

<<六高人群怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<六高人群怎么吃>>

13位ISBN编号：9787030218070

10位ISBN编号：7030218078

出版时间：2008-7

出版时间：科学出版社

作者：裴素萍 编

页数：170

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>

## <<六高人群怎么吃>>

### 内容概要

本书由北京军区北戴河疗养院营养科主任裴素萍等多名专家根据多年营养实践与临床经验编写而成。主要介绍了“六高症”——高体重（肥胖）、高血压、高血糖（糖尿病）、高脂血症、高黏稠血症及高尿酸血症（痛风）的营养饮食防治方法。

全书就如何认识“六高症”、饮食与“六高症”的关系及“六高症”的营养食疗原则与方法进行了详细介绍。

重点讲解了“六高”人群宜选择的33种食物，还列举了康复食谱35套及食疗药膳25款，贴近读者生活，便于读者操作。

全书内容通俗易懂，图文并茂，可读性强，是广大读者，特别是亚健康人群自我保健与康复必备读物。

## <<三高人群怎么吃>>

### 作者简介

裴素萍，临床营养学硕士。

现任北京军区北戴河疗养院营养科主任，兼任中华中医药学会营养药膳专家分会理事、北京军区临床营养专业委员会委员、秦皇岛市营养学会理事及秦皇岛市药膳学会顾问。

作为专门服务于部队干部的疗养院营养科副主任医师，裴素萍主任多年来致力

## &lt;&lt;六高人群怎么吃&gt;&gt;

## 书籍目录

你能吃出疾病，更能吃出健康1 高体重（肥胖）的康复食疗 让我们一起来认识肥胖 体重多高才算肥胖 肥胖病因知多少 肥胖“后患无穷” 防治肥胖方法多 了解饮食与肥胖的关系，做自己的营养专家 长期摄入量“超标”易引发肥胖 营养师为您开具的肥胖饮食处方 常吃这些食物可以减肥 这些食物应远离 营养师为您订制的肥胖康复食谱（一周）来看看中医药膳师对付肥胖的妙招 中医对肥胖的认识 药膳师为您推荐肥胖药膳食谱（5款）别忘了防治肥胖的生活细节 烹饪小窍门 餐桌小提示 生活小处方2 高血压的康复食疗 让我们一起来认识高血压 血压多高才算高 哪些人易患高血压 别不拿高血压当回事 高血压该怎么治 了解饮食与高血压的关系，做自己的营养专家 饮食与高血压的关系 营养师为您开具的高血压饮食处方 常吃这些食物有助于降血压 这些食物应远离 营养师为您订制的高血压康复食谱（一周）来看看中医药膳师对付高血压的妙招 中医对高血压的认识 药膳师为您推荐的高血压药膳食谱（8款）别忘了防治高血压的生活细节 烹饪小窍门 餐桌小提示 生活小处方3 高血糖（糖尿病）的康复食疗 让我们一起来认识糖尿病 血糖多高才算是糖尿病 你属于哪种类型的糖尿病 糖尿病并发症害人 了解饮食与糖尿病的关系，做自己的营养专家 饮食与糖尿病的关系 营养师为您开具的糖尿病饮食处方 如何自制糖尿病食谱 常吃这些食物有助于降血糖 这些食物应远离 营养师为您订制的糖尿病康复食谱（一周）来看看中医药膳师对付糖尿病的妙招 中医对糖尿病的认识 药膳师为您推荐糖尿病药膳食谱（4款）别忘了防治糖尿病的生活细节 烹饪小窍门 餐桌小提示 生活小处方4 高脂血症的康复食疗 让我们一起来认识高脂血症 血脂高不高谁说了算 高脂血症也分型 你离高脂血症有多远 高脂血症防治宜“早” 了解饮食与高脂血症的关系，做自己的营养专家 饮食治疗是高脂血症的治疗基础 营养师为您开具的高脂血症饮食处方 常吃这些食物有助于降血脂 这些食物应远离 营养师为您订制的高脂血症康复食谱（一周）来看看中医药膳师对付高脂血症的妙招 中医对高脂血症的认识 药膳师为您推荐的高脂血症药膳食谱（3款）别忘了防治高脂血症的生活细节 烹饪小窍门 餐桌小提示 生活小处方5 高黏稠血症的康复食疗 血液为什么会变稠 血稠与多种疾病为伍 血稠的“蛛丝马迹” 防治血稠你我都能做到6 高尿酸血症（痛风）的康复食疗 高尿酸血症（痛风）的康复食疗 让我们一起来认识高尿酸血症与痛风 高尿酸血症是痛风的元凶 饮食控制及早治疗是关键 了解饮食与痛风的关系，做自己的营养专家 限制嘌呤摄入可减轻痛风 营养师为您开具的痛风饮食处方 常吃这些食物可缓解痛风 这些食物应远离 营养师为您订制的痛风康复食谱（一周）来看看中医药膳师对付痛风的妙招 中医对痛风的认识 药膳师为您推荐痛风药膳食谱（5款）别忘了防治痛风的生活细节 烹饪小窍门 餐桌小提示 生活小处方附录一 中国居民膳食指南附录二 中国居民平衡膳食宝塔附录三 主要营养素与食物来源

## &lt;&lt;六高人群怎么吃&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1 高体重（肥胖）的康复食疗让我们一起来认识肥胖体重多高才算肥胖人体进食热量多于消耗热量时，多余热量就会以脂肪的形式储存于体内，当脂肪超过正常生理需要达到一定值时即演变为肥胖。

是否肥胖可根据体征及体重来判断。

当排除肌肉发达或水肿等因素后，如果实际体重超过标准体重20%即可认为肥胖。

除根据体征及体重来判断外，也可采用下列方法诊断肥胖：（1）用皮肤皱褶卡钳测量皮下脂肪厚度

。常见测量部位为三角肌外及肩胛角下。

将两处测量值相加，若成年男性 4厘米，成年女性 5厘米即可诊断为肥胖。

（2）通过 x 线片估计皮下脂肪厚度。

（3）根据体重指数来判断。

体重指数（BMI）=体重（千克）/身高<sup>2</sup>（米<sup>2</sup>）。

体重指数>24为超重及肥胖（体重指数正常范围18.5~23.9）。

肥胖病因知多少肥胖大致分为单纯性肥胖和继发性肥胖两类。

无明显病因可寻者称单纯性肥胖，有明确病因者称为继发性肥胖。

单纯性肥胖，绝大多数是由于摄入的热量超过了消耗的热量，超出的热量以脂肪的形式储存于皮下及内脏器官的周围所致，这种肥胖是渐进性的。

此外，遗传和内分泌疾病（甲状腺疾病、垂体疾病、肾上腺皮质功能亢进、男性生殖腺功能低下及糖尿病等）及其他原因也可引起肥胖，这种肥胖即为继发性肥胖。

这些情况常表现为神经系统、内分泌系统的症状，防治时要积极治疗原发病。

肥胖“后患无穷”肥胖者除了有气促、关节疼痛、动作迟缓、体力及耐力差等表现外，肥胖还可引起全身多个系统，如循环系统、消化系统、呼吸系统等的异常，增加了糖尿病、高血压、缺血性心肌病、脑血管病、胆石症及某些癌症等发病的几率。

## <<六高人群怎么吃>>

### 编辑推荐

《六高人群怎么吃》中随着人们生活水平的日益提高以及生活方式的改变，以几个“高”为特征的慢性非传染性疾病的发病率急剧上升，“六高”——高体重（肥胖）、高血压、高血糖（糖尿病）、高脂血症、高黏稠血症及高尿酸血症（痛风），已成为城市居民特别是以静坐工作方式为主的职业人群的“流行病”和“健康杀手”。

<<六高人群怎么吃>>

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>