第一图书网, tushu007.com

<<胡大一教你高血脂就该这样吃>>

图书基本信息

书名：<<胡大一教你高血脂就该这样吃>>

13位ISBN编号：9787501987221

10位ISBN编号：750198722X

出版时间：2012-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：胡大一 编

页数：224

字数：260000

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

前言

随着人们饮食结构的改变、运动量减少、吸烟和大量饮酒，心脑血管疾病已成为世界头号健康杀手。
在中国，心血管疾病发病与患病率呈明显上升趋势，每年心血管疾病死亡人数约300万。
目前血脂异常的患病率在30%一50%，这是一个多么令人关注的数字。
而且，血脂异常症患者年龄年轻化趋势明显。
人们迫切需要一个能科学有效获取身体健康的途径。
　不管哪一类血脂异常，无论是否需采取药物治疗，首先都需饮食治疗。
健康合理的饮食是预防控制疾病的重要途径。
未来发生或复发心脑血管疾病危险的患者，在接受药物治疗的同时也需以健康合理的饮食为基础。
　本书紧扣“高血脂患者吃什么与怎样吃”这一广大读者最关注的话题，讲解高血脂的基础知识，并对四种单纯性高脂血症的对症饮食、5种并发症的对症饮食，进行全新图解，详细解析，分步指导，将食物作为防御和控制疾病的重要手段，用先进的饮食理念，具体的食物制作方法，传递诸多的实用信息，达到无病时有助预防，有病时可助治疗，病后又可有助于康复的效果，为读者打开一扇通向健康的大门。

内容概要

饮食对高血脂起着决定性的作用。

本书介绍了10种具有降脂作用的营养素，65种有降脂作用的食物，并请知名专家为高脂血症患者量身打造最个人化的8周降脂食谱，治疗5大类并发症的食疗及按摩方案。

更专业、全面的食物营养成分表，更深入、更严谨的饮食宜忌表，让高脂血症患者对吃什么、怎么吃一目了然，当您读完这本书您会发现已经了解、掌控了降脂密码。
当您开始运用它时，会惊讶给您的人生带来的喜悦转变。

作者简介

胡大一，北京大学人民医院心血管研究所所长、心内科主任、博士生导师，北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，北京军区心肺血管疾病研究所所长，国家和首都突出贡献专家，欧亚科学院院士。
国家重点学科心血管内科负责人。

并担任《中华心血管病杂志》总编辑，《美国医学会杂志》（JAMA）中文版执行总编，欧洲心脏病杂志国际编委会委员，《中国医刊》编委会主任委员，《中国医药导刊》《中国心血管病研究》《心肺血管病论坛》总编辑，《中华医学杂志》《中华内科杂志》和《中华全科医师杂志》副总编辑等职务。
获国家科技进步二等奖4项，卫生部和北京市科技进步奖13项，“吴阶平——杨森”医学一等奖，两次获首都突出贡献专家和首都科普先进工作者奖励，2005年获“联合国国际科学与和平周贡献奖”、2006年获“中国医师奖”和首都精神文明奖章。

书籍目录

绪
解密高血脂
高血脂，不为你知的危害
如何检测血脂
高血脂是吃出来的
高脂血症患者应该知道的饮食细节
高血脂：防胜于治
走出高血脂的常见误区
第一章 合理安排一日三餐
日常饮食三步走，轻松安全调血脂
第一步：计算每天所需热量
第二步：能量配比计算每天吃多少
第三步：食物交换份，让你吃喝无忌
第二章 营养均衡防治高血脂
让你又爱又恨的3大营养成分
10种能降脂的营养素
NO.1 膳食纤32500 .
NO.2 维生素C
NO.3 维生素E
NO.4 β—胡萝卜素
NO.5 钙
NO.6 铜
NO.7 锌
NO.8 镁
NO.9 烟酸
NO.10 硒
第三章 可降脂的65种食材
谷薯类
玉米 解酒、利尿、促进血液循环
黑芝麻 防治高血脂的黑色食物之宝
燕麦 降脂减肥刮油最佳食品
荞麦 降低血液中的胆固醇
薏米 促进血液循环
黑米 抗氧化，防止血管疾病
红薯 让血管变得更年轻
葛根粉 降胆固醇的好手
魔芋 血液垃圾的清洁者
土豆 预防心血管脂肪沉积
豆类
黄豆 降脂豆中的“黄金豆”
绿豆 降血脂的“良药”
黑豆 软化血管，美容降脂
蔬菜类
番茄 蔬菜中的降脂明星
芹菜 降脂又降压的上品佳蔬

黄瓜 清脆爽口的降脂圣品
洋葱 杀菌、降脂、降压
竹笋 可以降脂的山珍美味
冬瓜 降脂减肥又消肿
莴笋 软化血管降血脂
油菜 降脂又防癌
苦瓜 降血脂、降血糖
茄子 血管的保护神
菜花 最好的血管清理剂
绿豆芽 将胆固醇排出去
瓜果类
苹果 降脂防癌又美容
柚子 去脂减肥之王
山楂 调节血脂的小红果
葡萄 预防心血管疾病
大枣 降脂补血保肝
猕猴桃 抗血脂的“ 维C之王 ”
柿子 降脂养肺又解酒
橘子 血管的畅通剂
橙子 解酒、利尿、促进血液循环
香蕉 降低血液中胆固醇含量
干果类
花生 减少心血管疾病的发病率
葵花子 高脂、血症患者的健康零食
核桃仁 降脂、补肾固精
杏仁 降脂美容，改善血液循环
松子 能防癌抗衰老的坚果
榛子 降脂明目又开胃
板栗 抑制胆固醇的生化合成
肉蛋类
驴肉 降脂安神补气血
兔肉 增加高密度脂蛋白
乌鸡 保持血管弹性
牛肉 软化心脑血管
鸡肉 降低胆固醇和甘油三酯
鸡蛋 改善血清脂质
鹌鹑蛋 防止脂质沉积在血管壁上
水产类
海带 控制胆固醇吸收的“ 海上之蔬 ”
紫菜 防止脂质沉积在血管壁上
鳕鱼 保护心血管系统
金枪鱼 增加“ 好胆固醇 ”
鳝鱼 血管清洁工
鲤鱼 降低代谢不良引发的脂肪囤积
牡蛎 对心肌细胞有保护作用
鲫鱼 降脂还美容
带鱼 有益于破损血管的修复

泥鳅 增加血管的弹性
菌类
金针菇 蔬菜中的降脂明星
香菇 能溶解胆固醇的“蘑菇皇后”
黑木耳 降脂又驻颜的“黑耳朵”
其他
枸杞子 防止动脉粥样硬化
白果 降血脂的“活化石”
醋 加速胆固醇排出体外的调味剂
第四章 8周降低血脂的饮食方案
8周科学饮食可以改善高血脂
低热量、高纤维、低胆固醇的8周美味健康配餐
第1周 限制热量，维持体重是关键
第2周 严格控制胆固醇的摄入量
第3周 少一点饱和脂肪酸，少一些并发症
第4周 每天膳食纤维量要够
第5周 再少一些胆固醇
第6周 这周可以少一点盐
第7周 用醋和大豆来降脂
第8周 均衡摄入微量元素
第五章 4大类单纯性高脂血症
患者的对症食谱
高胆固醇血症患者的对症食谱
高甘油三酯血症患者的对症食谱
混合型高脂血症患者的对症食谱
低高密度脂蛋白血症患者的对症食谱
第六章 管住嘴，5大类高血脂并发症患者应该这样吃
高血脂并发糖尿病患者
高血脂并发高血压患者
高血脂并发肥胖症患者
高血脂并发脂肪肝患者
高血脂并发冠心病患者
附录1：能显著降血脂的运动
附录2：常见食材的胆固醇含量表

章节摘录

版权页： 插图： 高血脂，不为你知的危害 高血脂是引起动脉粥样硬化的元凶 高血脂对身体的损害是隐匿性、渐进性和全身性的，常常没有任何感觉，易被人们忽视，但日久年深，高血脂最直接的后果是造成“血稠”，然后沉积在血管壁上造成局部血管壁变厚，凸向管腔，致血管狭窄，血液流通不畅，导致全身重要脏器，如心、脑、肾缺血或坏死。
动脉粥样硬化会导致各种各样的疾病 动脉粥样硬化，会导致各种各样的心血管疾病。
病症会因形成动脉粥样硬化的部位而异。
1.如果脑、心血管动脉硬化，初期会出现头痛眩晕等症状。
不加以防治会导致一过性脑缺血发作、脑中风（脑梗死、脑出血）等疾患。
2.心脏的冠状动脉（为心脏补充氧气和营养物质的动脉血管）出现硬化，会导致冠心病（心绞痛、心肌梗死或心脏猝死）。
3.如果动脉硬化出现在大腿的大动脉，会引起一种叫做闭塞性动脉硬化症，导致人们走路时腿痛等症状。
在初期，稍加休息坚持行动还可以行走，但是状况严重时，静息时也有疼痛发作，甚至腿部出现坏疽，需截肢。
4.如果肾脏出现动脉硬化会导致尿毒症。
5.眼底动脉产生动脉硬化有时会使视野部分丢失。
此外，高脂血症的患者也常同时患有高血压和糖尿病。
如何检测血脂 诊断高血脂的主要依据：胆固醇与甘油三酯 血脂升高带来的症状并不明显，如何合理判断自己的血脂水平呢？
高血脂的判断标准是什么呢？
一句话：高血脂的判断标准主要依据血胆固醇和甘油三酯水平判定。
甘油三酯和胆固醇是血脂的主要来源，两者皆为身体所需。
前者提供细胞能量，后者强化细胞结构。
但如果其中的任何一个长期处于高浓度，麻烦将随之而来。
通常1.70～2.25毫摩尔，升被视为临界性高甘油三酯血症。
超过或等于2.26毫摩尔，升则被视为明确的高甘油三酯血症。
维持在1.70毫摩尔，升以下比较安全。
一般成年人空腹血清中总胆固醇超过或等于5.18毫摩尔，升，甘油三酯超过1.70毫摩尔，升，就要注意定期去医院检查，开始进行治疗了。
“好胆固醇”与“坏胆固醇”是怎么回事 不要一听见胆固醇就“谈虎变色”，其实人体血液中的胆固醇是有好坏之分的：“好胆固醇”（HDL）即高密度脂蛋白（HDL）。
它扮演清道夫的角色，将周围组织多余的胆固醇送回肝脏处理，排出体外，高密度脂蛋白增加，动脉壁被胆固醇囤积的机会就减少，动脉粥样硬化的发生率就随之下降，可防止心脑血管病。
所以，HDL及其胆固醇（HDL-C）升高被认为是好事。
“坏胆固醇”（LDL）即低密度脂蛋白（LDL）。
当你吃下过多脂肪，尤其是动物脂肪，血液中的LDL就会升高，它从肝脏携带胆固醇到全身组织，在高血压、糖尿病、吸烟等危险因素的共同促发下，低密度脂蛋白胆固醇就会在血管壁沉积，形成动脉粥样硬化斑块，低密度脂蛋白升高是引发冠心病等心脑血管疾病的罪魁祸首，所以称LDL为“坏胆固醇”。
“提高”、“降低”是我们对待胆固醇的基本态度，“提高”是提高高密度脂蛋白，“降低”是指将低密度脂蛋白降下去。
控制血脂异常，定期体检非常必要 对于高脂血症现在仍有很多人认识不足，因而认为高脂血症并不可怕，加上高脂血症在未发现前，多数人毫无症状，往往未加注重。
直到高脂血症引发动脉粥样硬化，或产生心肌梗死或脑梗死等疾病之后才知道厉害，其实，高脂血症是威胁现代人类身体健康的又一大疾病，并且被称之为现代社会危害健康的十大隐形死亡病症之一。

因此，定期体检、及早发现、及早治疗是很重要的。
为防患于未然，建议20岁以上的成年人至少每5年测量一次空腹血脂；40岁以上的男性和绝经后的女性应每年检查1次血脂；对于缺血性心血管疾病及其高危人群则应每3～6个月测定一次血脂。
另外，测定血脂水平前，必须空腹12小时以上抽取前臂静脉血，还需注意在空腹前一餐忌用高脂饮食。
高血脂是吃出来的 饮食与血脂不可不说的关系 高脂血症是人们日常饮食中食用了大量油腻食物、摄入了过量的胆固醇，而过量的胆固醇进入到血液中沉积下来，久而久之会诱发动脉粥样硬化性疾病。
对于血脂轻度升高人群，如果没有心脑血管疾病又没有高血压、糖尿病等危险因素，是不需要降脂药物治疗的。
只要大家能坚持合理的饮食，同时配合适当运动，就可以达到轻度降脂的目的。
高脂血症的饮食原则 高脂血症患者的饮食原则既要达到降低血脂的目的，又要使患者获得足够的营养供给，才能保证身体健康。
合理的饮食计划包括以下几个方面。
控制脂肪的摄入量 减少动物性脂肪，如猪油、肥猪肉、黄油、肥羊、肥牛、肥鸭、肥鹅、鸡皮等食物的摄入。
这类食物饱和脂肪酸含量过多，促进胆固醇吸收和肝脏胆固醇的合成，使血清胆固醇水平升高，还可使甘油三酯升高。
人体中的脂类大部分从食物中来，所以高脂血症患者饮食应有节制，将脂肪摄取量减至每天热量来源的30%以下，将饱和脂肪摄入量保持在每天热量的10%以下。

编辑推荐

《胡大一教你高血脂就该这样吃》将带您走进妙趣横生又严谨科学的饮食世界！
教您用最正确的饮食方法，深度解析能降脂的65种常见食材，8周改善高血脂！
如果你是高脂血症患者请将此书读上三遍！
血脂问题不再烦！

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