第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症食疗与养生>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症食疗与养生>>

13位ISBN编号：9787543945647

10位ISBN编号：7543945649

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：林敬

页数：239

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

前言

人们如果没有健康的身体，智慧就无法表露，才华就无法施展；如果没有健康，力量就无法发挥，知识就无法利用。
有了健康，才会拥有幸福的生活；有了健康，才会拥有充满阳光的世界；有了健康，才会拥有一份灿烂与辉煌，拥有一份潇洒与风流。
人们在追求健康的同时，由于生活方式的关系，却依然挡不住一些慢性病的发生与发展，高脂血症就是其中之一。
大量研究资料表明，高脂血症是脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死的一大危险因素。
此外，高脂血症也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病发生的一个重要因素。
高脂血症还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、高尿酸血症、肾功能衰竭等。
近年来，中国患高脂血症的人群大幅增多，据统计，目前中国有超过两亿人有不同程度的高脂血症问题，并且由血脂升高而引发的心脑血管疾病已经成为导致人类死亡的“头号杀手”。
于是，寻求预防、治疗与控制高脂血症的“良方”就成了当务之急。

<<高脂血症食疗与养生>>

内容概要

吃出健康，有效降血脂，身体零负担。
高脂血症是导致冠心病、脑血管病、高血压、糖尿病、脂肪肝、代谢综合征的“罪魁祸首”。
此外，还可诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎、导致男性性功能障碍、老年痴呆等疾病。
但比高脂血症更严重的是人们对其认识不足。
食物是最好的降脂药。
世界卫生组织指出：医药在健康中只起8%的作用，而类似高脂血症这样的生活方式病，科学合理的膳食却能起到47%的防治作用。
有鉴于此，本书从食养、食治的角度出发，立足营养调护，防治兼收，让您远离高脂血症！

<<高脂血症食疗与养生>>

书籍目录

第一章血脂一失常，健康就遭殃第二章水果荤素菜，降脂千万别贪快第三章每天喝汤粥，降脂不必忧第四章茶酒降血脂，疗效顶呱呱第五章运动降血脂，防治不可少第六章“心药”不苦口，降脂有智慧第七章按摩、针灸、各显神通降血脂第八章生活习惯好，护理不可少

章节摘录

插图：第三，肾病综合征大量的观察证明，肾病综合征患者的血脂发生了异常变化，例如血浆中的三酰甘油、低密度脂蛋白水平均有升高；测定尿中脂质，发现有利于人体的载脂蛋白从尿中丢失了。
血脂或称血浆中的脂质，主要是指胆固醇和三酰甘油等，这些血脂成分需要与一种特殊的球蛋白结合，才能在血浆中转运，这种特殊的蛋白质，称为载脂蛋白。
脂质与载脂蛋白组成了血浆脂蛋白，血浆脂蛋白又有多种分类。
其中，高密度脂蛋白可以把脂质转运至肝脏，让肝脏把它分解，避免血中脂质过高以致增加它在血管壁沉积的机会，对人体有保护作用；而低密度脂蛋白则可促进脂质在血管的沉积，对人体不利。
那么，脂质异常又是怎样损伤肾脏的呢？
曾经有人用富含脂质的食物大量喂给大鼠、豚鼠、家兔，使它们血浆中出现高脂血症，结果发现它们的肾小球增大，显微镜下发现有部分的肾小球硬化。
而且这些变化的程度，与血浆中的胆固醇升高程度有密切关系，从而证实了血脂升高可以损伤肾脏。
对于人类来说，如果肾脏没有任何损伤，高脂血症是不会直接造成肾脏病的。
但是，如果有了肾脏病，情况就不同了。
已经发生了肾脏病，如果血中低密度脂蛋白升高，它就会与肾脏内的细胞特异性地结合，引起细胞增殖，既促进了肾小球硬化，也可以说是慢性肾功能衰竭的前奏。
近年来专家们还发现，血浆中载脂蛋白水平的变异并不明显，可是肾脏组织中有载脂蛋白的沉积。
一旦出现沉积，尿中排出的蛋白量会更多，血浆总蛋白水平更低，如果做肾穿刺，发现肾组织中的硬化改变更明显。

编辑推荐

《高脂血症食疗与养生》将为您揭开高脂血症的神秘面纱，成为您居家疗养的私人医生和贴心护士!世界卫生组织指出：医药在健康中只起8%的防治作用。
而类似高脂血症这样的生活方式病，科学合理的膳食却能起到47%的作用。
更何况，是药三分毒，防治慢性病。
三分靠治七分靠养。
所以。
食疗是最好的降脂药，会养生才能健康长寿。
食疗是最好的医药，会养生才能不生病。
高脂血症是一种慢性病，防治调养别太依赖药物高脂血症，人类健康的“隐形杀手”！
高脂血症是“现代富贵病”、是生活方式不合理所引起。

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