限酒
- (八) 食盐限量
- (九) 特殊食物

四、冠心病患者九日食谱

- 第一天食谱
- 第二天食谱
- 第三天食谱
- 第四天食谱
- 第五天食谱
- 第六天食谱
- 第七天食谱
- 第八天食谱
- 第九天食谱

<<冠心病饮食营养黄金法则>>

章节摘录

版权页：插图：与之相对的饮食错误便是过于追求含纤维素丰富的食品。

当今，随着慢性疾病的发病机制逐渐被大家认识、健康饮食的概念被深入了解，很多人都认识到了增加食物中膳食纤维的摄入，可吸附血液胆固醇，阻止它被人体吸收，并能促进胆酸从粪便中排出，减少胆固醇在体内的生成。

因此，有些人每天大量的食用含纤维素丰富的粗粮、蔬菜、水果等食品，觉得这样就健康，就是对身体有益了。

殊不知，食入大量膳食纤维，不仅会降低脂肪和胆固醇的吸收，还会严重影响其他营养物质的吸收、利用率。

专家发现，一些患有冠心病的老年人，不考虑自己的胃肠消化功能，过度进食粗纤维食物。

每天不是玉米、红薯，就是韭菜、黄豆芽，结果导致胃排空延迟，造成腹胀、消化不良等。

常常出现上腹不适、暖气、腹胀、食欲降低等症状。

还在延缓糖分和脂类吸收的同时，在一定程度上阻碍了部分常量和微量元素的吸收，特别是钙、铁、锌等元素，以致对身体健康造成了严重的影响。

专家建议：良好的胃肠消化功能是饮食的前提。

应在胃肠消化功能正常的前提下，合理搭配粗细粮，摄入适量的膳食纤维，纤维素的摄入量每日控制在30克左右。

对于老年冠心病患者的饮食要以“易消化”为原则，非肥胖、高脂血症、糖尿病患者，不要过分强调粗纤维饮食，应以保证健康为饮食的大前提，适当增加可溶性膳食纤维和减少不溶性膳食纤维，避免对胃肠道的损害。

误区二：早餐太少，晚餐太饱一日三餐的常规饮食是我国居民营养的主要来源。

现在突出的问题是，早餐吃得太少，热能等营养素不足；晚餐又吃得太饱，其营养素过剩。

学生和上班族早晨时间宝贵，匆忙地喝杯牛奶，吃些点心，有时甚至什么也不吃就匆匆上路了。

人体经过一夜的代谢，已处于饥饿状态，再加之上午学习，工作时间长，强度较大，早餐进食所提供的糖类、脂肪、蛋白质等营养素不能够满足机体的需要，导致头昏脑涨，产生疲劳感，使工作和学习效率降低。

<<冠心病饮食营养黄金法则>>

编辑推荐

《冠心病饮食营养黄金法则》为“健康9元书系列”之一。

《冠心病饮食营养黄金法则》的特点是，少说为什么，多说怎么办，突出实用性，让读者看得懂、学得会、用得上。

本系列图书内容涉及面广，集科学性、权威性、实用性、通俗性于一体。

<<冠心病饮食营养黄金法则>>

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>