

<<明明白白降血脂>>

图书基本信息

书名：<<明明白白降血脂>>

13位ISBN编号：9787509139561

10位ISBN编号：7509139562

出版时间：2010-7

出版时间：人民军医出版社

作者：王岩，王巍 主编

页数：185

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>

<<明明白白降血脂>>

前言

随着社会经济的发展，人民生活水平的提高，世界各国的高脂血症发病率都在提高，不仅给患者本身带来了痛苦，更给家庭和社会造成了巨大的负担。

目前我国，仅仅是具有明显症状的心脑血管疾病患者就有将近1.8亿人，高血压1亿~2亿人，高血脂人群更加庞大，有3亿~4亿人，每年有300万人左右死于此类疾病，并且每年发病人数以600万人的速度递增，因此，防治高血脂及由此而导致的心脑血管疾病已经刻不容缓。

高血脂会影响到血管而给全身多个器官带来隐患，因而与冠心病、高血压、脑卒中、糖尿病等疾病存在着明显的因果关系。

因此，我们有必要了解血脂，了解心血管疾病，了解高血脂并发症的防治方法。

为使读者更好地理解和认识到高血脂的危害，了解其防治方法，书中运用了一些生动形象的比喻介绍医学知识，并配有插图帮助读者理解相关内容，增加阅读兴趣。

本书的另一特点是细致讲解了心脏病、高血压患者的一日生活要点及宜忌，使读者能够最大程度地预防或减少高血脂及其并发症的发生。

需要提醒读者的是：一旦患上高脂血症，一定要在医生指导下进行规范、系统的治疗，切不可随意用药、盲目治疗。

本书旨在明病说理，使读者对高脂血症有一个正确的认识，书中一些取材容易、操作简便、行之有效的治疗方法，读者可以在医师指导下使用，希望您从此告别高脂血症的烦恼！

<<明明白白降血脂>>

内容概要

本书从血脂的来源讲起，阐释了高血脂对全身的危害，讲解了药物治疗法、饮食治疗法、运动治疗法在防治高脂血症方面的作用。

居家调养部分讲解了如何从一年四季的衣食住行入手，调控高血脂；防治并发症部分讲解了如何防止、延缓及治疗高血压、高血糖、冠心病等高血脂并发症或伴发病。

《明明白白降血脂》特点是用许多生动形象的比喻解释医学知识，并配有多幅插图，内容深入浅出，使读者在轻松愉快的氛围中获得保健知识，可供高脂血症患者及家属阅读参考。

<<明明白白降血脂>>

书籍目录

第1章 高血脂及其危害——没有不行，多了也不行 第1节 血脂是怎么来的——食物在体内的旅行 第2节 高血脂的危害_脂肪怎样毁损健康第2章 高脂血症的诊断及药物治疗 第1节 高脂血症的诊断及分类 第2节 高脂血症的药物治疗第3章 高血脂饮食疗法及中医调养——药食同源，医食相迪 第1节 高脂血症饮食疗法 第2节 高脂血症日常膳食选择 第3节 高脂血症中医治疗及调养第4章 高血脂运动疗法——劳其形者长寿第5章 高脂血症生活保养——细节决定健康第6章 高血脂相关疾病——一切从降脂开始

<<明明白白降血脂>>

章节摘录

1.控制脂肪总量高血脂患者必须减少脂肪摄入，即低脂肪饮食。

根据中国营养学会制订的《中国居民膳食指南2007》，健康人每天摄入脂肪的合理数量是：脂肪提供的能量（供能比）占总能量的20%~30%。

高血脂患者的低脂肪饮食要求脂肪供能比应该比健康人低。

脂肪从来源上可分为动物性脂肪和植物性脂肪两类。

动物性脂肪为禽畜水产类，如猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼等的体脂，以及乳、蛋、肝中的油脂。

除鱼类外，动物性脂肪多为饱和脂肪酸，会增加血液中的低密度脂蛋白，因此高血脂症患者应少摄取此类食物。

植物油固然能提供不饱和脂肪酸，但它和动物油一样能提供较高的热量，有些植物油也含一定量的饱和脂肪酸，故植物油也不应摄入过多。

要做到低脂饮食，给您3条建议：减少烹调用油。

油脂是高热量的食物，这是毫无疑问的。

吃油过多还可导致肥胖以及心脑血管疾病、脂肪肝等。

中国营养学会推荐，每日常烹调用油在25g左右为宜。

但调查表明，大城市居民用油量已达每日80g。

因此，应该在日常饮食中逐步减少食用油的使用，但对于高血脂者来说，一下减到25g，可能会很不适应，可以采取先减1/3，再减1/3的方式，逐渐适应淡油的烹饪方式。

动物油中的饱和脂肪酸摄入过多，可以导致胆固醇沉积于动脉管壁，形成粥样硬化。

植物油中的不饱和脂肪酸则有抗血栓作用。

但是不饱和脂肪酸若摄入过多，可产生“衰老因子”，降低组织的功能，因此，也不是一味地吃植物油就好，可以以植物油为主，搭配动物油。

<<明明白白降血脂>>

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>