

<<生活妙招降血脂>>

图书基本信息

书名：<<生活妙招降血脂>>

13位ISBN编号：9787509150702

10位ISBN编号：7509150701

出版时间：2012-2

出版时间：人民军医出版社

作者：栾颖，魏庆芳 主编

页数：200

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>

## <<生活妙招降血脂>>

### 内容概要

《生活妙招降血脂》共分三部分。

#### 第一章

阐述了有关高脂血症的基础知识，包括其流行趋势、发病原因、临床表现、诊断与治疗、日常调养方法；第二章

介绍了能够降低血脂发展、防治高脂血症并发症的101个妙招；附录主要以表格形式介绍了日常食物在降血脂方面的作用，运动和日常活动的能量消耗，以及常用调脂西药及中成药的使用。

其中，降血脂妙招部分是《生活妙招降血脂》重点，这些简便易做的法则、窍门有助于您从日常生活的方方面面控制高脂血症。

《生活妙招降血脂》内容丰富、层次清晰、语言简明，可供高脂血症患者及其家属参考阅读。

## <<生活妙招降血脂>>

### 书籍目录

#### 第一章 高脂血症基础知识

- 一、血脂是身体的必备物质
- 二、脂类的存在形式——脂蛋白
- 三、高脂血症的诊断标准
- 四、几种类型的高脂血症
- 五、高脂血症被称为“无声的杀手”
- 六、高脂血症与不良生活方式密切相关
- 七、需要定期检查血脂的人群
- 八、血脂检测应注意的问题
- 九、高脂血症应该采取综合治疗
- 十、治疗性生活方式改变
- 十一、高脂血症饮食治疗
- 十二、高脂血症与代谢综合征
- 十三、高脂血症饮食疗法
- 十四、高脂血症药物治疗
- 十五、高脂血症运动疗法

#### 第二章 降血脂的生活妙招

##### 妙招1 饮食的首要原则——慢饮慢食

暴饮暴食可引发许多疾病

##### 妙招2 控制热量摄入的技巧——试用儿童餐具

小型餐具给人以满足感

将菜盛在小碟内慢慢品尝

##### 妙招3 控制热量摄入的技巧——吃薯类时减少主食量

薯类含热量较高

不吃油炸薯类

##### 妙招4 控制热量摄入的饮食方法——不吃油炸主食

油炸食物含热量较高

主食多采用发酵、蒸、煮等方法烹调

##### 妙招5 控制热量摄入的饮食方法——每天用油不超过25g

食用油的热量常常被忽视植物油使用多样化

##### 妙招6 不过量饮食的技巧——克服饥饿感

饥饿感是控制食量的大敌

##### 妙招7 不过量饮食的技巧——巧用低热量食物

将蔬菜、魔芋混入肉类食物中鱼和肉类的“视觉增量法”

##### 妙招8 不过量饮食的技巧——规律三餐

.....

##### 附录A 高脂血症饮食疗法及药物疗法相关资料

## <<生活妙招降血脂>>

### 章节摘录

版权页：插图：茶叶的成分非常复杂，据说有300多种，茶叶中的营养素包括蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素和矿物质，并含大量植物化学物质，如茶多酚、茶色素、茶氨酸、生物碱（如咖啡因）、芳香物质、皂苷等。

茶的健康价值主要与来自茶叶中含有的活性成分有关，如茶多酚、咖啡因、生物碱、脂多糖等，其中茶多酚是含量最多、研究最深入、最具代表性的成分。

茶多酚又名茶鞣质，是茶叶中主要的生理活性成分，具有很好的水溶性，且耐热，极易溶解在热水（茶水）中，具有优异的抗氧化能力和显著的清除自由基能力。

茶可以抗衰老、抗癌、抗动脉硬化、抑菌消炎、抗病毒、抗辐射、降血压、降血脂、抗过敏、强心利尿、提高免疫力。

大量流行病学研究证实，饮茶对预防和减少心血管疾病的发生有很好的功效。

日本一项大型跟踪研究发现，相对于每天饮用低于3杯绿茶者，每天饮用10杯以上绿茶者可使心血管疾病致死的危险性降低近30%。

· 绿茶含抗糖尿病的物质不同品种的茶成分有一定差异，不同品种的茶对健康都有好处，而且它们之间的差别也因人而异，人们推荐最多的是绿茶。

绿茶味微苦，性寒，能够增强胰岛素活力。

## <<生活妙招降血脂>>

### 编辑推荐

《生活妙招降血脂》是由人民军医出版社出版的。

<<生活妙招降血脂>>

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>