

<<专家指导高血脂特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<专家指导高血脂特效食谱>>

13位ISBN编号：9787121120466

10位ISBN编号：7121120461

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：李宁 编

页数：127

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>

<<专家指导高血脂特效食谱>>

内容概要

随着经济的发展和人们生活质量的提高，血脂异常症的发病率也越来越高，患者的年龄有年轻化的趋势。

目前血脂异常症的患病率在30%-50%之间，这是一个令人关注的数字。

血脂异常的根源在于饮食结构的不合理，无论哪一种血脂异常，控制饮食都是最重要、最基本的治疗措施，应长期坚持。

研究发现，长期坚持饮食疗法可使升高的血脂下降10%甚至20%。

对于轻度血脂异常者，只要坚持控制饮食，不服药也可能使血脂调至正常水平；对于血脂升高明显者，在服用调整血脂药物的同时，也应以饮食治疗为基础，否则药物的疗效也将因不合理的饮食而降低。

血脂异常症患者在面对身边的美食时，总有种“无处下口”的感觉，担心一不小心违反了饮食中的某些“清规戒律”，血脂也会趁机作乱。

其实，只要了解相关知识，血脂异常症患者也可以自由地安排自己的食谱。

《专家指导高血脂特效食谱》就是为血脂异常症患者解决这一难题而特别编写的。

本书共分为3部分。

第1部分详细介绍了有益于维持血管畅通的11种营养素，从清脂功效、其他保健功效、日摄入量、食物来源等方面对营养素作了全面解说，并推荐了具有针对性的代表食谱；第2部分精选744种有效降低血脂的食物，让血脂异常症患者和健康人群充分了解日常食物也能调节血脂且具有其他多种食疗功效，而且详细解说食用这些食物时的注意事项和搭配建议，并提供了相应的食谱供读者参考；第3部分从预防与辅助治疗的角度出发，提醒血脂异常症患者和健康人群日常饮食应遵守的一些原则，还精心准备了合理的一日三餐安排方案，便于及时防治血脂异常症的一些并发症。

《专家指导高血脂特效食谱》除配置了大量简易可行的美味食谱外，还提供了科学的饮食指导，解决吃什么、怎么吃的问题。

只有合理饮食，才能更有效地维护血管健康，希望本书能为您提供系统而专业的指导，让您“早知早轻松，想吃就吃，吃得健康”

<<专家指导高血脂特效食谱>>

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和指导经验丰富。

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，进行营养知识的科普和大众健康的宣传教育工作。

<<专家指导高血脂特效食谱>>

书籍目录

绪论 血脂异常症患者的合理饮食原则 调节血脂不可忽视的饮食细节 调脂饮食要避免陷入“误区”

控制体重对血脂异常症患者十分必要 11种保持血管通畅的营养素 胡萝卜素 改善血脂水平, 预防并发症 菠菜拌胡萝卜 虾皮烧南瓜豆腐酿青椒 维生素B2 有益于保持脂肪酸均衡

韭菜炒绿豆芽 奶汁西蓝花肉末粉丝炒小白菜 烟酸 清除血管内多余的血脂 西葫芦瘦肉汤

青红椒炒鸡丁清蒸武昌鱼 维生素C 促进胆固醇分解并增强脂蛋白 脂肪酶的活性 豆豉炒青椒 猕猴桃水果番茄蜂蜜汁 维生素E 阻挡血清低密度脂蛋白与氧分的结合 芹菜拌核桃仁 花生馒头椒盐鳗鱼 膳食纤维 可降低血清总胆固醇水平 燕麦南瓜粥 凉拌魔芋醋熘白菜 钾 溶解并促进胆固醇的排泄 香蕉粥 蒜蓉金针菇木耳炒莴笋条 钙 增加有益的高密度脂蛋白胆固醇 虾皮蒿子秆 牛奶红薯糊紫菜豆腐汤 镁 降血脂浓度, 防动脉硬化 黄豆芽紫菜汤 双仁拌苕蒿芝麻核桃粥 锌 影响脂质代谢, 有助于清除外周组织中的胆固醇 炒草菇面筋 牛肉土豆汤虾肉水饺 硒 调节体内胆固醇及三酰甘油代谢

西芹拌金针菇 松仁玉米芝麻糊 蒜蓉木耳菜苋菜清汤 2 44种有效降低血脂的食物 玉米 降低血液中胆固醇的浓度 空心菜炆玉米 红薯玉米粥肉末炒玉米 荞麦 扩张小血管, 降低血脂 桂圆荞麦粥 燕麦 降低血清胆固醇、甘油三酯和 低密度脂蛋白 黑芝麻燕麦粥 红薯 预防心血管系统的脂质沉积 醋炒红薯丝 栗子红薯粥烤红薯 黄豆 阻碍胆固醇的吸收并促进其排出体外 香椿芽拌黄豆 黄豆小米粥酒香黄豆佛手茄 凉拌香辣苦瓜黄豆 芹菜 溶解沉积于动脉上的胆固醇甘油三酯 什锦芹菜 芹菜叶粉丝汤美肤芹菜汁 芹菜拌花生米 菠菜 增强蛋白脂肪酶的活性, 较好地改善血脂水平 三彩菠菜 菠菜拌粉丝 菠菜土豆汤 韭菜 减少胆固醇被人体吸收的机会 蚕豆炒韭菜 韭菜银芽汤虾皮炒韭菜韭菜粥 油菜 减少脂类的吸收, 降低血脂 虾米拌油菜 油菜香菇汤芝麻油菜 圆白菜 防止胆固醇的异常分泌 炆拌圆白菜粉丝 糖醋圆白菜番茄圆白菜汤 西蓝花 阻止胆固醇氧化, 预防心脏病、中风 西蓝花粥 清炒双花蟹肉西蓝花 洋葱 降低血脂和血黏度, 预防血栓 洋葱汤 魔芋 降低血清中甘油三酯和胆固醇 总量 清炒魔芋丝 胡萝卜 增加冠状动脉血流量, 降低血脂 火龙果胡萝卜汁 胡萝卜炒木耳小白菜胡萝卜 汤胡萝卜小鱼粥 白萝卜 加速分解脂肪和甘油三酯 海蜇拌萝卜丝 白萝卜粥炆白萝卜条鲫鱼萝卜丝汤 番茄 抑制过氧化脂肪的形成并防止 低密度脂蛋白受到氧化 番茄丝瓜 鸡肉番茄羹糖拌番茄 茄子 降低胆固醇, 防止血脂异常症 引起的血管损害 尖椒炒茄子 蒜蓉茄子剁椒粉丝蒸茄子 冬瓜 抑制糖类转化为脂肪, 防止血脂增高3 防治并以症这样吃

<<专家指导高血脂特效食谱>>

章节摘录

插图：香菇含有核酸类物质和香菇素，对胆固醇具有溶解作用，可以抑制人体血清胆固醇上升，对心脏病和血脂异常症患者有降脂作用。

香菇的多糖体具有明显的抗癌活性，可以使因患肿瘤而降低的免疫功能得到恢复；香菇还含有大量的可转变为维生素D的麦角甾醇和菌甾醇，对于增强抗病能力有良好效果。

<<专家指导高血脂特效食谱>>

编辑推荐

《专家指导高血脂特效食谱》：低热量 低脂肪 低胆固醇全方位揭秘降血脂的饮食法则11种营养素，有助保持血管畅通44种物资食材，专家推荐对症清脂高血脂个人营养顾问控制血脂水平饮食调养必备的特效食谱专家指导行之有效、好学易做的美味三餐

<<专家指导高血脂特效食谱>>

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>