第一图书网, tushu007.com

<<高血脂吃什么特效食物速查>>

图书基本信息

书名：<<高血脂吃什么特效食物速查>>

13位ISBN编号：9787121059827

10位ISBN编号：7121059827

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：李宁

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

内容概要

本书专为高脂血症患者打造，先从营养素的基础上分析降低血脂的机制，然后从各大食材着手，深入浅出地介绍了高血脂人群的饮食目标和范围，最后，针对不同的高血脂人群，提供不同的饮食指导。全书内容贴近生活，文字通俗易懂，很适合高血脂人士阅读。
本书将会给读者最方便的饮食查询方法，从而使患者轻松降血脂!

作者简介

李宁，女，北京协和医院营养专家、中国协和医科大学老师、全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员，对孕产妇、婴幼儿以及糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗及指导经验丰富。

参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写，在《健康报》、《保健时报》等报刊杂志上发表过科普短文数十篇，多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担当嘉宾，进行营养知识科普宣教。

书籍目录

目录绪论了解高血脂 10高血脂的危害 10怎么样判断是否得了高血脂 11高脂血症患者应该知道的饮食常识 13高脂血症患者的合理饮食原则 13调节血脂不可忽视的饮食细节 17调脂饮食要避免陷入“ 误区 ” 20体重、热量对高脂血症患者的重要性 23体重与高脂血症的关系 23Part1 49种有效降低血脂的食物山楂消脂除淤，有效降脂 28山楂炖牛肉山楂荞麦饼 29菊花山楂茶首乌山楂茶 30苹果分解甘油三酯，排出胆固醇 31苹果麦片粥苹果什锦饭 32苹果百合番茄汤荸荠银耳汤 33香蕉胆固醇的排泄 34香蕉百合银耳汤香蕉冰糖汤 35香蕉西米羹香蕉粥 36猕猴桃分解脂肪，降低胆固醇总含量 37猕猴桃杏汁猕猴桃炒肉丝 38猕猴桃冰沙猕猴桃虾仁沙拉 39桃子控制胆固醇水平 40香蕉拌桃桃梨焖牛肉 41柚子降低血液中低密度脂蛋白水平 42西蓝花预防高脂血症并发症 43西蓝花粥清炒双花 44蟹肉西蓝花炝西蓝花 45芹菜降低血清总胆固醇、三酰甘油、低密度脂蛋白胆固醇水平 46什锦芹菜芹菜叶粉丝汤 47美肤芹菜汁芹菜拌花生米 48空心菜疏通淤阻，软化血管 49腐乳炒空心菜蒜蓉空心菜 50菠菜增强脂蛋白脂肪酶的活性，改善血脂水平 51三彩菠菜肉酱淋菠菜 52菠菜土豆汤蒜泥菠菜 53韭菜最减胆固醇的深色绿叶菜 54蚕豆炒韭菜韭菜银芽汤 55虾皮炒韭菜韭菜粥 56苋菜降脂、瘦身、补铁 57蒜末苋菜苋菜清汤 58苋菜玉米粥苋菜虾肉粥 59油菜减少脂类的吸收，促进多余脂肪的排出 60虾米拌油菜油菜香菇汤 61芝麻油菜虾仁油菜 62圆白菜预防血栓，防止胆固醇异常分泌 63炝拌圆白菜粉丝糖醋圆白菜 64番茄圆白菜汤木耳圆白菜 65蒜薹预防冠心病和动脉硬化 66蒜薹木耳炒蛋蒜薹炒肉丝 67蒜薹炒鱼片蒜薹香菇炒鸡丁 68洋葱降低血液黏度，防止血栓形成 69洋葱汤洋葱炒土豆片 70洋葱丝瓜洋葱炒鸡蛋 71茄子显著降低血脂和胆固醇 72尖椒炒茄子蒜蓉茄子 73剁椒粉丝蒸茄子家常茄子 74胡萝卜含有多种降血脂营养素的红色蔬菜75火龙果胡萝卜汁胡萝卜炒木耳 76小白菜胡萝卜汤胡萝卜小鱼粥 77白萝卜能预防动脉粥样硬化等高脂血症并发症 78海蜇拌萝卜丝白萝卜粥 79炝白萝卜条鲫鱼萝卜丝汤 80冬瓜同时含有三种减肥降脂成分的蔬菜 81冬瓜薏米瘦肉汤凉拌冬瓜 82虾仁冬瓜冬瓜排骨汤 83苦瓜降血脂、降血糖 84肉丝炒苦瓜香菇苦瓜 85黄瓜加快胆固醇的排出 86黄瓜海蜇丝蓑衣黄瓜 87黄瓜炒柿子椒黄瓜肉片汤 88丝瓜促进胆汁酸排出，防止血脂升高 89蒜蓉蒸丝瓜甜椒炒丝瓜 90丝瓜肉片汤丝瓜豆腐汤 91番茄防止低密度脂蛋白受到氧化作用 92番茄丝瓜鸡肉番茄羹 93糖拌番茄番茄焖虾 94芦笋保护心血管，对降血脂有好处 95黑椒芦笋拌双椒百合芦笋汤 96里脊肉炒芦笋芦笋鸡片 97魔芋减少血清中甘油三酯和胆固醇的积累 98清炒魔芋丝凉拌魔芋 99荞麦降低血脂，改善血脂水平 100荞麦南瓜粥桂圆荞麦粥 101荞麦红枣饭葱香荞麦饼 102燕麦降低血清总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白 103牛奶麦片粥黑芝麻燕麦粥 104燕麦饭虾仁香芹燕麦粥燕麦苦瓜粥 105玉米减肥并预防并发症 106玉米燕麦粥红薯玉米粥 107玉米面发糕肉末炒玉米 108红薯既能降低血脂又能预防血脂沉积 109红薯烧南瓜醋炒红薯丝 110栗子红薯粥烤红薯 111黄豆阻碍胆固醇的吸收，减轻和预防动脉硬化 112香椿芽拌黄豆黄豆小米粥 113酒香黄豆佛手茄凉拌香辣苦瓜黄豆 114香菇有溶解胆固醇的作用 115香菇炒大白菜香菇茄条 116鲈鱼冬笋香菇汤香菇油菜 117黑木耳避免胆固醇附着并使其加速排出体外 118爽口木耳木耳莴笋肉片 119双菇木耳汤木耳拌黄瓜 120海带清除血管壁上过多脂质沉积 121姜拌海带海带豆腐汤 122肉末烧海带海带拌豆腐丝 123紫菜降低血清中的有害胆固醇含量 124紫菜包饭紫菜虾皮粥 125带鱼有益于破损血管的修复 126糖醋带鱼煎焖带鱼 127三文鱼降低甘油三酯，升高“ 好 ”胆固醇 128清蒸三文鱼烤三文鱼沙拉 129牡蛎抑制血小板凝集，降低血脂 130牡蛎萝卜丝汤海带牡蛎汤 131鳝鱼提升“ 好 ”胆固醇的含量 132韭菜炒鳝鱼丝鳝鱼粉丝 133甲鱼有效降低高脂饮食后的胆固醇 134枸杞甲鱼汤锅清蒸甲鱼 135海参调节血清胆固醇和甘油三酯水平，降低血液黏稠度 136木耳海参虾仁汤海参羊肉汤 137鸭肉特别适宜动脉粥样硬化患者的肉类 138鸭丝绿豆芽白菜鸭肉汤 139芹菜拌烤鸭丝薏米老鸭煲 140鸡肉降低“ 坏 ”胆固醇的含量 141土豆鸡肉粥扁豆鸡丁 142番茄鸡块粥鸡肉虾仁炸面 143兔肉降低血脂，预防动脉粥样硬化症的发生和发展 144牛肉预防心脑血管疾病 145萝卜牛肉汤洋葱炒牛肉 146番茄牛肉牛肉土豆汤 147生姜有与治疗性药物类似的降脂效果 148姜汁菠菜葱姜大虾 149姜片木耳姜汁鲜藕粥 150大蒜降低血液黏稠度，防止动脉硬化 151蒜泥三丝蒜泥白肉 152蒜香海带蒜味饭 153酸奶抑制体内胆固醇的合成 154菠萝酸奶自制酸奶 155鲜果酸奶芦荟酸奶 156脱脂牛奶减少胆固醇的吸收 157牛奶焖饭牛奶蒸蛋 158Part2 7种高脂血症并发症对症饮食血脂异常并发脂肪肝 160山药花生粥糖醋心里美萝卜 161清炒豌豆苗海带焖饭 162菠菜鸡肉鲜虾西芹粥番茄烧豆腐 163血脂异常并发动脉硬化 164生姜粥虾仁冬瓜 165葱椒鱼片香芋饭 166葡萄梨汁芋头红薯粥肉末口蘑烧豆腐 167血脂异常并

发冠心病 168红豆粥香菇油麦菜 169白果焖饭炝扁豆丝鸡丝紫菜汤 170胡萝卜素包香菇白玉汤 171血脂异常合并心肌梗死 172麦片粥白菜心拌海蜇 173凉拌苤蓝丝蘑菇瘦肉汤 174过水面鸡丝粉皮 175血脂异常合并心力衰竭 176鱼肉馄饨鲜橘子汁 177凉拌藕片南瓜焖饭 178鲫鱼豆腐汤五色豆粥肉末海带 179血脂异常并发糖尿病 180素馅荞麦蒸饺 181烩豆腐脑鲜蘑菠菜红豆饭 182冬瓜鱼丸汤绿豆银耳粥蒜薹茼蒿 183血脂异常并发肥胖症 184豆渣馒头 185炝油麦菜清炒西芹 186清蒸鲈鱼鱼头豆腐汤 187珊瑚菜花香菜拌豆腐 188Part3 11种能降脂的营养素膳食纤维 190燕麦南瓜粥醋熘白菜 191香菇炒芹菜凉拌魔芋 192维生素C 193豆豉炒青椒猕猴桃水果 194草莓蛋糕卷番茄蜂蜜汁 195维生素E 196芹菜拌核桃仁花生馒头 197椒盐鳗鱼芝麻核桃露 198维生素B2 199韭菜炒绿豆芽奶汁西蓝花 200肉末粉丝炒小白菜拌大白菜心 201钙 202虾皮蒿子秆牛奶红薯糊 203茴香鸡蛋饺子清蒸鳕鱼 204β-胡萝卜素 205虾皮烧南瓜豆腐酿青椒 206家常蚕豆泥青椒绿豆芽 207烟酸 208西葫芦瘦肉汤薏米糙米饭 209青红椒炒鸡丁清蒸武昌鱼 210锌 211炒草菇面筋杏仁露 212白果扒香菇虾肉水饺 213镁 214双仁拌茼蒿五彩虾仁粥 215芝麻核桃粥桂圆莲子粥 216硒 217西芹拌金针菇芝麻糊 218蒜薹木耳菜蘑菇肉片 219钾 220蒜薹金针菇木耳炒莴笋条 221附录一：中药降脂食疗茶饮 222附录二：常见食物的胆固醇含量分析表 223

编辑推荐

李宁主编的《高血脂吃什么特效食物速查》专为高脂血症患者打造，先从营养素的基础上分析降低血脂的机制，然后从各大食材着手，深入浅出地介绍了高血脂人群的饮食目标和范围，最后，针对不同的高血脂人群，提供不同的饮食指导。
全书内容贴近生活，文字通俗易懂，很适合高血脂人士阅读。
本书将会给读者最方便的饮食查询方法，从而使患者轻松降血脂！

第一图书网, tushu007.com

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