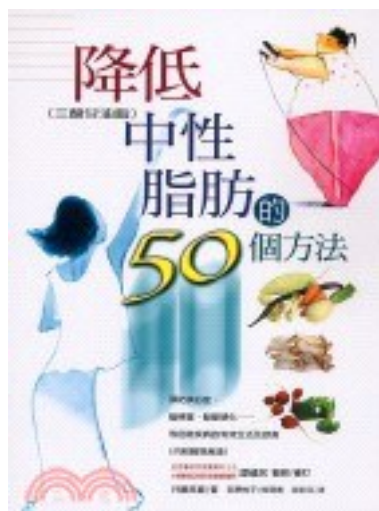


# 降低中性脂肪的50個方法



[降低中性脂肪的50個方法\\_下载链接1](#)

著者:井藤英喜

出版者:世茂出版有限公司

出版时间:2003

装帧:平裝

isbn:9789577765079

血液是了解身體狀態的「訊息寶庫」。一旦飲食過量或運動不足，和膽固醇同屬脂質的中性脂肪（三酸甘油脂）便會在血液中升高，造成肥胖、高脂血症，甚至加速動脈硬化，引起狹心症、心肌梗塞、腦梗塞等生活常見病。本書針對中性脂肪的基本知識及避免中性脂肪積蓄的運動方式、生活飲食攝取法做簡單扼要的解說，讓您認識中性脂肪，進而遠離疾病、窈窕一身、健康生活。

作者介绍:

井藤英喜

1944年出生於大阪。1970年畢業於京都大學醫學部。曾任職於日本東京都老人醫療中心，目前擔任（財）東京都保健醫療公社多摩北部醫療中心院長。於1979～1981年間，遠赴美國國立老化研究所內分泌部門留學。現在以評議員或理事的身分，廣泛活躍於日本動脈硬化學會、日本糖尿病學會、日本老年醫學學會等團體，主治高脂血症、糖尿

病等疾病。其著作除了《主治醫師的簡易高脂血症教學》（PHP研究所）、《高血糖值的人必讀的書》、《享用美食也能治好高脂血症》（主婦與生活出版社）等一般性大眾書籍之外，也有許多關於醫學專門的書籍及論文。

目录:

[降低中性脂肪的50個方法\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[降低中性脂肪的50個方法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[降低中性脂肪的50個方法\\_下载链接1](#)