

<<高血脂这样吃最好>>

图书基本信息

书名：<<高血脂这样吃最好>>

13位ISBN编号：9787513213202

10位ISBN编号：7513213208

出版时间：2013-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：熊露

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>

<<高血脂这样吃最好>>

前言

随着生活水平的提高以及生活节奏的加快，人们已经不能忽略下面这些发生在自己身上的现象：每天大鱼大肉、吸烟饮酒、承受着工作的沉重压力，腹部随着应酬的增加一天天“看涨”，越来越觉着体力、精力日渐不支，爬几层楼就气喘吁吁，还没下班就头昏困乏……这些状况的发生为我们敲响了警钟，提醒我们——很可能已经出现了血脂异常，也就是人们常说的高血脂。

高血脂易造成“血稠”，在血管壁上沉积，从而形成小斑块，也就是我们常说的“动脉粥样硬化”。

这些“斑块”增多增大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。这种情况如果发生在心脏，则引起冠心病；发生在脑，则出现脑中风；发生在肾脏，则引起肾动脉硬化、肾功能衰竭；发生在下肢，则出现肢体坏死、溃烂等；如果堵塞眼底血管，将导致视力下降，甚至失明；此外，高血脂可引发高血压，诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，导致男性性功能障碍，老年痴呆等疾病。

高血脂虽然可怕，却可通过各种治疗方法进行有效调控。患者只要通过正确的药疗、食疗，并配合运动疗法，一般都能够将血脂维持在正常的水平。

本书从高血脂基本知识、饮食保健、日常食材推荐和对症保健食谱四个方面来讲述应如何通过饮食疗法调理高血脂，旨在让读者了解高血脂的基本常识，正确看待高血脂，通过日常饮食调理，抑制血脂的合成，促进血液中脂质的排泄，从而降低血脂，达到良好的调脂功效。

我们希望读者能够通过使用本书，能够像健康人一样尽情享受丰富美味的食物，享受美好的生活，拥有健康，益寿延年平平安安。

<<高血脂这样吃最好>>

内容概要

《高血脂这样吃最好》编著者熊露。

《高血脂这样吃最好》内容提要：本书从高血脂基本知识、饮食调养、日常食材推荐和对症保健食谱四个方面来讲述应如何通过饮食疗法调理高血脂，旨在让读者了解高血脂的基本常识，正确看待高血脂，通过日常饮食调理控制血脂。

此外，针对高血脂患者如何结合饮食调养进行日常护理保健和运动锻炼的问题，本书也进行了全面的介绍，希望能够帮助高血脂患者摆脱疾病，恢复健康。

<<高血脂这样吃最好>>

作者简介

熊露，男，43岁，医学博士后，主任医师。

从事扶正培本抗肿瘤免疫临床与基础研究20余年，重视疾病的饮食、康复调理。

承担国家级课题6项，省部级课题3项。

获中国抗癌协会、中国中医科学院、陕西省政府、咸阳市政府科技进步奖各1项，亚太地区与中国临床肿瘤大会（CSCO）科学基金奖2项，中国中西医结合肿瘤优秀论文奖1项。

发表国家级论文30余篇，出版专著6部。

<<高血脂这样吃最好>>

书籍目录

Chapter揭开高血脂的面纱了解高血脂什么是血脂血脂的来源高血脂的定义高血脂的类型各阶段高血脂患者的常见症状高血脂的病因高血脂的危害高血脂的发病征兆高血脂的预防高血脂的易患人群需警惕基本预防手段减少血液中的“坏胆固醇”容易引发高血脂的六大危险因素不要忽略年龄、性别与血脂的关系认识引发高血脂的饮食因素定期检测血脂宝宝也需要检查血脂预防高血脂须从儿童抓起少年时期高血脂的预防中青年时期高血脂的预防中年上班族需注意高血脂老年时期高血脂的预防高血脂的检查与诊断高血脂的诊断标准检查血脂前应注意什么？

怎样看血脂化验单血脂检查各指标的临床意义阵发性腹痛应查查血脂中年以上人群应检查餐后血脂高血脂的治疗高血脂防治要领降胆固醇要长期治疗不宜进行降胆固醇治疗的人群高血脂该如何监控高血脂常用疗法慎防动脉粥样硬化慎防高血黏度（高黏血症）高血脂患者如何选药调脂药物的分类高血脂如何正确选药七种常用降血脂药物使用降脂药时应注意哪些问题？

降脂药产生的副作用不能忽视降血脂的中草药不要迷信保健品高血脂病人不宜使用鱼油治疗中医解析高血脂从中医看体质与高血脂中医对高血脂的认识高血脂的中医治疗原则高血脂的日常护理日常保健七原则高血脂患者如何喝水作息良好有助血脂正常注意季节的变化经常进行有氧运动养成排便的好习惯高血脂的心理调适高血脂老年人日常护理原则高血脂日常娱乐疗法欣赏音乐寄情花卉外出钓鱼饲养金鱼集邮收藏写字绘画棋类活动翩翩起舞高血脂的认识误区Chapter高血脂患者的饮食保健高血脂患者的饮食原则高血脂防治饮食指南高血脂的饮食控制高血脂患者的日常饮食结构高血脂患者的食物烹饪方法高血脂患者的饮食细节进食的时候细嚼慢咽好处多饭前喝汤可控制体重降低血脂的米饭疗法甘油三酯高的患者要限制饭量高血脂者吃肉有讲究高血脂患者也应适量补充脂肪每日补充膳食纤维要合理适量饮用低度酒高血脂防治一日膳食结构参照高血脂合并脂肪肝患者应多食用橄榄油高血脂患者的饮食禁忌高血脂患者应慎重选用食用油高血脂者吃鸡蛋有讲究高血脂患者慎用维生素E 严重高甘油三酯患者不能饮酒致使血脂升高的食物对高血脂有益的营养素维生素C纤维素钙铜锌铬锰卵磷脂不同类型

高血脂患者的常见饮食困扰高血脂患者的饮食怎样才算合理胆固醇偏高的人吃什么好甘油三酯偏高的人吃什么好胆固醇和甘油三酯都偏高的人吃什么好Chapter降血脂明星食材燕麦麦片水果粥燕麦米饭荞麦香菇荞麦粥鸡丝荞麦面红薯酸奶红薯泥炒红薯丁马铃薯马铃薯胡萝卜汤马铃薯烧牛肉芋头南瓜芋头汤葱香味芋头芋头卷玉米玉米排骨汤青椒炒玉米芝麻黑芝麻降脂粥芝麻蒜薹芹菜西芹菠萝炒火腿虾米拌芹菜苦瓜苦瓜粥五味凉拌苦瓜茄子蒸茄子决明子炒茄子菜花双色菜花菜花瘦肉汤绿豆芽三色银芽拌绿豆芽洋葱洋葱煎猪肝干红洋葱苹果苹果鸡丁苹果草莓汁山楂山楂栗子羹猪肉炒山楂大枣红枣生姜粥大枣炖黄鱼蚕豆蚕豆炒虾仁雪菜蚕豆汤毛豆韭菜炒毛豆毛豆丝瓜汤绿豆薏仁绿豆老鸭汤绿豆八宝粥板栗素汤白菜烧栗子板栗烧仔鸡核桃核桃鸡丁山楂核桃饮松子松仁玉米松子鸡骨鸽蛋汤莲子红枣莲子银耳汤红枣莲子八宝饭花生花生红枣猪蹄汤花生炖排骨大蒜大蒜萝卜汁大蒜烧金针菇大蒜姜汁拌菠菜木耳木须肉百合双耳鸡蛋羹香菇虾仁香菇汤香菇焖鸡块草菇草菇冬瓜豆腐汤菱角草菇烧番茄海带海带排骨栗子汤海带绿豆猪骨汤绿茶绿茶炒虾仁绿茶豆腐鲫鱼萝卜鲫鱼汤豆芽海带炖鲫鱼鲤鱼赤小豆焖鲤鱼鲤鱼山楂鸡蛋汤带鱼木瓜炖带鱼煎熬带鱼虾鼓汁蒸海虾水煮虾青鱼魔芋青鱼汤糟溜青鱼片兔肉紫兔豆腐汤山药炖兔肉Chapter高血脂对症饮食高血脂—甲状腺功能减退什么是甲状腺功能减退自我护理饮食原则对症养生食谱海鲜面绿豆海带粥决明海带汤紫菜汤高血脂—肾病综合征什么是肾病综合征自我护理饮食原则对症养生食谱山药芝麻鱼排红煨乳鸽五味杜仲炖羊肾汤冬瓜腰片汤高血脂—糖尿病什么是糖尿病自我护理饮食原则对症养生食谱绿豆萝卜灌藕鱼头炖豆腐墨鱼鸡块素炒凤尾菇高血脂—高血压什么是高血压自我护理饮食原则对症养生食谱川味炒芹菜枸杞牛膝玉米粥肉丝炒茼蒿蜚皮炒绿豆芽十全大补汤高血脂—冠心病什么是冠心病自我护理饮食原则对症养生食谱炒兔丝玉米粉粥明炉什锦菊花锅山楂包芥菜豆腐羹高血脂—脂肪肝什么是脂肪肝自我护理饮食原则对症养生食谱香菇小油菜香拌黄豆菜心马蹄虾米菜花高血脂—动脉粥样硬化什么是动脉粥样硬化自我护理饮食原则对症养生食谱凉拌芹菜腐竹芹菇汤鲜蘑豆腐汤烩双菇高血脂—阳痿什么是阳痿自我护理饮食原则对症养生食谱鹿胶红枣炖鸡肉黄狗鞭粥牛尾汤桃香韭菜当归猪腰高血脂—高黏滞血症什么是高黏滞血症自我护理饮食原则对症养生食谱香菇黑木耳炒猪肝西红柿炒蘑菇蒜酱拌菜鲜菇小米粥高血脂—下肢血管性疾病什么是下肢血管性疾病自我护理饮食原则对症养生食谱当归生姜羊肉汤炖柠檬鸭西红柿梨汁桂枝大枣汤生姜山

<<高血脂这样吃最好>>

楂汤

<<高血脂这样吃最好>>

章节摘录

胆固醇和甘油三酯是血液中最重要血脂。

胆固醇可分为“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）和“好胆固醇”（高密度脂蛋白胆固醇）。

“坏胆固醇”浓度超过正常值后，就会在血管内逐渐形成斑块，阻塞血管，而“好胆固醇”则能减缓斑块的生长速度。

无论是“坏胆固醇”含量增高，还是甘油三酯增高，或两者皆高，统称为血脂异常，即高血脂。

“坏胆固醇”形成的粥样硬化斑块，就像潜伏在动脉壁上的肿瘤，外面是层包膜。

血液里的“坏胆固醇”越多，斑块就越大，甚至引起阻塞，引起冠心病、心肌缺血等。

这些斑块像是定时炸弹，会在没有先兆时“爆炸”。

因此，从血脂异常角度来看，引起冠心病的最重要因素和必备条件就是高胆固醇，尤其低密度脂蛋白胆固醇水平的升高，所以，血脂异常的首要治疗目标是降低胆固醇。

血脂异常导致的猝死在顷刻间发生，然而冠心病、急性心肌梗死等却是动脉粥样硬化发展过程中的“瓜熟蒂落”，而血脂异常是导致动脉粥样硬化的第一项危险因素。

容易引发高血脂的六大危险因素 一般来说，人体血管表面的上皮细胞对血管有“密封”的作用，血脂无法进入血管壁。

那到底是什么原因导致血脂能够突破血管上皮细胞这重屏障，侵入血管壁的呢？

这一切都归于以下六大危险因素：吸烟居导致高血脂的六大危险因素之首。

因为香烟中的有害物质会逐渐损伤血管的上皮细胞，使上皮细胞间的缝隙增大。

这样一来，血脂随血液流经这段血管时，就能像水中的泥沙一样通过上皮细胞的缝隙，在血管壁内沉积形成血栓。

即使是30岁之前的年轻人，由于长期吸烟一样会引起高血脂、动脉硬化，受到心肌梗塞带来的死亡威胁。

血压过高，使血管上皮细胞长期受到高压冲击，发生变性、功能减退，从而让血脂伺机进入血管壁。

高密度脂蛋白胆固醇是一种抗动脉粥样硬化因子，是一种对人体有益的血脂。

它能够在血管壁内外自由往来，因此可以把已在血管壁中沉积的血脂重新“搬”出来，“逆转血脂在血管壁中沉积的过程”。

但遗传因素和生活习惯都对高密度脂蛋白胆固醇的含量有影响，比如吸烟、缺乏运动就会使其含量减少。

如果家中有早发冠心病家族史（直系亲属中男性发病早于55岁，女性早于65岁），很有可能其本人基因也有缺陷，天生血管内壁功能不好，同样有可能导致高血脂。

糖尿病对血管壁上皮细胞的危害与冠心病相当，同样容易导致动脉粥样硬化。

血管上皮细胞的功能也会随年龄渐长而退化，当男性超过45岁、女性超过55岁，就要注意积极防治高血脂。

凡是有以上危险因素的人群，都应该高度关注自己的血脂情况。

高血脂的发病是一个慢性过程，没有症状不等于血脂不高。

轻度高血脂通常没有任何不舒服的感觉，等到出现胸闷、头晕目眩、乏力、口角歪斜、头痛、不能说话等症状时，离冠心病、脑中风等严重疾病也不远了。

不要忽略年龄、性别与血脂的关系 年龄是影响血脂水平的一个重要因素。

胆固醇和甘油三酯含量均随年龄而增加，至60岁后开始下降。

由初生到成年，胆固醇和甘油三酯含量增加3~4倍，1岁以内增加最快。

50岁以前，血清胆固醇和甘油三酯含量男女之间无明显差异，而高密度脂蛋白水平则是女性明显高于男性。

50岁以后，女性的血清胆固醇和甘油三酯含量高于男性，而高密度脂蛋白水平低于男性。

但是，女性病人血清胆固醇的升高作为冠心病的危险因素，其影响远不及对男性的影响。

也就是说，在同样高的胆固醇水平，女性病人发生冠心病的危险性远小于男性，说明女性对胆固醇升

<<高血脂这样吃最好>>

高的耐受性较男性好。

甘油三酯对于女性来说很可能是最危险的冠心病因素，90%甘油三酯升高的女性病人都可能有发生冠心病的危险。

50岁的年龄是统计上的数字，并不代表在50岁之前没有问题。

P9 - P11

<<高血脂这样吃最好>>

编辑推荐

《高血脂这样吃最好》编著者熊露。

随着生活水平的提高以及生活节奏的加快，人们已经不能忽略下面这些发生在自己身上的现象：每天大鱼大肉、吸烟饮酒、承受着工作的沉重压力，腹部随着应酬的增加一天天“看涨”，越来越觉着体力、精力日渐不支，爬几层楼就气喘吁吁，还没下班就头昏困乏……这些状况的发生为我们敲响了警钟，提醒我们——很可能已经出现了血脂异常，也就是人们常说的高血脂。

<<高血脂这样吃最好>>

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>