

<< “三高” 饮食疗法速查 >>

图书基本信息

书名：<< “三高” 饮食疗法速查 >>

13位ISBN编号：9787501981601

10位ISBN编号：7501981604

出版时间：2011-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：书香悦己

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>

<< “三高” 饮食疗法速查 >>

内容概要

本书针对“三高”人群的需要，汇集了多道调养菜肴，包括蔬菜、肉类等的搭配，图文并茂，做法简单易学，在此基础上，增加了每种菜肴所含的营养价值、保健功效和制作窍门，享受从内而外的健康。

<< “三高” 饮食疗法速查 >>

作者简介

李宁：北京协和医院主管营养师，妇联“心系好儿童”项目专家组成员，同时承担协和医科大学及首都医科大学的营养学教学工作，为培养新一代营养师做出不懈努力。

从事营养工作20余年，具有丰富的营养治疗临床经验，多次在中央人民广播电台，北京人民广播电台，中央电视台生活栏目进行科普宣教，并在《健康报》、《保健时报》、《好主妇》等报刊上发表科普短文。

业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，代表作品有《食物是最好的医药》、《糖尿病饮食宜忌》等。

<< “三高” 饮食疗法速查 >>

书籍目录

第一章 全面认识“三高”

认识“三高”

“三高”其实是一种生活方式病

“三高”之间联系紧密，互相影响

“三高”的症状表现

高血糖

高血压

高血脂

第二章 降血糖怎么吃

降血糖常见饮食误区

误区一：糖尿病与吃糖多有关，只要不吃糖就没事

误区二：不吃主食就能控制血糖

误区三：糖尿病患者不能吃水果

误区四：豆制品不含糖，多吃点没事

误区五：吃“降糖食品”可以治疗糖尿病

糖尿病患者忌食食物

大米粥

糯米食品

芋头

红薯

土豆

锅巴

油炸食品

爆米花

烧烤

蜜饯

大枣

桂圆

葡萄

水蜜桃

荔枝

柿子

甘蔗

西瓜

香蕉

梨

人参

糖尿病患者宜食食物

薏米

燕麦

荞麦

豆腐

苦瓜

黄瓜

<< “三高” 饮食疗法速查 >>

莴苣
西葫芦
魔芋
山药
黑木耳
牡蛎
鳗鱼
苹果
糖尿病中医食疗方
沙参玉竹煲老鸭
鸽肉山药汤
菠菜根银耳汤
枸杞子蒸鸡
槐花饮
小白菜薏米粥
糖尿病并发症饮食疗法
糖尿病脑病
糖尿病心血管疾病
糖尿病肾病
糖尿病眼病
糖尿病足

第三章 降血压怎么吃

对高血压不利的营养元素

钠
脂肪
胆固醇
高血压患者忌食食物
腌制食品
猪肾
猪蹄
动物内脏
牛髓
动物油
肥肉
鱼籽
蛋黄
坚果
腐乳
酒
浓茶
胡椒
人参
高血压患者宜食食物
牛肉
牛奶
带鱼

<< “三高” 饮食疗法速查 >>

芹菜
菠菜
冬瓜
香菇
豆角
玉米
黑豆
柑橘
西瓜
番茄
高血压患者中医食疗方
山药决明荷叶汁
夏枯草降压茶
菊槐茶
山楂粥
桃仁粥
荷叶粥

第四章 降血脂怎么吃

降血脂饮食要点
控制主食摄入量
调节饮食结构
饭前喝汤可控制体重
进食的时候细嚼慢咽好处多
高脂血症患者吃肉有讲究
高脂血症患者忌食食物
肥肉
蛋
动物内脏
猪油
黄油
蛋黄
螃蟹
鱿鱼
坚果
高脂血症患者宜食食物
荞麦
燕麦
黄豆
草菇
海带
鲤鱼
洋葱
菜花
茄子
胡萝卜
韭菜

<< “三高” 饮食疗法速查 >>

苹果

山楂

大蒜

绿茶

高脂血患者中医食疗方

决明子菊花粥

枸杞槐花茶

丹参绿茶饮

鲤鱼山楂鸡蛋汤

葱油萝卜丝

<< “三高” 饮食疗法速查 >>

编辑推荐

“三高”症(即高血糖、高血压、高脂血)被西医形象地称为“终身不愈的富贵病”。如今随着生活水平的提高和生活节奏的改变,很多人长期食用高脂肪、高糖分、高热量的食物,加之平时运动量小,生活压力大,摄入的多余脂肪、糖分、热量都没法正常消耗掉,就会堆积在血液中,使血糖、血压、血脂升高,超过一定数值后,便形成了“三高”。

“三高”症是无法通过药物治愈的,病人必需通过改变饮食习惯和生活方式来控制或缓解病情。那么您要怎么养,就是您能吃什么,要怎么吃才安全。

《三高饮食疗法速查》就是针对这样的问题而编的,绝对是您居家旅行的必备之选!

<< “三高” 饮食疗法速查 >>

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>