

家常降血脂食谱



[家常降血脂食谱_下载链接1](#)

著者:近藤和雄

出版者:河南科学技术出版社

出版时间:2004-2

装帧:平装

isbn:9787534929878

从没有因为单纯中性脂肪值高而住院的人。所谓中性脂肪高，是高脂血症的一种类型，

通常患者几乎没有任何不适的感觉。然而，它却是引起动脉硬化的主要原因。虽然高脂血症仅仅是导致冠心开门见山、心肌梗死、脑梗塞等疾病的一个主要原因，但也决不可掉以轻心。特别是人过四十岁之后，最好每年进行一次健康检查，以了解自己的健康状况。如果在体检中发现自己的中性脂肪值高，也不要忧虑不安，只要掌握了改善生活习惯的方法，降低中性脂肪值也不是什么困难的事情。降低中性脂肪值的方法是，控制饮酒量，使饮食保持均衡。一般认为，理想的饮食是以鱼和蔬菜为主的日式饮食。然而，现代生活精彩纷呈，较以前的饮食生活习惯有较大变化，我们有必要重新审视一日三餐的内容。本书将为你介绍改善饮食习惯的方法以及如何养成良好的生活习惯。

作者介绍:

目录:

[家常降血脂食谱_下载链接1](#)

标签

评论

[家常降血脂食谱_下载链接1](#)

书评

[家常降血脂食谱_下载链接1](#)