

<<高血脂吃什么？ 禁什么？>>

图书基本信息

书名：<<高血脂吃什么？

禁什么？

>>

13位ISBN编号：9787538874433

10位ISBN编号：7538874437

出版时间：2013-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

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>

<<高血脂吃什么？ 禁什么？

内容概要

<<高血脂吃什么? 禁什么?

书籍目录

降脂第一关患者须对高血脂有个全面的认识了解与血脂相关的名词解释014遵循饮食六原则, 血脂轻松降018谨记饮食宜忌, 吃出健康好状态029降脂第二关掌握107种降脂食材的正确吃法玉米西芹拌玉米037玉米排骨汤037糙米山药糙米鸡039鸡蛋糙米羹039燕麦燕麦猪血粥041燕麦小米豆浆041荞麦肉末黄瓜拌荞麦面043牛奶煮荞麦043黑芝麻黑芝麻果仁粥045芝麻豌豆羹045薏米薏米猪肠汤047猪腰山药薏米粥047绿豆绿豆粥049山药绿豆汤049红豆南瓜红豆炒百合051红豆玉米葡萄干051黄豆泡嫩黄豆053菜心炒黄豆053黑豆豆浆南瓜球055黑豆牛蒡炖鸡汤055毛豆五香毛豆057青豆核桃仁057芸豆酸辣芸豆059蜜汁芸豆059豆腐海带豆腐061土家豆腐钵061腐竹酱烧腐竹063双椒腐竹063西红柿西红柿炒口蘑065洋葱炒西红柿065黄瓜香油蒜片黄瓜067沪式小黄瓜067苦瓜豉汁苦瓜069土豆苦瓜汤069冬瓜冬瓜排骨汤071油焖冬瓜071红薯芝麻红薯073清炒红薯丝073土豆海蜇拌土豆丝075茄子炖土豆075南瓜葱白炒南瓜077清炒南瓜丝077胡萝卜胡萝卜土豆丝079胡萝卜牛骨汤079白萝卜醋泡白萝卜081花生仁拌白萝卜081竹荪浓汤竹荪扒金菇083竹荪冬菇汤083莴笋莴笋烩蚕豆085黑芝麻拌莴笋丝085茄子麻辣茄子087青椒蒸茄子087洋葱洋葱圈089火腿洋葱汤089青椒辣椒圈拌花生米091虎皮杭椒091韭菜核桃仁拌韭菜093韭菜炒豆腐干093莲藕莲藕菱角排骨汤095糖醋藕片095竹笋酱爆脆笋097鲜竹笋炒木耳097芦笋三鲜芦笋099洋葱炒芦笋099魔芋芥菜魔芋汤101泡菜烧魔芋101空心菜椒丝空心菜103豆豉炒空心菜梗103菠菜菠菜拌蛋皮105菠菜柴鱼卷105芥菜芥菜炒冬笋107芥菜干丝汤107西蓝花素炒西蓝花109西蓝花拌红豆109芹菜西芹炒胡萝卜粒111红油芹菜香干111蒜薹蒜薹炒山药113蒜薹炒玉米笋113黄豆芽炒豆芽115黄豆芽拌香菇115绿豆芽金针菇炒豆芽117豆芽韭菜汤117芦荟芦荟炒苦瓜119黄桃芦荟黄瓜119油菜双冬扒油菜121口蘑扒油菜121香菇芹菜炒香菇123香菇豆腐丝123黑木耳奶白菜炒黑木耳125木耳炒山药125银耳银耳枸杞汤127拌双耳127蘑菇蘑菇绿豆芽瘦肉汤129莴笋蘑菇129草菇草菇西蓝花131草菇圣女果131平菇大白菜炒双菇133干锅素什锦133茶树菇茶树菇蒸草鱼135西芹茶树菇135鸡腿菇西蓝花鸡腿菇137鲍汁鸡腿菇137金针菇芥油金针菇139金针菇鳝鱼丝139驴肉手撕驴肉141腊驴肉141兔肉芹菜兔肉143青豆烧兔肉143鸽肉蒸乳鸽145枸杞老鸽汤145鸡蛋枸杞蛋包汤147鸡蛋玉米羹147牛奶红豆牛奶汤149杏仁核桃牛奶饮149豆浆百合红豆大米豆浆151荞麦大米豆浆151牛蛙柴胡莲子牛蛙汤153木瓜粉丝牛蛙汤153草鱼草鱼煨冬瓜155热炆草鱼155鲤鱼鱼冬瓜鲤鱼汤157核桃烧鲤鱼157鳝鱼皮条鳝鱼159花椒焗鳝段159泥鳅泥鳅烧豆腐161老黄瓜炖泥鳅161青鱼萝卜丝炖青鱼163西芹青鱼块163带鱼豉香带鱼165金辣椒带鱼165平鱼香竹烤平鱼167花生仁烤平鱼167墨鱼滑炒墨鱼丝169韭菜墨鱼花169海带猪骨海带汤171苦瓜海带瘦肉汤171紫菜紫菜松花粥173蛋花西红柿紫菜汤173田螺紫苏田螺肉175芦笋木耳炒螺片175蛤蜊姜葱炒蛤蜊177蛤蜊拌菠菜177牡蛎牡蛎豆腐羹179牡蛎白萝卜蛋汤179螃蟹块煮南瓜181清蒸花蟹181海参蒜薹炒海参183海参汤183银鱼花生炒银鱼185银鱼干炒南瓜185干贝干贝蒸萝卜187芥蓝干贝唇187苹果包菜苹果汁189苹果西红柿双菜优酪乳189葡萄西蓝花葡萄汁191葡萄苹果汁191蓝莓蓝莓乳193清新蓝莓汁193柠檬菠菜柠檬橘汁195李子生菜柠檬汁195草莓草莓蜂蜜汁197草莓柳橙汁197猕猴桃桑葚猕猴桃奶199包菜猕猴桃柠檬汁199橙子韭菜香瓜柳橙汁201柳橙汁201橘子苹果橘子油菜汁203西芹橘子哈密瓜汁203西瓜胡萝卜西瓜汁205解暑西瓜汤205香蕉香蕉苦瓜苹果汁207香蕉燕麦牛奶207无花果无花果煲乳鸽209无花果生鱼汤209桂圆桂圆黑枣汤211桂圆山药红枣汤211榛子胡萝卜榛子粥213桂圆榛子粥213杏仁杏仁哈密汁215杏仁芝麻羹215花生莲子红枣花生汤217龙眼花生汤217松子松仁玉米饼219香蕉松仁双米粥219红枣红枣鸡汤221葡萄干红枣汤221山楂山楂猪排汤223山楂苹果羹223腰果腰果炒西芹225腰果蹄筋225核桃琥珀核桃仁烧冬瓜227蜜枣核桃仁枸杞汤227葵花子葵花子鱼229胡萝卜瓜子饮229菜籽油菜油藕片231熘笋尖231香油香油莴笋丝233香油芹菜233醋酒醋拌花枝235糖醋黄瓜235茶油茶油拌韭菜237茶油拌苦瓜圈237蜂胶蜂胶红茶239人参蜂胶粥239生姜姜泥猪肉241姜丝红薯241干姜干姜牛奶243干姜薏仁粥243大蒜蒜蓉菜心245大蒜炒马蹄245绿茶红花绿茶饮246白葡萄酒冰镇葡萄酒247降脂第三关谨记48种高血脂患者忌食食物猪脑/五花肉/猪肾250猪心/猪肝/羊肝251羊骨髓/牛骨髓/鸡肉252鸡肝/鸡爪/扒鸡253烤鸭/鹅肉/腊肉254腊肠/香肠/午餐肉255熏肉/鸭蛋/松花蛋(鸡蛋)256松花蛋(鸭蛋)/鹅蛋/鹌鹑蛋257糯米/锅巴(小米)/鲍鱼258鱿鱼(干)/鲱鱼/蟹黄259虾皮/鱼子/榴莲260柚子/椰子/开心果261白酒/黄油/猪油262牛油/奶油/咖啡263巧克力/白砂糖/薯片264方便面/比萨/酸菜265降脂第四关熟悉高血脂的中医食疗方中医对高血脂的分析268常用降脂中药材本草详解菊花/山药272枸杞/柴胡273灵芝/甘草274冬虫夏草/大黄275杜仲/人参276西洋

<<高血脂吃什么？ 禁什么？

参/女贞子277山楂/何首乌278泽泻/玉竹279虎杖/姜黄280桑葚/决明子281田七/沙苑子282昆布/白果283罗布麻/沙棘284木贼草/罗汉果285绞股蓝/熊胆286茵陈蒿/瓜蒌287海藻/萹苈288降脂花草茶灵芝玉竹麦冬茶289绞股蓝枸杞茶289菊花决明饮289罗汉果胖大海茶290牛蒡子清热祛脂茶290山楂绿茶饮290决明子苦丁茶291三味乌龙降脂茶291山楂麦芽茶291草本瘦身茶292山楂玉米须茶292柴胡祛脂茶292大黄绿茶293荷叶决明玫瑰茶293山楂茯苓槐花茶293乌龙山楂茶294玉盘葫芦茶294荷叶甘草茶294蜂蜜绿茶295陈皮姜茶295灵芝草绿茶295人参叶红茶296田七瘦身茶296人参核桃茶296丹参麦冬茶297何首乌山楂茶297丹参减肥茶297高血脂六种中医分型及对症药膳痰瘀阻络型298脾虚湿盛型301肝肾亏虚型304肝肾阴虚型307气阴两虚型310气滞血瘀型313降脂第五关专家连线有问必答专家连线之生活及心理篇318专家连线之运动保健篇325专家连线之检查及用药篇333附录常见主食热量表342常见蔬菜热量表343常见水果果仁热量表344常见肉禽热量表(一) 345常见肉禽热量表(二) 346常见蛋奶调料热量表346常见水产热量表347常见食物的胆固醇和脂肪含量表348常用降脂药物表350

<<高血脂吃什么？ 禁什么？

章节摘录

版权页：插图：为了使食物看起来更加漂亮光泽，饭馆一般会采取动物油来炒菜，但是动物油中含有大量的不饱和脂肪酸，对控制血脂极为不利，所以应当尽量选择用植物油烹制的菜肴。

动物的肝脏中含有大量胆固醇，常食用对病情很不利，甚至会加重病情，所以要尽量少吃动物肝脏。

有时候在外吃饭，亲朋好友相聚，免不了喝酒助兴，而高血脂患者最好要控制住场面，能不喝酒就尽量不要喝酒，因为喝酒会使病情恶化。

在外就餐，最好选择自己清楚的食材所做的菜式，这道菜到底是用什么食材做的？

这种食材对于高血脂患者而言是好是坏？

用量是多少等，这些问题都要弄清楚再进食。

6原则六：常见并发症的饮食调理有学问 高血脂常常合并其他疾病，所以在饮食调理上，不仅要遵从高血脂患者的饮食原则，还要兼顾其并发症的饮食原则，如肥胖症、高血压病、冠心病、糖尿病、肠胃病等。

合并肥胖症——减肥+降脂 伴有肥胖症的高血脂患者在饮食时除了要遵从高血脂患者的饮食原则外，还要兼顾肥胖症患者的饮食原则。

肥胖症饮食疗法的根本，首先要限制能量的摄取，通常要实行“饭吃八分饱”的节食方法。

其次要注意糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、纤维、水分等的摄取分量和方法，使摄取的能量控制在1200~1600千卡。

此外还应当尽量避免食用糕点、清凉饮料等。

高血脂与肥胖症的患病机理都与体内脂肪过多有关，所以应该少吃零食，不吃夜宵，三餐不要吃得太饱，不吃油炸、油腻的食物，多吃水果与蔬菜，少吃米面等主食，多吃蛋白质含量丰富的食物。

烹调食物时要减少用油量，尤其是动物性油要尽量少用，用餐顺序是先吃蔬菜，再吃蔬菜加主食，控制饮食，多做运动，使摄入的热量与消耗的热量能够相抵，从而减少体重。

合并高血压病——降压、降脂双管齐下 伴有高血压的高血脂患者，在饮食中更要注意采取科学合理的方法。

不仅要了解高血脂患者的饮食原则，而且要了解高血压患者的饮食原则，将两者的饮食原则相结合，制订出适合这一类患者的饮食计划。

伴有高血压的高血脂患者要选择营养均衡的食材来控制总热量，在限制热量的范围内合理安排蛋白质、脂肪、糖类的比例，糖类应占到50%左右，脂肪占到30%左右，蛋白质占到20%左右。

食物的烹调方法应尽量选择凉拌、蒸、煮等比较清淡的方法。

尽量限制对食盐的摄入量，轻度的高血压患者每日可摄取2~5克食盐，中度高血压患者每日可摄取1~2克食盐，重度高血压患者应采取无盐膳食。

多补充钙和微量元素，减少对脂肪和胆固醇的摄入。

<<高血脂吃什么？ 禁什么？

编辑推荐

<<高血脂吃什么？ 禁什么？

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>