第一图书网, tushu007.com

<<胆固醇的自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<胆固醇的自然疗法>>

13位ISBN编号：9787801746221

10位ISBN编号：7801746228

出版时间：2008-4

出版时间：中医古籍出版社

作者：杨钧

页数：198

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

内容概要

如果痉挛阻断了血流，就会产生中风或过性的脑缺血等症状，降低血脂是减少动脉硬化和冠心病发病率最必要的手段之一，本书介绍了多种不含胆固醇或者胆固醇含量很低的食品和处方，改变食物和生活方式，是从冠心病困扰中解脱的最基本的方法。

<<胆固醇的自然疗法>>

作者简介

杨钧，张鹰，20世纪40年代出生的一对上海退休老夫妻。
大学学历，退休前从事工业设计工作。
老杨和老张几十年志同道合，相濡以沫，勤恳敬业，爱家庭，喜交友。
退休后，生活平淡但自由自在，有着年轻人般的好奇心，喜欢行走天下，阅读未知旅途中的人和事。
老杨和老张喜爱看书、上网、旅行、写字、画画、养花弄草。
像老小孩快快乐乐迎接每天太阳升起。
2006年出版《老爸老妈去旅行》。

<<胆固醇的自然疗法>>

书籍目录

前言……概论——降低胆固醇行动指南……酒精——一种选择但并非必需品……杏仁和坚果类——健康的小助手……抗氧化剂——心血管系统粥样斑块的驱除剂……苹果类——胆固醇的埋葬者……精氨酸——小吃中的抗精氨酸斗士……朝鲜蓟类——抗胆固醇战争中的新成员……鳄梨类——一个抗胆固醇的胖家伙……豆类——健康食品中的核心成员……钙类物质——具有多种天赋才能的矿物质……芸苔油(菜籽油)——体重最轻的斗士……胡萝卜——以粗纤维的力量击败胆固醇……鸡肉——一种更好的选择……辣椒——燃烧血中过多的胆固醇……巧克力——新的健康食品？
……铬——益处无比的矿物质……控制咖啡的用量——适度地享受有益处……烹调方法——用蒸锅取代煎锅……甜食——有保障的甜美感觉……鸡蛋——并非对每个人构成麻烦……运动——增加“好”的胆固醇……脱脂牛奶——一个转变……粗纤维——清扫动脉的最简便方法……鱼类——有益心脏的健脑食品……亚麻籽——保护动脉的谷物……水果——香蕉、草莓和其它纤维丰富的水果……大蒜——一个积极的动脉硬化斑攻击者……葡萄汁——戒酒者的选择……加古尔——一种名称有趣益处显著的草药……高纤维谷类——完美的开端……瘦肉——“红色恐惧”的结束……低脂和脱脂奶酪——脂肪去掉，风味依旧……人造黄油——重新认识一下……

编辑推荐

《拒绝阻塞:胆固醇的自然疗法》由杨钧编写。

第一图书网, tushu007.com

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