第一图书网, tushu007.com

<<三高怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<三高怎么吃>>

13位ISBN编号：9787534592270

10位ISBN编号：7534592275

出版时间：2012-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：马方

页数：157

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

第一图书网, tushu007.com

<<三高怎么吃>>

内容概要

忽视了“三高”就是忽视了健康，“三高”付出的健康代价高，控制三高最有效的办法就是控制饮食，会吃比吃好更重要，协和医院营养科主任做你的专职营养师。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中国烹饪协会营养执委，中国医师协会营养医师专业委员会主任委员，中国烹饪协会美食专业委员会理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员。

1987年毕业于北京大学医学部公共卫生专业，毕业后进入北京协和医院营养科，致力于临床与科研工作至今；2005年毕业于中国人民大学公共管理学院MPA研究生班。

从事临床营养工作近20年，在常见病的营养支持与治疗、大众健康膳食营养管理等方面积累了丰富的经验，著有或参与编著《现代临床营养学》、《哮喘病学》、《欧米伽膳食》、《北京协和医院营养康复指导食谱》、《临床营养解决方案系列科普丛书》等多部专业及科普书籍。

并多次在全国知名大型电视烹饪大奖赛中担任营养评委与顾问。

第一图书网, tushu007.com

<<三高怎么吃>>

书籍目录

第一章　远离三高从吃开始
　三高=高患病率+高危险性+高医疗费
　三高互为因果，害处加倍
　什么人容易得三高
　五种吃法诱发三高
　营养师推荐的健康饮食法则
　三餐合理搭配，就能吃掉三高
　进餐顺序有讲究
　热量控制摄入是关键
　三高人群饮食禁忌
第二章　营养素搭配方案
　碳水化合物：保持低碳水化合物饮食
　蛋白质：优质蛋白降低发病率
　膳食纤维：可有效吸油降脂
　脂肪：适当摄入不饱和脂肪酸
　水：要喝新鲜白开水
　硒：降低血液黏稠度
　镁：提高胰岛素活性
　锌：提升免疫力，增强抵抗力
　钙：降血压，防血栓
　钾：稳定血压
　铬：血糖调节剂
　维生素A：助睡眠，稳血压
　维生素B1：帮助糖代谢
　维生素B2：预防心脑血管病
　维生素B6：改善糖耐量
　叶酸：预防贫血
　维生素C：促进脂肪代谢
　维生素E：预防动脉硬化
第三章　谷物类
　荞麦：软化血管抗血栓
　燕麦：降脂更降糖
　莜麦：预防动脉粥样硬化
　黑米：抗氧化抗衰老
　玉米：降低血液黏稠度
　薏米：扩张血管，清热利尿
第四章　蔬果类
　苦瓜：天然植物胰岛素
　黄瓜：降压降脂降体重
　南瓜：促进胰岛素分泌
　冬瓜：减轻肾脏负担
　番茄：降低中风发生率
　香菇：预防血管硬化
　黑木耳：排毒清肠
　茄子：预防微血管破裂

第一图书网, tushu007.com

青椒：降低中风几率
山药：零脂肪主食
胡萝卜：预防血管病变
空心菜：保证血管畅通
韭菜：洗肠补肾降血脂
西兰花：提高胰岛素的敏感性
莴笋：高钾低钠有助降压
洋葱：刺激人体合成胰岛素
大蒜：抑制胆固醇合成
梨：降压又解渴
苹果：延缓餐后血糖波动
葡萄：阻止血栓形成
山楂：强心减脂降血压
橙子：预防动脉硬化
猕猴桃：糖尿病患者的理想水果
西瓜：利尿降压防肾病
第五章　豆蛋奶类
绿豆：减少肠道吸收胆固醇
黄豆：减少血液中胆固醇含量
黑豆：调整血糖代谢
红小豆：利尿防水肿
豆腐：修复受损血管
豆浆：心血管保健液
鸡蛋：维持脂类正常代谢
鹌鹑蛋：控制体重抗血栓
牛奶：补充流失的钙
酸奶：调节脂类代谢
第六章　肉类
兔肉：肥胖者的理想肉食
鸭肉：适合脾虚水肿的糖尿病人
牛肉：提高胰岛素合成效率
乌鸡：清除血液垃圾
三文鱼：适合肥胖型糖尿病人
金枪鱼：预防糖尿病心血管并发症
黄鳝：降糖降胆固醇
鳕鱼：保护心血管系统
鲤鱼：不饱和脂肪含量高
牡蛎：增强胰岛素敏感性
第七章　中药与茶饮
黄芪：双向调节血压
玉竹：增强胰岛B细胞功能
葛根：调理三高效果明显
黄精：降脂降压抗衰老
何首乌：降低心脑血管疾病风险
杜仲：降压镇静止痛
绿茶：减脂又降糖
红茶：增强血管弹性

第一图书网, tushu007.com

枸杞茶：降低血糖水平
金银花茶：对血脂异常疗效显著
附录
常见食物营养成分表
不同年龄正常血压值
血脂值标准
血糖值标准

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

简单的食材，不简单的膳食指导。
50种常见食材，全面融合三高健康饮食精髓，培养科学饮食习惯，打造健康人生。
——搜狐健康频道　　这不仅是一本三高饮食指南，更是引导您开始科学饮食习惯的生活指南。
——国家高级公共营养师 刘桂荣

第一图书网, tushu007.com

<<三高怎么吃>>

编辑推荐

三高人群究竟该吃什么？
怎样吃？
汉竹编著的《三高怎么吃》从常见食材中精心选出最适合三高人群的50余种食材，并将其特点、搭配宜忌、营养含量以及日常菜谱详细呈现给您，还将营养素特别提出，作为重要章节并进行深入剖析，让您看得明白，吃得健康！
书中介绍的每一项内容都是对三高综合饮食的全面融合，比如既对降糖好，又能平稳血压、降低血脂，这样的指导不但代表性强，对三高人群来说，也很有实用价值。

第一图书网, tushu007.com

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