

<<高脂血症患者每日食谱>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症患者每日食谱>>

13位ISBN编号：9787534928512

10位ISBN编号：7534928516

出版时间：2002-10

出版时间：第1版(2002年1月1日)

作者：日本女子营养大学出版部

页数：112

字数：200000

译者：郑文全

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>

<<高脂血症患者每日食谱>>

内容概要

本书详细介绍了高脂血症患者的科学饮食方法，以及食品的成分、食品的搭配、食品的制作方法等知识。

如果您被确诊患有高脂血症，请马上改变饮食和生活习惯！

因为动脉硬化会引起及梗死和心肌梗死。

从每日的一盘菜肴开始做起，“坚持就是胜利”，您如果持之以恒，就会产生效果。

若全家人一起做的话，能轻轻松松活到80岁。

<<高脂血症患者每日食谱>>

书籍目录

脑梗死和心肌梗死是由不良饮食习惯引发的 改变不良生活习惯使血管畅通无阻 高脂血症患者及家人共同运用“四组点数法”，进行均衡饮食 改变不合理的饮食结构 防止动脉硬化 制定全家人共享的营养均衡的食谱 营养均衡、一目了然的点数计算和食品计量 要避免如下在外就餐方式 简单！

美味！

和家人共享的菜肴 一日之际在于晨，对于早餐的几点建议 鸡蛋类菜谱 奶、奶制品类菜谱 鱼、虾、贝类菜谱 肉类菜谱 豆、豆制品类菜谱 黄绿色蔬菜类菜谱 浅色蔬菜类菜谱 海藻类菜谱 藻类菜谱 汤类菜谱 米饭类 面食类 高脂血症是怎样发展成动脉硬化化 本书菜谱中所用原料的1点(80千卡)的重量及胆固醇含量一览表 供制定食谱时参考的营养成分一览表 标准量杯、量勺的使用方法 健康家人食品热量点数构成表

<<高脂血症患者每日食谱>>

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>