

蔬菜中的降血脂药



[蔬菜中的降血脂药](#) [_下载链接1](#)

著者:高桐宣

出版者:化学工业

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787502599010

本书是一部介绍蔬菜中降血脂药及有关高脂血症的知识的书籍。主要内容有：
何谓高脂血症；
高脂血症的病因与诊断标准；
饮食与血脂的关系；

年龄与血脂的关系；

洋葱有降血脂的作用；

竹笋可降脂瘦身；

防治高血脂的建议；

.....

本书图文并茂、文字简约、插图幽默，可供高脂血症患者参考与阅读。

作者介绍：

目录：

1. 什么叫血脂
2. 何谓高脂血症
3. 高脂血症有哪些危害
4. 什么人易患高脂血症
5. 高脂血症的病因
6. 高脂血症的诊断标准
7. 高脂血症病人的自测方法
8. 发现血脂高怎么办
9. 高脂血症的饮食治疗原则
10. 高脂血症患者睡前三忌
11. 年龄与血脂的关系
12. 肥胖与高脂血症的关系
13. 瘦人能患高脂血症吗
14. 吸烟与血脂的关系
15. 饮酒与血脂的关系
16. 饮食与血脂的关系
17. 降血脂的蔬菜有哪些
18. 哪些烹饪方法适合高脂血症
19. 维生素E对血脂有一定的调节作用
20. 维生素C对降血脂的作用
21. 尼克酸有降脂功能吗
22. 矿物质铜对血脂有何影响
23. 微量元素硒对血脂有何影响
24. 微量元素铬对血脂有何影响
25. 过食含脂肪的食物有何不良影响
26. 洋葱有降血脂作用
27. 香菇有降脂抗癌的双重功效
28. 巧用牛蒡根防治高脂血症
29. 食芥菜对高脂血症有何益处
30. 可降脂的辣椒
31. 植物蛋白——大豆
32. 竹笋可降脂瘦身
33. 含不饱和脂肪酸的海带
34. 亦蔬亦药的山芋
35. 黑木耳能降脂吗
36. 干菜之王——黄花菜
37. 良药佳蔬——灰菜
38. 预防动脉硬化的大蒜
39. 可降胆固醇、去脂的茄子
40. 波菜有何功用
41. 胡萝卜有何药用价值
42. 芹菜可降脂降压
43. 不含脂肪的常蔬——冬瓜
44. 山珍佳蔬——发菜
45. 魔芋的“奉献”
46. 食用菌之冠——银耳
47. 含高纤维素的韭菜
48. 防治高血脂的建议

· · · · · (收起)

[蔬菜中的降血脂药](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[蔬菜中的降血脂药 下载链接1](#)

书评

[蔬菜中的降血脂药 下载链接1](#)