

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. 菠菜有何功用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. 食用茵之冠——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](#)