

<<家常降血脂食谱>>

图书基本信息

书名：<<家常降血脂食谱>>

13位ISBN编号：9787534929878

10位ISBN编号：7534929873

出版时间：2004-2

出版时间：河南科学技术出版社

作者：近藤和雄

页数：159

字数：200000

译者：陈彩玲,尚英照

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>

## <<家常降血脂食谱>>

### 内容概要

从没有因为单纯中性脂肪值高而住院的人。

所谓中性脂肪高，是高脂血症的一种类型，通常患者几乎没有任何不适的感觉。

然而，它却是引起动脉硬化的主要原因。

虽然高脂血症仅仅是导致冠心开门见山、心肌梗死、脑梗塞等疾病的一个主要原因，但也决不可掉以轻心。

特别是人过四十岁之后，最好每年进行一次健康检查，以了解自己的健康状况。

如果在体检中发现自己的中性脂肪值高，也不要忧虑不安，只要掌握了改善生活习惯的方法，降低中性脂肪值也不是什么困难的事情。

降低中性脂肪值的方法是，控制饮酒量，使饮食保持均衡。

一般认为，理想的饮食是以鱼和蔬菜为主的日式饮食。

然而，现代生活精彩纷呈，较以前的饮食生活习惯有较大变化，我们有必要重新审视一日三餐的内容。

本书将为你介绍改善饮食习惯的方法以及如何养成良好的生活习惯。

## <<家常降血脂食谱>>

### 书籍目录

第1章 中性脂肪为什么不好 中性脂肪对身体有哪些危害 中性脂肪作为人体能源是必需的 血液中的脂质有什么作用 防止血清脂蛋白氧化是否十分重要 高脂血症患者血液中脂肪增加情况如何 动脉硬化程度达不到3/4以上, 是否没有临床症状 降低中性脂肪值的三大原则是什么 你的中性脂肪值的危险度是多少 改善不同类型生活方式的关键是什么 第2章 向不良生活方式开战 你的饮食方式为什么不好 瞩目的7560千焦 降低中性脂肪值, 改善生活方式的八种方式 除去肉中的脂肪 用炒锅把脂肪烤出来 用涮锅除去脂肪 将肉块中的脂肪炖出来 带点脂肪的肉吃起来鲜美 主动多吃鱼 选用防止LDL氧化的食品 降低常用的主菜的含热量 低热量一品菜 多吃蔬菜 家吃食物纤维 外出就餐时要精心选菜 每天最多喝两杯酒 第3章 养成使中性脂肪值下降的生活习惯 为使中性脂肪值下降, 每天进行多大的运动量为好 到了更年期, 突然患了高脂血症 据说有一种家庭性高脂血症, 这是一种什么样的疾病 肥胖与中性脂肪值高是否是一回事 中性脂肪值与吸烟有关系吗 请告诉我, 精神紧张与中性脂肪值有什么关系 每天饮食不规律怎么办 如何防止进食过多, 请告诉我正确的方法 食盐过多会使中性脂肪值升高吗 每天繁忙, 无论如何也挤不出时间运动 高脂血症的合并症有哪些, 如何进行治疗 药物治疗高脂血症, 什么样的人适合用什么样的药

<<家常降血脂食谱>>

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>