第一图书网, tushu007.com

<<高血脂食疗王>>

图书基本信息

书名：<<高血脂食疗王>>

13位ISBN编号：9787538871357

10位ISBN编号：7538871357

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会

页数：383

字数：150000

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

第一图书网, tushu007.com

<<高血脂食疗王>>

内容概要

高血脂对症食疗百科全典。
用对方法，吃掉高血脂，吃出健康来。
警惕高血脂，重视食疗法，高血脂饮食原则、技巧、宜忌全面详解，指导您做自己最好的医生。

高血脂一日三餐怎么吃？
让最权威的专家告诉您！
本书详细介绍了高血脂患者的黄金饮食原则，介绍了76种降脂食材与34种降脂药材，告诉您如何科学安排饮食、有效控制血脂，推荐159道降脂美食，从一日三餐出发，分门别类，告诉您高血脂谷物粮豆该怎么吃？
菌菇蛋类该怎么吃？
肉禽该怎么吃？
水果干果该怎么吃？
并收集《本草纲目》中的食疗秘方，推荐32道降压花草茶，介绍高血脂6种中医分型，对症推荐24种食疗药膳，让您从此远离高血脂。

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

第一图书网, tushu007.com

<<高血脂食疗王>>

书籍目录

PART 01 认识高血脂
从现在起，关心您的血脂
1.什么是血脂？

2.血脂从哪里来？

3.查血脂，保健康
4.检查血脂五项须知
5 .分析血脂正常与异常的标准
6.教你看懂血脂化验单
7.有关脂蛋白的“是是非非”
带您认识高血脂
1.什么是“高血脂”？

2.谁动了您的血脂？

3.高血脂的诊断与分型
4.高血脂，“胖瘦通吃”
5.血脂升高的八大信号
6.高血脂的危害比你想象中严重
7.延缓并发症的招数
8.高血脂的三级预防
9.高血脂患者的四季自然保养
PART 02 食疗降血脂
高血脂患者的饮食要点
1.掌握“四低一高”的基本原则
2.“3大17小”营养攻略
3.“12345”、“红黄绿白黑”
4.控制热量
5.关注常见食物胆固醇和脂肪含量
6.牢记高血脂饮食注意事项
7.高血脂并发症怎么吃？

降血脂-谷物粮豆怎么吃？

玉米
香酥玉米粒
柏仁玉米饭
糙米
山药糙米鸡
鸡蛋糙米羹
燕麦
燕麦猪血粥
红豆燕麦粥
荞麦

肉末黄瓜拌荞麦面
牛奶煮荞麦
黑芝麻
PART 03 高血脂在《本草纲目》中的中医食疗方
PART 04 高血脂患者的居家、用药保健方案

章节摘录

版权页： 插图： （15）高血脂患者饮食过量是大忌 高血脂患者在日常饮食中，应当注意避免饮食过量，而避免饮食过量可以从以下几个方面做起：食疗的关键就是患者要有信心，要相信能够通过饮食来控制并减轻病情，要相信自己能够做到自主控制饮食。
吃饭的时间、吃饭的地点、饭菜的内容（数量与种类）、饮食方法都记下来，这样可使自己的饮食行为变得有意识，而且也便于重新评价和改进自己的饮食行为。
出席宴会和聚会之前可以随便吃点东西，或是吃些低能量的食物填饱肚子，入席以后即使别人劝吃劝喝，也要学会婉言相拒。
不要在吃饭时三心二意，并且吃饭要细嚼慢咽，慢慢品味，同时也给肠胃消化留够时间。
辣味实际上主要是触觉痛感，而非味觉。
由于习惯，人们也把它当作一味。
辣椒是辣味中的代表，是一种诱发食欲、增添养分的理想调味品，深受潮湿低洼地区人们的喜爱。
它能够增香添色、刺激食欲，但是高血脂患者应当避免吃过辣的食物。
由于辣椒中的辣味成分辣椒素营养丰富，可以增强食欲，所以被广泛应用于烹调中。
辣椒含有多种生物碱，能够刺激口腔黏膜，促进唾液分泌及胃蠕动，有利于肠胃对食物的消化与吸收。
辣椒中含有较多的抗氧化物质，可以预防癌症及其他慢性疾病，同时可以使呼吸道通畅，治疗感冒。
长期吃辣椒，能够强化个人对抗衰老的能力。
虽然吃辣椒有很多好处，可是辣椒不可以大量食用，否则会引起神经系统损伤，消化道溃烂。
高血脂病人也不宜进食过多辣椒。
（17）高血脂患者饮食忌过成过甜 咸味是绝大多数复合味的基础，有“百味之王”之说。
不仅一般的菜品离不开咸味，就是酸辣味、糖醋味等也要加入适量的成味，才能够使其滋味浓郁、适口。
食盐是咸味之首，可以增味、解腻、杀菌、防腐，每天必须摄入一定的盐来保持新陈代谢。
但是盐分除了让人开胃外，还会因为钠离子锁住体内水分而导致水肿和体重增加。
高血脂患者每天不宜进食过多食盐，应以小于6克为宜。
在中餐烹饪中，南方运用甜味较多，其在烹饪中可单独用于调制甜味食品，也可以参与调剂多味复合食品，使食品甘美可口，还可以去苦、腥等味，并有一定的解腻作用。
食糖也是我们常见、常用的调味品，具有使菜肴甜美、提高营养成分、加热后呈金黄色或棕黄色等作用，运动中需要补充适量的糖分，以供给身体能量，减少肌糖原的损耗，减少蛋白质和脂肪酸供能比例，延缓疲劳发生。
砂糖水还可以刺激肠胃，帮助消化。

编辑推荐

《高血脂食疗王(畅销版)》是高血脂对症食疗百科全典。
血脂不再高，身体更健康，活到天年不求人。

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