

<<高脂血症的生活指导>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症的生活指导>>

13位ISBN编号：9787801946034

10位ISBN编号：7801946030

出版时间：2005-6

出版时间：人民军医出版社

作者：顾奎琴

页数：258

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>

## <<高脂血症的生活指导>>

### 内容概要

本书告诉高脂血症患者应该怎样面对疾病，首先要了解什么是高脂血症，高脂血症是怎样发生的，以及如何诊断和治疗等基本知识，重点介绍了高脂血症和脂肪的饮食治疗方法。全书内容丰富，材料翔实，图文并茂，具有科学性、先进性、实用性，可供基层医务人员和患者相关人员阅读。

<<高脂血症的生活指导>>

书籍目录

一、高脂血症的概念/1二、高脂血症的常见病因/12三、高脂血症的诊断和临床表现/28四、高脂血症的药物治疗/38五、高脂血症的饮食治疗/64六、高脂血症的中医治疗/147七、高脂血症患者的生活方式和运动疗法/157八、高脂血症的危害和预防/173九、脂肪肝的饮食治疗/190

## &lt;&lt;高脂血症的生活指导&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘14. 高脂血症的合理膳食结构 (1)保持热量均衡分配, 饥饱不宜过度, 不要偏食, 切忌暴饮暴食塞饱式进餐, 改变晚餐丰盛和入睡前吃夜宵的习惯。

(2)主食应以谷类为主, 粗细搭配, 粗粮中可适量增加玉米、苡燕麦等成分, 保持糖类供热量占总热量的55%以上。

(3)增加豆类食品, 提高蛋白质利用率, 以干豆计算, 平均每日1人30克以上, 或豆腐干45克或豆腐75~150克。

(4)在动物性食物的结构中, 增加含脂肪较低而蛋白质较高的7性食物, 如鱼、禽、瘦肉等, 减少陆生动物脂肪, 最终使动物性蛋白质的摄入量占每日蛋白质总摄入量的20%, 每日总脂肪供热: 超过总热量的30%。

(5)食用油保持以植物油为主, 每人每日用量以25~30克为宜。

(6)膳食成分中应减少饱和脂肪酸, 增加不饱和脂肪酸(如以奶油代替黄油, 以脱脂奶代替全脂奶), 使饱和脂肪酸供热不超过总热量的10%, 单不饱和脂肪酸占总热量10%~15%, 多不饱和脂肪酸占总热量7%~10%。

(7)提高多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值。

西方膳食推: 到比值为0.5~0.7, 我国传统膳食中因脂肪含量低, 多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值一般在1以上。

(8)膳食中胆固醇含量不宜超过300毫克/天。

(9)保证每人每日摄入的新鲜水果及蔬菜达400克以上, 并增加深色或绿色蔬菜比例。

(10)减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入, 以防摄入热量过多。

(11)膳食成分中应含有足够的维生素、矿物质、植物纤维及微量元素, 但应适当减少食盐摄入量。

(12)少饮酒, 最好不饮。

P85 哪些人易患脂肪肝 近几年来, 脂肪肝发病率有不断上升的趋势, 已成为一种临床常见病。

哪些人易患脂肪肝? (1)嗜酒、酗酒的人: 大量酒精进入体内, 主要在肝脏分解代谢。

由于酒精对肝细胞有较强的直接毒害作用, 可使脂库转运到肝脏的脂肪增加, 并减少肝内脂肪的运出, 使肝对脂肪的分解代谢发生障碍。

所以长期饮酒及酗酒的人, 脂肪最易堆积于肝脏, 造成酒精性脂肪肝。

酒精性脂肪肝是酒精性肝病中最先出现、最为常见的病变, 其病变程度与饮酒(尤其是烈性白酒)总量呈正相关。

(2)肥胖的人: 研究表明, 在超过标准体重10%以上的人中, 肝脏脂肪沉着者占72%, 脂肪高度沉着者占20%。

这一方面是因为肥胖者血液中的游离脂肪酸大大增加, 大量的脂肪酸被不断地运往肝脏; 另一方面是因为一些肥胖者存在高胰岛素血症, 促进肝脏对脂肪酸的合成, 结果使大量的脂肪酸蓄积在肝脏, 远远超过了肝脏的运输处理能力, 于是便转化成中性的脂肪沉积在肝脏中。

(3)营养过剩的人: 营养过剩, 尤其是偏食荤菜、甜食的人, 由于过食高脂、高糖食物, 使肝脏负担增大, 干扰了脂肪的代谢, 使平衡状态发生紊乱, 造成营养过剩性脂肪肝。

正常情况下, 肝内脂肪的摄取、合成、运转、利用等环节应处于平衡状态, 如果肝脏对脂肪的摄取、合成增加, 或转运、利用减少, 就会导致肝内脂肪堆积, 造成脂肪肝。

(4)营养不良的人: 人为地节食、长时间的饥饿、神经性厌食、肠道病变引起吸收不良、热能供应不足、蛋白质供应低下等情况, 导致脂肪动员增加, 大量脂肪酸从脂肪组织释出进入肝脏, 使肝内脂肪蓄积而造成营养不良性脂肪肝。

P191

## <<高脂血症的生活指导>>

### 媒体关注与评论

书评本书介绍了什么是高脂血症，它是怎样发生的，应怎样诊断和治疗等基本知识，重点介绍高脂血症和脂肪肝的饮食治疗方法。

## <<高脂血症的生活指导>>

### 编辑推荐

本书介绍了什么是高脂血症，它是怎么样发生的，应怎样诊断和治疗等基本知识，重点介绍高脂血症和脂肪肝的饮食治疗方法。

全书内容丰富，材料翔实，图文并茂。

具有科学性、先进性、实用性，适合基层医务人员和患者及相关人员阅读。

<<高脂血症的生活指导>>

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>