第一图书网, tushu007.com

<<三高人群营养配餐方案>>

图书基本信息

书名：<<三高人群营养配餐方案>>

13位ISBN编号：9787121121326

10位ISBN编号：7121121328

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：魏立军

页数：238

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书从“三高”人群的自我饮食调养入手，首先分类讲解了“三高”人群的营养素需求，然后分别列出了“三高”各个群体的营养配餐方案。
《三高人群营养配餐方案(封四贴卡1张)(双色)》内容以实用为主，三高自测、饮食指导、配餐方案等内容紧紧抓住“三高”人群最为关注的营养和配餐方案进行论述，能够满足“三高”人群对健康饮食的特定需求。
《三高人群营养配餐方案(封四贴卡1张)(双色)》文字精练，并配有精美的图片，可作为中老年人日常生活中自我营养指导的手册，具有非常实用的效果。

作者简介

魏立军

高级营养配餐师，国家高级面点师， 国家中级烹调师，中国餐饮业高级职业经理人，陕西省十佳烹饪师，曾获得第三届东方美食国际烹饪大赛金牌，国家机关“ 为十七大做贡献 ”比赛团体金奖，陕西省首届绿色环保烹饪比赛特金奖，同时有多个菜点获得金奖和绿色食品称号

<<三高人群营养配餐方案>>

书籍目录

第一章 小营养，大健康-防治三高的营养素　第一节 锌　第二节 钙　第三节 铬　第四节 钾　第五节 β-胡萝卜素　第六节 维生素　第七节 维生素　第八节 植物固醇　第九节 辅酶Q　第十节 可溶性膳食纤维　第十一节 共轭亚麻油酸　第十二节 Ω-3脂肪酸　第十三节 硒　第四节 镁第二章 血压，高处不胜危-高血压营养配餐　第一节 高血压自测　第二节 高血压危害　第三节 高血压饮食忌宜　第四节 防治高血压的饮食指导　第五节 高血压营养配餐方案　第六节 降压日常饮食小细节第三章 脂肪，多了就是害-高血脂营养配餐　第一节 高血脂自测　第二节 高血脂危害　第三节 高血脂饮食忌宜　第四节 防治高血脂的饮食指导　第五节 高血脂营养配餐方案　第六节 降脂日常饮食小细节第四章 甜蜜带来恐慌-糖尿病营养配餐　第一节 糖尿病自测　第二节 糖尿病危害　第三节 糖尿病饮食忌宜　第四节 防治糖尿病的饮食指导　第五节 糖尿病营养配餐　第六节 控糖日常饮食小细节

章节摘录

插图：高血脂对人体最直接的危害便是极大地危害冠状动脉，大量脂蛋白在血浆中沉积和移动，不仅会降低血液的流动速度，还会通过氧化作用酸败后沉积在动脉血管内皮上，并长期粘附于血管壁，极大地损害动脉血管内皮组织，长期保持这种状况可能造成动脉粥样硬化。
动脉硬化是诱发多种心脑血管疾病的主要原因之一，对人体健康伤害极大。
二、高血压导致人体血压升高的因素很多，血管外周阻力增大、动脉壁弹性下降、血液黏稠度上升是其中的主要原因，而这三种因素都与高血脂有着直接的关联，这是因为随着血脂的升高，动脉内膜会沉积血脂造成血管硬化，使得血管壁弹性减弱，同时管腔开始变窄，进而导致血液流动时阻力加大，这些变化都会导致血压升高。
此外，高血脂还能降低降压药的敏感性，不利于高血压的治疗和康复。

编辑推荐

《三高人群营养配餐方案(双色)》：贴近对健康饮食的特定需求、三高人群自我营养指导手册。
赠送全民营养健康知识普及工程学习卡。

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