

五分钟家庭降脂方



[五分钟家庭降脂方_下载链接1](#)

著者:张湖德

出版者:人民军医出版社

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787509107133

物质生活提高了，吃得好了，血脂、血压也高了。怎么才能健康又长寿呢？关键是防止动脉硬化，要防止动脉硬化，最重要的是血脂要正常。高脂血症不仅是导致动脉硬化，心脑血管疾病的重要因素，而且可以引起脂肪肝，肥胖症，胆结石等。什么是高脂血症，如何看化验单，降血脂的合理饮食方法，简单有效的降脂验方，食疗的宜与忌、降胆固醇的中药、药膳、妙方等知识在本书中都有详细介绍。书后还特别附有日常食物胆固醇含量表，方便随时查阅。

作者介绍:

目录:

[五分钟家庭降脂方_下载链接1](#)

标签

评论

[五分钟家庭降脂方_下载链接1](#)

书评

[五分钟家庭降脂方_下载链接1](#)