

<<降低胆固醇、甘油三酯>>

图书基本信息

书名：<<降低胆固醇、甘油三酯>>

13位ISBN编号：9787538155280

10位ISBN编号：7538155287

出版时间：2009-1

出版时间：主妇之友社、张军、唐丽娥 辽宁科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：主妇之友社

页数：163

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>

## <<降低胆固醇、甘油三酯>>

### 内容概要

《降低胆固醇、甘油三酯》教你正确解读胆固醇、甘油三酯，利用饮食方法降低胆固醇、甘油三酯，大豆、海藻、醋三大食品妙用，更多丰富的健康美食菜谱，制作爽口的降脂饮品、通过动作和穴位按压来降低胆固醇、甘油三酯。

解决“三高”问题的关键在于饮食和生活习惯的调整。

本书就“三高”中的甘油三酯和胆固醇做了彻底而清晰的分析，让您从日常的饮食及生活习惯入手，彻底摆脱现代社会中的“三高”问题。

简单、有趣的运动游戏帮助你摆脱药物、走向健康！

<<降低胆固醇、甘油三酯>>

作者简介

作者：(日本)主妇之友社 译者：张军 唐丽娥落合敏，营养学博士。

现任千叶县立卫生短期大学营养科教授、千叶大学看护学部非专职讲师、植草学院短期大学教授、茨城基督教大学教授等。

曾任过日本营养、粮食学会评议员。

日本营养改善学会评议员。

肥胖、营养障碍研究会干事，茨城民族学会理事。

茨城县乡土文化表彰会评议员。

同时活跃于电视、杂志等大众传媒。

著有《让血液顺畅的食品图鉴》、《吃出来的健康》等。

## &lt;&lt;降低胆固醇、甘油三酯&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 正确解读胆固醇、甘油三酯胆固醇和甘油三酯是身体不可缺少的脂肪什么是“好胆固醇”与“坏胆固醇”脂肪蓄积在内脏会导致各种各样的疾病胆固醇和甘油三酯过度增加的状态即高脂血症高脂血症无明显自我觉察症状，会在不知不觉中恶化如果胆固醇和甘油三酯增加过多会发展成动脉硬化高脂血症以外的引起动脉硬化的危险因素所有的元凶均是使胆固醇氧化的活性氧 专栏胆固醇、甘油三酯的危险度检查 专栏胆固醇、甘油三酯危险度检查结果第二章 利用饮食方法降低胆固醇，甘油三酯掌握改善饮食生活的6个窍门，降低胆固醇值和甘油三酯值在烹饪方法上稍做文章便可抑制脂肪的摄入量不使脂肪值升高的饮酒量和在外进餐时的点菜方法高脂肪的肉有选择地吃，也能够降低脂肪的摄入量利用可使血管恢复活力、有益于肝脏的鸡蛋来预防生活习惯病食用油的选择对预防动脉硬化也是非常重要的植物中含有的丰富的抗氧化物质可为我们除去活性氧要有意识地食用膳食纤维，减少胆固醇和甘油三酯将可使血液流动顺畅的食品纳入每天的饮食生活 专栏检查一下“血液的顺畅度第三章 利用三大食品来降低胆固醇、甘油三酯大豆、大豆制品泡大豆汁、大豆汁煎炒纳豆纳豆香菇、辣白菜芝麻纳豆豆渣茶、豆渣小甜饼黑豆汤五色豆面海藻海藻汤、蛋黄酱拌裙带菜五谷羊栖菜海带茶、海带酒醋黑醋果冻、苹果醋苏打醋腌卷心菜醋拌干萝卜丝、醋拌小沙丁鱼醋拌香蕉、醋拌猕猴桃 专栏检查一下“血管锈蚀度第四章 利用美食来降低胆固醇、甘油三酯鱼骨汤爽口卷心菜豆酱汤腌洋葱烤梅子干煮青梅汁煮西瓜汁香菇粉燕麦杂烩粥花生豆酱汤苹果烧酒黑芝麻胡萝卜果酱南瓜汁西红柿豆酱汤莲藕胡萝卜牛蒡汤焙炒蛋黄绿茶酸乳酪 专栏用“傍晚吃一个饭团”的方式来燃烧脂肪第五章 利用饮食来降低胆固醇、甘油三酯卷心菜海带水西红柿黑芝麻汁巴旦杏仁奶发芽芝麻奶胡萝卜汁茼蒿奶可可豆奶红(白)薯汁洋葱橙汁生姜红茶、生姜红糖小豆茶梅子辣椒茶苹果茶柿子叶茶麦茶金橘酒猕猴桃酒 专栏早晨喝两杯开水可提高代谢、燃烧脂肪第六章 通过动作和空位按压来降低胆固醇，甘油三酯柔软内脏体操抓捏脂肪体操轻松步行走圆圈原地摆臂跑水平踏步梯凳升降动作坐在椅子上踏步、按揉脚部；争化血液脂肪燃烧呼吸法粘贴穴位减肥法辣椒贴手

## <<降低胆固醇、甘油三酯>>

### 章节摘录

插图：第一章 正确解读胆固醇、甘油三酯胆固醇和甘油三酯蓄积会导致罹患可怕的疾病，这是广为人知的事实。

那么，为什么会有这样的结果？

胆固醇和甘油三酯到底是怎么一回事？

它们有什么作用？

首先让我们从正确地解读它们开始吧！

胆固醇和甘油三酯是身体不可缺少的脂肪胆固醇被全身细胞所使用很多人认为胆固醇和甘油三酯越少越好。

但是，胆固醇和甘油三酯原本是维持生命所不可或缺的脂肪，虽然过多了不好，但是也不能随便地减少。

构成我们身体的骨骼、肌肉、内脏、皮肤等均是细胞的集合。

人的身体有6000万个细胞，每一个细胞都由薄薄的膜（细胞膜）所覆盖。

形成这种细胞膜的物质之一便是胆固醇。

如果胆固醇不足，则细胞膜就会变弱，细菌等就容易侵入，血管壁变弱后容易引起脑出血。

从前之所以会有很多人得脑出血，可以说低营养所带来的胆固醇不足是原因之一。

另外，胆固醇也是生成激素和胆汁酸等物质的材料。

激素会帮助人体进行蛋白质和糖等代谢，也是塑造男性特征和女性特征的根本，在维持生命方面起着重要的作用。

胆汁酸是帮助消化和吸收脂肪的胆汁的主要成分。

如果没有这种胆汁，人体摄入的脂肪便不能被消化吸收。

不过，胆固醇还有一个性质，就是它一旦进入体内便几乎不能被排出体外。

## <<降低胆固醇、甘油三酯>>

### 编辑推荐

香喷喷的豆渣小甜饼，绿茶酸乳酪，焙炒蛋黄，爽口的苹果烧酒，可可豆奶。

数十种特效美食让你在回味无穷中轻松降低胆固醇和甘油三酯！

《降低胆固醇、甘油三酯》全面解读人体胆固醇和甘油三酯知识简单、有趣的运动和游戏助你摆脱药物、走向健康。

<<降低胆固醇、甘油三酯>>

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>