

<<不求医不吃药胆固醇居家自疗调养一本通>>

图书基本信息

书名：<<不求医不吃药胆固醇居家自疗调养一本通>>

13位ISBN编号：9787548412717

10位ISBN编号：7548412711

出版时间：2013-1

出版时间：[日]栗原毅、学识盛益译 哈尔滨出版社股份有限公司 (2013-01出版)

作者：[日] 栗原毅

译者：学识盛益译

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>

<<不求医不吃药胆固醇居家自疗调>>

内容概要

本书详细介绍胆固醇的基本知识，看看胆固醇到底是什么以及引起胆固醇过高的原因。

介绍胆固醇过高容易引发的各种疾病，并一一进行分析。

详细的对各种主食，果蔬，肉类和调料列表分析卡路里含量，指导人们在生活中应该如何通过改善饮食方式来降低胆固醇，后边附有合理的饮食搭配建议和几款容易上手的推荐食谱。

保持良好的运动和生活习惯对于高胆固醇的人群来说同样重要，通过图示和消耗卡路里的分析，提供大量简单而又便捷的运动方式。

<<不求医不吃药胆固醇居家自疗调>>

作者简介

作者：（日本）栗原毅 译者：学识盛益

<<不求医不吃药胆固醇居家自疗调>>

书籍目录

第一章 图解胆固醇【基础知识】似懂非懂的胆固醇真面目说真的。

胆固醇到底是什么东西？

给人的印象不太好……为什么有“好胆固醇”和“坏胆固醇”的区别？

可是，我还是很担心……为什么胆固醇让人觉得很恐怖？

小心饮食过量、运动不足和压力胆固醇数值为什么会升高？

导致各种疾病的原因充满胆固醇的黏稠血液正是问题所在！

高脂血症的别名“血脂异常症”到底是什么疾病？

一定要小心内脏脂肪代谢症候群与胆固醇的关系年龄和性别有影响吗？

女性、小孩与胆固醇的关系让数值升高、下降的食品胆固醇数值高的人，吃什么来控制数值？

没有完全不能碰的食物慎重选择食材。

跟不适合吃的食材和平共处重新检查长年持续的生活方式想让胆固醇数值正常，一定要改善生活习惯

运动身体也很重要胆固醇数值和运动有关吗？

第二章 胆固醇数值不正常会导致疾病【了解胆固醇和相关疾病】胆固醇是什么东西？

好胆固醇、坏胆固醇到底是什么？

什么是超坏胆固醇？

胆固醇怎么在人体内移动？

胆固醇为何会在血液中囤积？

血液中胆固醇增加，会导致动脉硬化让心脏陷入缺氧状态的心绞痛和心肌梗死胆固醇数值过高或过低都会导致脑梗死数值低也很危险！

造成脑出血和各种风险多余的胆固醇会导致各种各样的疾病血脂异常会伤害并耗损我们的血管不正常的坏习惯会导致血脂异常症内脏脂肪型肥胖会让血脂异常症恶化拥有多重危险因子，会提高相关疾病的发病风险视情况而定，有时必须到医院治疗血脂异常症胆固醇和代谢症候群——你已经罹患代谢症候群了吗？

胆固醇、甘油三酯的个别特征与相互关系胆固醇也会对女性、小孩造成影响第三章 改善胆固醇状态的

诀窍【通过饮食来改善】【改变生活习惯来改善】【靠运动来改善】胆固醇数值升高就会有危险！

现在马上确认你的生活方式有没有问题！

NO.1饮食生活 / NO.2生活习惯【通过饮食来改善】5个饮食重点帮助你改善高胆固醇的问题一定要注意营养均衡和饮食过量的问题就是这些食品影响你的胆固醇数值高低！

每天不可或缺的8大食材：茶、鱼、海藻、纳豆、醋、菇、菜、葱有效食用维生素——帮助抗氧化的强力伙伴膳食纤维也不可少，帮助排出胆固醇矿物质帮你调整身体状态，抑制动脉硬化频繁食用油脂才会影响胆固醇数值健康又美味：肉类的烹调诀窍和选择方法尽量优先摄取低胆固醇的海鲜类蛋、牛奶、乳制品，每天摄取也没关系水果富含维生素，但仍不可摄取过量饮酒适量就不会有问题。

挑选下酒菜要小心千万小心甜食！

否则会导致各种各样的风险！

有高血压、糖尿病的人更要特别小心善用营养补给品以及健康食品特别专栏：搭配中药来稳定血液中总胆固醇数值改善胆固醇数值的食材和简单食谱黄豆、黄豆制品菇蕈类洋葱、长葱根茎类番茄深色、浅色蔬菜青背鱼海鲜类海藻类醋、芝麻、蒜头绿茶等茶饮坚果类、巧克力给胆固醇数值高的人：早、午、晚三餐示范菜单早餐（面包）早餐（米饭）午餐晚餐（鱼类）晚餐（肉类）晚餐（夜宵）【改变生活习惯来改善】改善饮食习惯是打造健康身体的捷径光是戒烟就能降低各种患病风险强烈的精神压力是不容小觑的危险因子之一水分是使血流顺畅的特效药，控制血液浓度很重要营造舒适的沐浴时间，温水半身浴是最理想的方式打造健康的身体，少不了好质量的睡眠定期作胆固醇检测是管理个人健康的基本要求【靠运动来改善】想改善胆固醇数值就要运动你的身体——但必须作好安全的准备尽量养成在日常生活中运动身体的习惯从10分钟开始也OK！

持续且经常做有氧运动，绝对会有帮助“打造健康之运动基本方针”活学活用检查身体活动量弥补不足以达成目标活动量运动前做热身运动，运动后做放松运动，避免运动伤害推荐可以轻松开始的运动

<<不求医不吃药胆固醇居家自疗调>>

: 走路任何人都做得来的简单运动以及轻度肌力训练

<<不求医不吃药胆固醇居家自疗调>>

编辑推荐

由哈尔滨出版社出版的《不求医 不吃药 胆固醇居家自疗调养一本通》健康书以形象，风趣的手绘插画，简明扼要的图表，实用而又鲜活的语言让读者全方面的了解胆固醇。

《不求医 不吃药 胆固醇居家自疗调养一本通》是一本由日本权威医生打造的健康书，在日本一上市就广受好评，成为超级畅销书，在读者中掀起了一场“胆固醇全对策”的风潮。

台湾引进版权后，这股风潮又席卷台湾。

现代人对健康的渴望使得这类方便简洁的健康图书越来越受欢迎。

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>