

<<8周降低血脂食疗事典>>

图书基本信息

书名：<<8周降低血脂食疗事典>>

13位ISBN编号：9787506460651

10位ISBN编号：7506460653

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：255

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>

<<8周降低血脂食疗事典>>

内容概要

本书特色： 8周56天配餐降低血脂食谱 专业营养师提供贴心营养分析、降血脂功效，让您吃得安心、吃出健康，8周循序渐进改善身体功能。

有效降血脂的饮食秘诀 专家告诉您如何吃最健康，吃对食物降低血脂。

降血脂的特效食材 高血脂一族必看的健康食物排行榜，对症食疗掌控您的血脂。

<<8周降低血脂食疗事典>>

书籍目录

Part 1 认识胆固醇和高脂血症 好胆固醇VS坏胆固醇 胆固醇水平太高带来全身疾病 哪些人是高脂的危险人群 战胜高血脂，从了解各项指数开始Part 2 关于血脂的10个问题 胆固醇水平越低越好吗 胆固醇和中性脂肪有何不同 很少吃肉和蛋，为何血脂会高 如何降血脂效果最好 瘦人不会有高血脂吗 年纪大要怎么吃才能降血脂 血脂过高，要多吃鱼少吃肉吗 血脂过高，哪些不能吃，哪些要多吃 血脂过高的人可以喝酒吗 压力大也会造成动脉硬化吗Part 3 破解降脂饮食8大迷思 迷思1 高胆固醇的食物不能碰 迷思2 血脂过高的人不能吃蛋 迷思3 血脂高的人不能吃海鲜 迷思4 降低血脂，要多吃水果 迷思5 吃素就不怕血脂高了 迷思6 禁食减肥可降低血脂 迷思7 植物性奶油比动物奶油更健康 迷思8 用植物油炒菜最健康Part 4 降血脂15项饮食秘诀 秘诀1 掌握有效降血脂的饮食原则 秘诀2 对的饮食方式加强血脂代谢 秘诀3 以黄豆代替肉类补充蛋白质 秘诀4 善用“胆固醇饱和脂肪酸指数” 秘诀5 多摄取膳食纤维 秘诀6 选对油降血脂 秘诀7 减少用油的烹调技巧 秘诀8 外食族、消夜族对抗高血脂 秘诀9 减少肉类胆固醇的烹调技巧 秘诀10 避免摄入过多油脂的小技巧 秘诀11 海鲜也能健康吃 秘诀12 饭后一壶茶，血脂好安分 秘诀13 神奇的地中海饮食法 秘诀14 多补充天然抗氧化维生素 秘诀15 常吃10种最佳的抗氧化食物Part 5 保持血管通畅的14种营养素Part 6 降血脂的特效食物Part 7 8周降低血脂特效食谱Part 8 有益心血管的14种保健食品Part 9 降低血脂的生活保健 Part 10 高血脂的中医保健

<<8周降低血脂食疗事典>>

章节摘录

插图：绿茶中丰富的茶多酚具有抗氧化活性，因此可避免动脉硬化，改善血管壁的通透性，有效增加心肌和血管壁的弹性。在预防心血管疾病方面有良好效果。

除了绿茶之外，普洱茶也具有抑制体内坏胆固醇氧化、延缓胆固醇合成以及促进胆固醇代谢等功效。

有冠心病或肾功能不全的人勿喝过浓的茶，以防其中的咖啡因造成心律不齐或肾脏负担。

饮茶的时间最好在用餐后，或餐与餐之间，避免空腹饮用，以免刺激肠胃。

地中海饮食富含蔬菜、水果、鲜鱼、香草等食材，使用橄榄油烹调，且搭配红酒，被认为是健康饮食的代表。

地中海饮食包括各式各样富含抗氧化物质及多酚的蔬果。

多酚可保护植物不受日光伤害，在人体内也可发挥绝佳的抗氧化作用。

橄榄油不仅含有多酚，也富含不饱和脂肪酸，能降低血压及血中坏胆固醇，并提升好胆固醇含量。

多酚饮食加上不饱和脂肪酸用油，地中海饮食被认为是预防心血管疾病的妙方！

<<8周降低血脂食疗事典>>

编辑推荐

《8周降低血脂食疗事典》：8周56天配餐调节血脂食谱，特选血脂健康养生食材。

胆固醇过高的健康警讯！

小心高血压、脑梗塞、心脏病找上您！

食疗+自疗=降低血脂+远离心血管疾病吃什么能有效降低血脂？

老年人才会血脂过高吗？

吃素就不怕高血脂了？

怎么区分好的胆固醇和坏的胆固醇？

饮食保健生活方案一次掌握健康关键！

认识高血脂·控制血脂的饮食秘诀·降血脂特效食谱·降低血脂的日常生活保健家庭必备健康宝典这是您的健康顾问这是给全家人的健康保证书

<<8周降低血脂食疗事典>>

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>