

<<心脑血管病人食疗自疗与生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<心脑血管病人食疗自疗与生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787801745750

10位ISBN编号：7801745752

出版时间：2008-1

出版时间：中医古籍

作者：刘建伟 编

页数：211

字数：280000

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>

## <<心脑血管病人食疗自疗与生活宜忌>>

### 内容概要

流行病学研究已经证明，造成心脑血管疾病上升和年轻化趋势的主要原因是经济发展，生活改善所导致的一些不健康生活方式。

因此，根据四时气候特点、社会生活环境、个人的体质、病情的不同阶段，选用一些具有保健和治疗作用的食物，或在食物中配以适当的中药，通过烹调，制成各种具有药物和食物双重作用的膳食，是防治心脑血管疾病的重要措施之一。

#### 作者简介

刘建伟，男，医学博士，副主任医师，副教授。  
目前主要从事心胸外科专业的临床、科研工作。  
主要研究方向为肺癌及食管癌、冠心病的预防以及早期诊断和治疗。  
发表核心期刊论文十余篇，临床经验丰富。

## <<心脑血管病人食疗自疗与生活宜忌>>

### 书籍目录

第一章 心脑血管病概述 “第一杀手”——心脑血管病 血管硬化新认识 让生命“长河”畅通无阻 有益心脑血管健康的“四大基石” 最好的医生是自己 防“短板”效应 自由基与血管健康 补充抗氧化剂第二章 心脑血管病的饮食宜忌 心脑血管病患者的饮食原则 保护血管的膳食指南 著名的世界三大膳食模式 适当吃素 选择什么油 使血管年轻的脂蛋白 反式不饱和脂肪酸 清淡少盐食物有益心脑血管 微量元素与心脑血管病 钙与心脑血管 国外学者介绍的10种健康食物 动脉硬化者能吃鸡蛋 刮目相看话“优格” 使心脑血管健康的牛奶第三章 心脑血管病的防治 心理卫生与心脑血管病 改变“A型”性格行为 忧则疾生 晚年生活三要素 心肌梗死后的ABC 怎样服用阿司匹林 哈佛大学对预防心脏病的建议 关于喝酒 大蒜和心血管病 摩胸擦背有助冠心病康复 抗生素有助于降低心脏病发病率 朗诵诗歌对心脏有益 心血管患者怎样度夏 中风与高血压 不容忽视的中风后抑郁 自测脑功能 中风宜早治 缺血性中风怎样治疗效果好 脑出血患者的紧急处理 用溶栓药物和抗血小板药物 银杏与心脑血管 脑血管病防治误区……第四章 冠心病的基本知识第五章 脑血管病的基本知识第六章 冠心病食疗第七章 动脉硬化的食疗第八章 冠心病食疗食谱

章节摘录

第一章 高脂血症常识及其预防脂肪是一种化合物脂肪是由脂肪酸和甘油组成的化合物。

脂肪组织中平均含脂肪80%，蛋白质2%，水18%。

脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类。

饱和脂肪酸在动物性脂肪如猪油、奶油中含量较高，有升高胆固醇的作用，不宜多食。

不饱和脂肪酸根据所含不饱和双键数目的多少，又分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，均呈液体状。

单不饱和脂肪酸提供热能，不影响血胆固醇水平。

多不饱和脂肪酸，只能由食物供给，又称“必需脂肪酸”，具有轻度降低胆固醇的作用，在植物油（如豆油、玉米油、芝麻油、葵花子油等）、鱼油和禽类（如鸭油）中含量丰富。

人体脂肪的化合物种类很多，但一般分为脂肪和类脂。

脂肪（即甘油三酯）。

存积于脂肪组织，骨骼肌、肝脏。

类脂（包括胆固醇、磷脂、糖脂等）。

分布于脑、神经、各种细胞的细胞膜。

脂肪具有多种生理功能，是人体不可缺少的物质。

供给人体热量（每克供给热量39.53千焦耳）；构成脂肪组织；构成脑细胞、神经细胞；调节生理功能（特别是必需脂肪酸）；为脂溶性维生素A、D、E、K的溶媒；改善食物感官性状。

血的成分血脂是血液中脂质的总称。

血脂的成分较复杂，主要含有：总胆固醇（TC，其中2/3为胆固醇酯，1/3为游离胆固醇）；甘油三酯（TG）；磷脂（PL）；游离脂肪酸（FFA）；脂溶性维生素；固醇类激素等。

以上成分均是脂溶性的，在血液中必须与蛋白质结合成水溶性的物质才能存在和运转。

除了游离脂肪酸与血浆白蛋白结合外，其余皆与球蛋白结成脂蛋白（LP）。

在临床上所测定的甘油三酯和总胆固醇是血浆中所有脂蛋白中含有的甘油三酯和胆固醇之总和。

.....

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>