

<<不求医不吃药 居家自疗调养一本>>

图书基本信息

书名：<<不求医不吃药 居家自疗调养一本通 全套4本>>

13位ISBN编号：9787548412731

10位ISBN编号：7548412738

出版时间：2013-1

出版时间：[日]栗原毅、学识盛益 译 哈尔滨出版社股份有限公司 (2013-01出版)

作者：[日] 栗原毅

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>

<<不求医不吃药 居家自疗调养一本>>

作者简介

作者：（日本）栗原毅 译者：学识盛益

书籍目录

第一章 图解甘油三酯【基础知识】了解甘油三酯的真相甘油三酯到底是什么东西？

动脉硬化的成因甘油三酯值升高，血液就会变黏稠？

储存位置不同，危险性也迥异甘油三酯引起的内脏脂肪型肥胖对血糖和血压的影响甘油三酯累积过多会导致有害物质增加脂肪与脂肪之间的恶性循环不早点远离内脏脂肪型肥胖会非常危险导致疾病的原因内脏脂肪型肥胖会诱发疾病5项符合3项以上，即为代谢症候群等到发病为时已晚，快回到腹部脂肪不囤积的生活检讨自己的饮食生活有效降低甘油三酯的饮食生活重点检讨运动和生活方式也很重要利用运动燃烧脂肪和改善生活习惯，降低罹患疾病的风险第二章 甘油三酯导致内脏脂肪型肥胖【甘油三酯的原理】甘油三酯是驱动身体的储备能量由食物到甘油三酯的转换流程甘油三酯值为什么会上升？

甘油三酯引起的肥胖：内脏脂肪型和皮下脂肪型脂肪细胞肥大化是个大问题内脏脂肪型肥胖会诱发脂肪的恶性循环甘油三酯增加也会促进坏胆固醇的增加第三章 甘油三酯值上升会诱发疾病【了解甘油三酯和相关疾病】内脏脂肪型肥胖会诱发的重大疾病内脏脂肪型肥胖与代谢症候群血脂异常症会使血管变脆弱内脏脂肪型肥胖是动脉硬化的垫脚石内脏脂肪型肥胖与高血压内脏脂肪型肥胖与高血糖小心内脏脂肪型肥胖的前兆——脂肪肝内脏脂肪型肥胖诱发的各种重大疾病第四章 改善甘油三酯值的诀窍甘油三酯值上升就会有危险！

现在马上审视你的饮食生活！

甘油三酯值上升就会有危险！

现在立刻审视你的运动与生活习惯！

先从这里下手！

饮食与运动疗法双管齐下是改善甘油三酯值的捷径先从这里下手！

你的肥胖是哪种类型？

【通过饮食来改善】改善甘油三酯值的五大饮食要点一日三餐营养均衡的饮食在食用方法上多下点儿功夫，提升饮食改善的效果聪明摄取碳水化合物、蛋白质与脂质积极摄取膳食纤维来降低甘油三酯维生素能预防脂质氧化维持健康不可或缺的矿物质，也有促进代谢的功效以肉类和海鲜类当主菜的健康饮食诀窍减少甘油三酯的烹调方法每天不可缺的八大食材：茶、鱼、海藻、纳豆、醋、菇、菜、葱外出就餐时菜式的选择很重要小心别摄取过多甜食与饮料喜欢饮酒的人适量即可，挑选下酒菜也别马虎高血压和糖尿病患者饮食疗法上要多下点儿功夫让营养补给品与健康食品发挥作用改善甘油三酯值的食材和简单食谱菇蕈类黄豆、黄豆制品魔芋谷类薯类深色蔬菜长葱、洋葱根茎类海藻类青背鱼羊肉茶、咖啡辣椒、姜、梅干醋、芝麻、大蒜给甘油三酯数值高的人：早、午、晚三餐示范菜单早餐（米饭）早餐（面包）午餐（盒饭）晚餐（鱼类）晚餐（肉类）晚餐（夜宵）【靠运动来改善】消减甘油三酯与体脂肪的运动四大重点制订运动计划不过分激烈的有氧运动，让脂肪燃烧更有效率把走路和骑自行车纳入生活习惯中肌力运动提高基础代谢腹部胸部背部大腿臀部肩膀、手臂、小腿肚安全运动不可缺少的伸展运动腹部胸部、背部、大腿、小腿肚及脚踝肩膀、手臂、臀部入睡前进行伸展运动。

缓解一天的疲惫【靠生活习惯来改善】想减少甘油三酯，就应调整生活习惯过度的精神压力是脂肪增加的重要因素戒烟就能回避风险放松泡澡和优质睡眠，建立健康生活消除便秘、补给水分，提升代谢功能定期接受检查，掌握甘油三酯值改善甘油三酯值问&答

<<不求医不吃药 居家自疗调养一本>>

编辑推荐

由哈尔滨出版社出版的《不求医 不吃药 高血脂居家自疗调养一本通》健康书以形象，风趣的手绘插画，简明扼要的图表，实用而又鲜活的语言让读者全方位地了解中性脂肪。

《不求医 不吃药 高血脂居家自疗调养一本通》是由日本权威医生打造的健康书，在日本一上市就广受好评，成为超级畅销书，在读者中掀起了一场“中性脂肪全对策”的风潮。

台湾引进版权后，这股风潮又席卷台湾。

现代人对健康的渴望使得这类方便简洁的健康图书越来越受欢迎。

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>