第一图书网, tushu007.com

<<冠心病饮食营养黄金法则>>

图书基本信息

书名：<<冠心病饮食营养黄金法则>>

13位ISBN编号：9787508275925

10位ISBN编号：7508275926

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：李响

页数：96

字数：64000

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

<<冠心病饮食营养黄金法则>>

内容概要

《健康9元书系列：冠心病饮食营养黄金法则》详细介绍饮食营养的黄金法则，让人们学会健康的生活方式，走出饮食营养误区，远离冠心病困扰，从而拥有强健体魄，享受幸福生活。
其内容丰富，实用性、可操作性强，适合大众阅读。

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

李响，副主任营养师。
毕业于北京大学医学部临床医学专业，现任中国医学科学院北京阜外心血管病医院营养科副主任营养师，中国医师学会营养医师专业委员会委员、北京中西医结合学会委员、北京医学会营养分会委员、北京临床营养质控中心委员。
从事临床营养工作25年，擅长冠心病、高血压、心律失常及心脏外科术后营养治疗。
发表学术论文10余篇，撰写医学著作2部。

第一图书网, tushu007.com

<<冠心病饮食营养黄金法则>>

书籍目录

一、冠心病饮食营养黄金九则
黄金原则之一：营养影响基因
黄金原则之二：了解成因，有的放矢
黄金原则之三：量体裁衣，灵活设计
黄金原则之四：烹调技巧很重要
黄金原则之五：合理三餐，定时定量
黄金原则之六：富含纤维素的食物有益于健康
黄金原则之七：辩证看待胆固醇
黄金原则之八：合理使用烹调油
黄金原则之九：充足的矿物质、维生素及其他
二、冠心病患者的饮食营养误区
误区一：食物有的太精细，有的太粗糙
误区二：早餐太少，晚餐太饱
误区三：口味太重
误区四：瘦肉好，要多吃
误区五：减肥主食要少吃
误区六：蔬菜消费量不足，水果替代量增加
误区七：烹调油温过高常被忽视
误区八：长期食素告别动物油
误区九：拒绝鸡蛋黄
三、冠心病食物选择九则
（一）水是生命之源
（二）适量的烹调用油
（三）合理选择低脂肪低胆固醇食物
（四）食物多样，谷类为主，粗细搭配
（五）选择适量的蛋白质食物
（六）多吃蔬菜、水果和干坚果
（七）戒烟限酒
（八）食盐限量
（九）特殊食物
四、冠心病患者九日食谱
第一天食谱
第二天食谱
第三天食谱
第四天食谱
第五天食谱
第六天食谱
第七天食谱
第八天食谱
第九天食谱

章节摘录

版权页： 插图： 与之相对的饮食错误便是过于追求含纤维素丰富的食品。
当今，随着慢性疾病的发病机制逐渐被大家认识、健康饮食的概念被深入了解，很多人都认识到了增加食物中膳食纤维素的摄人，可吸附血液胆固醇，阻止它被人体吸收，并能促进胆酸从粪便中排出，减少胆固醇在体内的生成。
因此，有些人每天大量的食用含纤维素丰富的粗粮、蔬菜、水果等食品，觉得这样就健康，就是对身体有益了。
殊不知，食人大量膳食纤维素，不仅会降低脂肪和胆固醇的吸收，还会严重影响其他营养物质的吸收、利用率。
专家发现，一些患有冠心病的老年人，不考虑自己的胃肠消化功能，过度进食粗纤维食物。
每天不是玉米、红薯，就是韭菜、黄豆芽，结果导致胃排空延迟，造成腹胀、消化不良等。
常常出现上腹不适、暖气、肚胀、食欲降低等症状。
还在延缓糖分和脂类吸收的同时，在一定程度上阻碍了部分常量和微量元素的吸收，特别是钙、铁、锌等元素，以致对身体健康造成了严重的影响。
专家建议：良好的胃肠消化功能是饮食的前提。
应在胃肠消化功能正常的前提下，合理搭配粗细粮，摄人适量的膳食纤维素，纤维素的摄入量每日控制在30克左右。
对于老年冠心病患者的饮食要以“ 易消化 ”为原则，非肥胖、高脂血症、糖尿病患者，不要过分强调粗纤维饮食，应以保证健康为饮食的大前提，适当增加可溶性膳食纤维和减少不溶性膳食纤维，避免对胃肠道的损害。
误区二：早餐太少，晚餐太饱 一日三餐的常规饮食是我国居民营养的主要来源。
现在突出的问题是，早餐吃得太少，热能等营养素不足；晚餐又吃得太饱，其营养素过剩。
学生和上班族早晨时间宝贵，匆忙地喝杯牛奶，吃些点心，有时甚至什么也不吃就匆匆上路了。
人体经过一夜的代谢，已处于饥饿状态，再加之上午学习，工作时间长，强度较大，早餐进食所提供的糖类、脂肪、蛋白质等营养素不能够满足机体的需要，导致头昏脑涨，产生疲劳感，使工作和学习效率降低。

编辑推荐

《冠心病饮食营养黄金法则》为“ 健康9元书系列 ”之一。
《冠心病饮食营养黄金法则》的特点是，少说为什么，多说怎么办，突出实用性，让读者看得懂、学得会、用得上。
本系列图书内容涉及面广，集科学性、权威性、实用性、通俗性于一体。

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