

## <<八种食物降血脂>>

### 图书基本信息

书名：<<八种食物降血脂>>

13位ISBN编号：9787538860177

10位ISBN编号：7538860177

出版时间：2009-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：良石,赵建英

页数：149

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>

## <<八种食物降血脂>>

### 前言

每一个人都希望拥有健康，都在努力做健康的追求者。

但是，放眼观看，似乎仍有不少人成为了疾病的追随者。

随着现代生活节奏的加快，饮食结构的改变，人群的血脂水平总体上在逐年升高，越来越多\_的生活疾病正危害着我们的健康。

目前，高脂血症就被医学专家称之为破坏人体健康的“沉默杀手”。

高血脂是高脂血症的通俗称法，简而言之，即是指血液中脂类物质含量过高而引起全身性代谢紊乱的一种疾病。

据统计，我国20世纪90年代初期的人群血脂水平较80年代的有明显增加，尤其在北方大城市，估计有30%~40%的人患有不同程度的超过边缘性标准的血脂代谢异常即高血脂，而且高血脂正在以惊人的速度威胁着更多人的健康。

因此，我们要加快预防和治疗疾病的脚步。

其实，辨证地说，健康又是很简单的，只要你能抵住种种诱惑，不去触摸疾病的导火索，健康就会与你相随。

古人云，“知己知彼，百战百胜”。

我们也只有对高血脂有一个全面、深刻的认识，才能进一步做好各项防治事宜。

为了帮助你更好地了解高血脂这一顽固疾症，我们编写了《八种食物降血脂》。

这本书将为你介绍：八种降脂水果、八种降脂蔬菜、八种降脂谷物、八种降脂肉类、八种降脂海产品、八种降脂干果、八种降脂中药、八种降脂饮品等。

书中介绍的食物食用方法简便易行，一看就懂。

这是一本贴心的健康自助书，内容深入浅出，是适合大众阅读的通俗读物。

遵循本书中的原则，你就可以摆脱高血脂的困扰，将健康握在自己手中。

## <<八种食物降血脂>>

### 内容概要

本书着力于解决高血脂患者的饮食问题，针对高血脂的病理特点，贴心为大家推荐了日常生活中的有益食物。

在每一类食物中都精心选择了八种最常见、最利于降血脂的食物，并对这些食物在防病、治病方面的用法进行了深入的分析。

这是一本贴心的健康自助书，内容深入浅出，是适合大众阅读的通俗读物。遵循本书中的原则，你就可以摆脱高血脂的困扰，将健康握在自己手中。

## <<八种食物降血脂>>

### 书籍目录

#### 一、警惕“沉默杀手”高血脂

1. 高血脂是疾病的“导火索”
2. 高血脂容易“盯”上谁
3. 树立必胜信心，敢对疾病说“NO”

#### 二、在健康美食中吃掉高血脂

1. 营养均衡13条
2. 健康饮食，吃掉高血脂
3. “一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑”
4. 选对营养素，走出高血脂雷区

胆固醇

蛋白质

脂肪

水

膳食纤维

钙

锌

铜

锰

铬

卵磷脂

#### 三、八种食物降血脂

##### 八种降脂水果

苹果

木瓜

柚子

梨

葡萄

猕猴桃

西瓜

草莓

##### 八种降脂蔬菜

洋葱

黄豆芽

茄子

韭菜

芹菜

芥菜

平菇

黄瓜

##### 八种降脂谷类

黄豆

绿豆

荞麦

燕麦

芝麻

## <<八种食物降血脂>>

薏米

高粱

黑米

### 八种降脂肉类

鸭肉

驴肉

兔肉

鹌鹑

狗肉

鹿肉

羊肉

蛇肉

### 八种降脂水产品

鲫鱼

甲鱼

鲤鱼

牡蛎

带鱼

平鱼

鳗鱼

虾

### 八种降脂干果

核桃仁

花生

莲子

栗子

腰果

葵花子

松子

榛子

### 八种降脂中药

枸杞子

何首乌

荷叶

玉竹

陈皮

丹参

泽泻

灵芝

### 八种降脂饮品

绿茶

红茶

菊花茶

苦丁茶

决明子茶

豆浆

绞股蓝茶

<<八种食物降血脂>>

西洋参茶

## &lt;&lt;八种食物降血脂&gt;&gt;

## 章节摘录

1.高血脂是疾病的“导火索”据调查,我国中老年人血脂升高者正日益增多。

目前,虽然中老年人高血脂的发病率在30%~50%之间,但是仍有很多人对其了解的很少。

有一部分人虽知道自己患了高血脂,但却不知道如何治疗,甚至有一些人患了高血脂也不当回事,结果给身体健康带来了极大的威胁。

因为当血脂轻度升高时,可能不会引起患者的不适,但医学专家却认为,即使轻度的血脂升高也可能成为潜在的健康“杀手”,因为血脂长期处于高水平状态,会非常容易导致心脑血管疾病,也就是说高血脂是引起冠心病、高血压、动脉硬化等疾病的直接原因。

因此,医学专家称其为导致心脑血管疾病的“导火线”。

同时大量研究资料表明,高血脂还是脑卒中、心肌梗死、心脏猝死的一个独立而重要的危险因素,此外,高血脂还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症。

高血脂的直接危害是加速全身动脉粥样硬化,因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧,一旦动脉被粥样斑块堵塞,就会导致严重后果。

除此以外,高血脂还可造成一些鲜为人知的危害,现介绍如下:(1)高血脂危害人的视力。

高血脂引起的视网膜静脉血栓形成,不但后果严重,而且不易被及早发现。

高浓度的血脂可以导致血管内皮损伤、血小板过度活化,使其释放多种凝血因子,从而造成血小板聚集性增高以及凝血纤溶系统功能紊乱,最终导致血管内血栓形成。

若血栓发生于眼睛内,则可以造成视网膜血管阻塞。

中央静脉阻塞可表现为视盘周围环状出血和渗出及视网膜静脉扩张,这种情况下可引起视力严重下降。

对老年人而言,严重的视力下降可导致双目失明。

(2)高血脂危害人的听力。

许多人都知道心脑血管疾病与长期血脂过高有一定关系,但高血脂可致耳聋却鲜为人知。

现代医学研究证明,中老年人耳聋与血脂增高密切相关。

研究人员说,之所以如此,是因为人体内耳的耳蜗上的细胞能感觉声波的振动,从而使人听到声音。

如果长期患有高血脂,血液中过多的脂类就会沉积于血管壁上,过氧化脂质增加后就会直接导致内耳细胞损伤,同时导致内耳血管更加狭窄,并发生供血障碍,从而造成内耳缺血缺氧,最终导致耳聋的发生。

因此,中老年人如果出现听力减退,就应及时去医院耳鼻喉科就诊,并做血脂化验。

如果是因为血脂高引起的耳聋,则要在医生的指导下及时应用降低血脂、降低血液黏稠度、扩张微血管和营养神经的药物,以便早日康复。

(3)高血脂危害人的记忆力。

人的脑部需要足量的葡萄糖才能发挥功能。

高血脂会引起中老年人记忆力下降,可能是由于当体内葡萄糖的代谢功能,受到饱和脂肪酸影响而减缓时,大脑就会欠缺养分。

同时,高血脂还易导致动脉硬化,使脑组织供血不足,从而出现记忆力减退。

临床实践中还发现,糖尿病患者由于三酰甘油较高而造成记忆力减退的问题。

所以,已有足够的证据证明——高血脂对人的记忆力会产生不良的影响。

(4)高血脂是怎样引起动脉粥样硬化的。

许多临床流行病学资料和实验研究均证实,血清中低密度脂蛋白(LDL)水平升高是冠心病的主要危险因素,因此认为LDL直接参与了动脉粥样硬化的发生、发展过程。

而大量资料证明,动脉粥样硬化的发生和发展与脂质过氧化物对血管内皮细胞损伤有着密切的关系。

大多数研究认为,大量氧化低密度脂蛋白在巨噬细胞中聚集是动脉粥样硬化形成的主要原因。

天然LDL(nLDL)并不在巨噬细胞中聚积,而必须先被某些因素修饰后才能被巨噬细胞大量吞噬。

当内皮细胞、平滑肌细胞或巨噬细胞分泌的反应性氧化物或存在于内皮下层的游离金属离子增加,或高密度脂蛋白(HDL)抑制细胞或铜离子对LDL氧化修饰作用降低时,氧化低密度脂蛋白生成才会增

## <<八种食物降血脂>>

多。

在动脉粥样硬化损伤形成前，易发生损害的动脉壁中LDL停留时间相对延长，这样会使LDL暴露于氧化条件下的时间相对延长，所以更易被氧化修饰。

低密度脂蛋白氧化修饰低密度脂蛋白在氧化过程中产生的溶血卵磷脂，可使血中单核细胞进入内皮下，分化为巨噬细胞，并使巨噬细胞聚集。

巨噬细胞又可摄取氧化修饰低密度脂蛋白而成为泡沫细胞，逐渐形成动脉粥样硬化。

氧化修饰低密度脂蛋白又可吸引更多的单核细胞进入内皮下层，从而形成恶性循环，最终使动脉粥样硬化逐渐加重。

## <<八种食物降血脂>>

### 编辑推荐

《八种食物降血脂》由黑龙江科技出版。

<<八种食物降血脂>>

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>