

<<高血脂吃什么>>

图书基本信息

书名：<<高血脂吃什么>>

13位ISBN编号：9787509128428

10位ISBN编号：7509128420

出版时间：2009-8

出版时间：人民军医

作者：汤宇|主编:黄斌

页数：179

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>

## <<高血脂吃什么>>

### 前言

心血管是人的生命之河，随着生活水平不断提高，人们的饮食结构正在逐渐改变，血脂的“河床”也“颇为无奈”地提高，也就是我们平常所说的高血脂，现代医学称之为血脂异常。

它是导致多种心血管疾病的元凶，被称之为“无声的杀手”。

高血脂发病率很高，我国现有1.6亿人患有高血脂。

高血脂除了极少数人属于遗传外，绝大多数都是因为饮食结构不合理造成的，健康的饮食结构不仅能预防高血脂，对高血脂患者也有一定的治疗作用。

尤其是早期症状较轻的患者，饮食控制血脂甚至比药物的效果还要好。

即使已经服用降脂药物，也必须注明日常的饮食，才能起到良好的治疗效果。

高血脂患者饮食要遵循几大原则：一、粗细搭配：主食中可适量增加玉米、莜面、燕麦等成分，少吃甜食。

二、多吃蔬菜与各种水果，注意增加深色或绿色蔬菜比例。

三、常吃奶类、豆类及其制品，奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外。

## <<高血脂吃什么>>

### 内容概要

高血脂的根源在于饮食结构的不合理，所以食疗的效果比药物要好。只要科学饮食，就能把血脂控制在正常水平。

## <<高血脂吃什么>>

### 作者简介

黄斌

北京中医药大学副教授、中药专家、营养专家。

1984年入中国中医研究院，从事本草文献、本草考证研究工作。

1997年，转入中医药教学领域，拥有20多年的临床、科研与教学经验，曾发表学术论文30余篇，出版论著8部。

多年来，他孜孜不倦地博览祖国

## &lt;&lt;高血脂吃什么&gt;&gt;

## 书籍目录

高血脂患者食疗心得 高血脂患者饮食原则 不同类型高脂血症患者的合理饮食 高血脂患者饮食搭配 一日饮食分配 优化生活方式第一章 水果 草莓 益心健脑 橘子 降血脂、抗动脉粥样硬化 梨 润肺清燥、止咳化痰 李子 降低胆固醇的吸收率 芒果 有效补充维生素C 猕猴桃 营养最为丰富全面的水果 石榴 抑制胆固醇氧化 橙子 降低血中胆固醇,防治动脉硬化 橄榄 降低血浆中低密度脂蛋白含量 桃子 预防便秘 柑子 降低毛细血管脆性、降血脂 木瓜 促进脂肪分解 柠檬 最有药用价值的水果之一 苹果 可吸收肠道中多余的胆固醇和三酰甘油 菠萝 菠萝蛋白酶能溶血栓,防止血栓形成 葡萄 调节血脂成分 桑椹 高血脂兼便秘者适用 山楂 能有效降脂、降压 柿子 通便、降脂 酸枣 含有大量的维生素C 西瓜 利尿消肿、降血压 香蕉 可降脂,减少中风的概率第二章 蔬菜第三章 谷物豆类第四章 肉鱼禽蛋类第五章 干果第六章 食用油和调味品第七章 饮品第八章 补品第九章 中药附录

## <<高血脂吃什么>>

### 章节摘录

插图：高血脂患者应严格控制能量的摄入，每人每天的能量摄入要控制在29千卡/千克体重之内，折合主食每天不宜超过300克。

营养学家推荐的食物有：馒头、米饭、面包、豆腐、豆浆、牛奶、瘦肉、鱼类以及各种蔬菜、水果。总的饮食原则是三低三高：三低是低脂肪、低盐、低糖；三高是：高维生素、高膳食纤维、高蛋白质。

低脂肪是指少吃动物脂肪，除了大肥肉外，还包括猪油、黄油（牛油）、羊油、鸡油等动物油脂，以及含胆固醇高的动物内脏，如肝、肾、脑花、骨髓、大肠、蛋黄、蟹黄、鱼子，还有含油脂、胆固醇都高的墨鱼（乌贼鱼）、带鱼、鲤鱼、鱿鱼、鹌鹑蛋等都应少吃或不吃，动物油每天不能超过15克，最好在10克左右。

当然也不能一点不吃动物油或动物脂肪，少量食用也是需要的，特别是脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K要溶解在动物油里，才能被人体吸收。

一点动物油都不吃，必然导致这些维生素缺乏。

低糖是指少吃白糖、淀粉、红糖等含糖类较高的食物。

主食宜少，每天总量宜在250-300克，其中红糖、白糖在10克以下。

因为多吃糖和糖类食物会使血糖增高。

体内多余的糖可转化为脂肪在体内贮存能量，并导致血脂代谢紊乱。

糖尿病又易导致血脂代谢紊乱，使三酰甘油明显增高。

## <<高血脂吃什么>>

### 媒体关注与评论

就是因为饮食上不在乎才会得上高脂血症，所以一定要管好自己的嘴，不然吃什么药都没用。

——病友郑月华（患高脂血症25年）以前以为降脂就是少吃油、少吃糖。结果血脂一直没控制好，看了这本书才知道，原来降脂饮食还有这么多学问。希望每位病友都能好好看看这本书，早日恢复健康。

——病友李国宏（患高脂血症15年）这本书不仅对高血脂的治疗有用，对预防同样有用。每个中老年人都该仔细看看。

——病友张学兵（患高脂血症8年）

<<高血脂吃什么>>

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>