

高血脂食疗事典



[高血脂食疗事典 下载链接1](#)

著者:

出版者:南海出版社

出版时间:2009-11

装帧:平装

isbn:9784422792606

《高血脂食疗事典》是一本指导高血脂患者如何进行食疗的书。全书共分八个部分：第一部分系统地介绍了高血脂的类型、成因、症状、控制方法、易发病的人群、对身体造成的伤害、治疗的方式、检测及并发症等，让人们充分地认识高血脂、了解自身的病情，从而进行对应的食疗；第二部分介绍了控制血脂的三大营养成分——蛋白质、脂肪和糖分，并且还介绍了可降脂的17种微量元素以及这些微量元素的来源，让人们能根据机体的营养需要有针对性地去选择食物；第三部分具体而详细地指导患者遵循各种饮食原则，了解各种常见食物的热量，掌握食物代换的方法，从而学会设计出真正有利于自身的健康饮食；第四部分针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，让患者在正确观念的指导下健康饮食；第五部分介绍的都是生活中

随处可见的食材，患者可在烹饪时有意识地去挑选这些有益血脂控制的食材；第六部分介绍的是为高血脂患者特制的65道美味佳肴；第七部分介绍了5大类高血脂患者的对症食谱；第八部分介绍的是3大高血脂的居家保养方法。

作者介绍:

蒙碧辉，男，医学博士，广西医科大学内科学教授、主任医师、硕士研究生导师。长期从事内科学临床、教学和科研工作，擅长肥胖症、糖尿病、甲亢和生长发育障碍等疾病的诊治。目前已发表学术论文近60篇。

目录: Part 1 认识高血脂的5个关键词

关键1：血脂

什么是血脂？

血脂的控制标准

血脂值判断高血脂

血脂的控制标准

血脂的检测方法

如何控制血脂

关键2：高血脂

什么是高血脂？

高血脂是如何形成的？

高血脂的几种类型

哪些人易得高血脂？

高血脂的主要症状

“无症状”时期的自我识别

高血脂的诊断标准

高血脂的有效防治

关键3：胆固醇

什么是胆固醇？

胆固醇的控制标准

胆固醇不可过高也不可过低

胆固醇的来源

理想的总胆固醇水平

关键4：肥胖

肥胖的症状

肥胖的类型

肥胖导致血脂升高

常用的居家减肥法

关键5：并发症

高血脂引发的并发症

延缓并发症的招数

Part 2 防治高血脂的2大营养攻略

攻略1 合理摄取三大营养成分，保持营养均衡

蛋白质

攻略2 了解能够有效降低血脂的

17种微量元素

膳食纤维

维生素E

维生素C

维生素B2

β-胡萝卜素

烟碱酸

纤维醇

钾

钙

镁

锌

铜

锰

硒

钒

铬

Part 3 战胜高血脂的8大饮食技巧

技巧1：了解饮食疗法对高血脂

患者的重要性

饮食疗法的重要性

食疗的目标

技巧2：了解常见食物的胆固醇和脂肪含量

常见食物的胆固醇和脂肪含量表

技巧3：了解常见食物的热量

技巧4：高血脂病人的饮食原则要尽量控制糖的摄入量

控制脂肪的摄入

增加不饱和脂肪酸的摄入

减少膳食中胆固醇的摄入

应该多食豆类及豆制品

多食含有降脂成分的食物

技巧5：避免饮食过量

要坚定战胜高血脂信心

坚持写饮食日记

善于婉拒宴会和劝吃行为

一日三餐，细嚼慢咽

请他人协助自己控制饮食

技巧6：高血脂饮食禁忌

高血脂患者饮食忌过咸

高血脂患者饮食忌过甜

高血脂患者饮食忌过酸

高血脂患者饮食忌过辣

高血脂患者饮食忌过鲜

技巧7：设计合理的饮食结构

技巧8：掌握外食技巧

Part 4 高血脂食疗20个问题

问题1：为什么说预防高血脂症宜平衡饮食？

问题2：哪些烹调方法适用于高血脂病人？

问题3：为什么高血脂病人要多吃绿色蔬菜？

问题4：胆固醇过高，哪些食物可以吃，哪些食物不可以吃？

问题5：老年人为什么不能够吃甜食？

问题6：为什么吃鸡蛋会升高胆固醇？

问题7：吃海鲜会引起血脂升高吗？

问题8：高血脂患者吃瘦肉好不好？

问题9：为什么高血脂者不宜进食动物肝脏？

问题10：高血脂患者吃油该如何选择？

问题11：是不是植物性奶油比动物性奶油更健康？

问题12：过多进食脂肪有什么影响？

问题13：醋真的能够减肥降血脂吗？

问题14：吸烟对血脂有什么影响？

问题15：高血脂患者可以饮酒吗？

问题16：饮茶对血脂有什么影响？
问题17：饮咖啡对血脂有影响吗？
问题18：为什么高血脂病人要常喝牛奶？
问题19：高血脂病人可以喝豆浆吗？
问题20：多吃维生素可以降血脂？

Part 5 可降脂的59种食材

可降脂的谷物类

燕麦

荞麦

薏米

可降脂的豆类

黄豆

可降脂的蔬菜类

黄瓜

冬瓜

红薯

南瓜

胡萝卜

莴笋

洋葱

韭菜

莲藕

竹笋

芦笋

魔芋

空心菜

菠菜

西兰花

芹菜

可降脂的菌菇类

香菇

黑木耳

银耳

可降脂的中药类

山药

枸杞子

白果

可降脂的蛋类

鸡蛋

可降脂的肉类

兔肉

可降脂的水产类

草鱼

鲤鱼

海带

紫菜

可降脂的水果类

苹果

葡萄

柚子

柠檬

草莓

猕猴桃

橙子

西瓜
香蕉
可降脂的干果类
榛子
.....

Part 6 65道为高血脂患者特制的美味佳肴
Part 7 5大类高血脂患者的对症食谱
Part 8 高血脂的3大居家保养
· · · · · (收起)

[高血脂食疗事典_下载链接1_](#)

标签

老爹的书

评论

[高血脂食疗事典_下载链接1_](#)

书评

[高血脂食疗事典_下载链接1_](#)