

降脂吃什么



降脂吃什么_下载链接1_

著者:北京食物养生图解研究组 编

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787535757128

《降脂吃什么》主要讲述了：高血脂患者在日常饮食中应粗细搭配，适量增加玉米、莜面、燕麦等。少食单糖、蔗糖和甜食，多食新鲜蔬菜和瓜果，注意增加深色或绿色蔬菜的摄入量，常吃奶类、豆类及其制品。奶类除含有丰富的优质蛋白质和维生素外，更是

天然钙质的极好来源，以低脂奶或脱脂奶为宜；豆类含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂、烟酸等，大豆及其制品均有降低胆固醇的作用。适量食用鱼、禽、瘦猪肉等，禁食肥肉、荤油、动物内脏、人造黄油、奶油点心等。少用动物脂肪，限量食用植物油。多吃水产，尤其是深海鱼，争取每周食用2次以上。饮食注意清淡少盐，多喝茶，多运动，戒烟忌酒。有烟酒嗜好的患者，会因烟酒过多引起心肌梗死、脑中风等。宜多食含钾食物，以缓解钠的有害作用，促进其排出，辅助降脂。

本图解选择了水果、蔬菜、豆类、谷物及水产等共58种食材，从降脂功效、保健用量、食用宜忌、食疗妙方4个方面逐一分析，希望能够帮助高血脂患者在合理饮食的同时，有效地控制病情，强健身体。

作者介绍:

目录:

[降脂吃什么_下载链接1](#)

标签

评论

[降脂吃什么_下载链接1](#)

书评

[降脂吃什么_下载链接1](#)