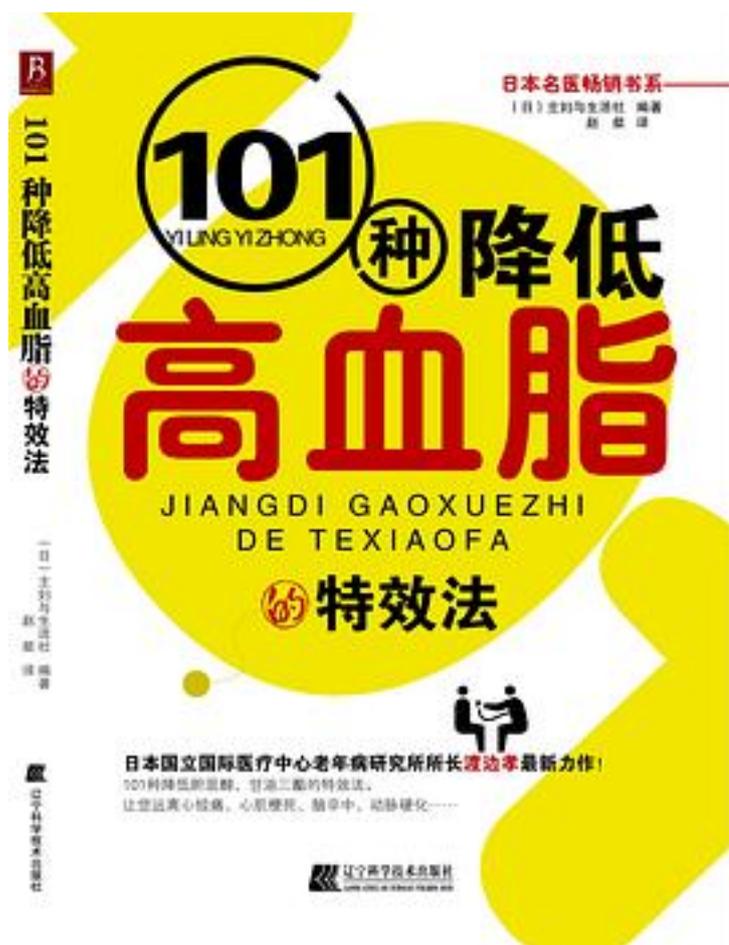


# 101种降低高血脂的特效法



[101种降低高血脂的特效法\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787538164367

《101种降低高血脂的特效法》介绍了101个降低高血脂的特效方法。首先向读者介绍了降低胆固醇、甘油三酯的基本知识，然后分别通过饮食、生活习惯、特效食物等方面介绍了降低高血脂的101个方法和注意事项。

## 作者介绍:

渡边孝，1926年生于东京。毕业于东京大学医学部。就职于国立东京第一医院（现国立国际医疗中心）高血压中心，1963年起兼任群马县立前桥医院院长及群马县成人病研究所所长，现任老年病研究所所长。研究领域：高血压、心脏病、脑出血。在生活习惯病的预防和改善方面，指导简单易懂，受到很高的评价。除专业性著作以外，还出版了《名医图解 降低胆固醇生活指南》《名医图解 降血压生活指南》《101种净化血液特效法》（主婦与生活社）、《塑造柔韧血管之书》（讲谈社）、《恢复血液·血管青春活力之书》（Makino出版）等许多面向大众的著作。

## 目录: 第一章

正确认识胆固醇、甘油三酯和高血脂的关系

血脂异常是怎么回事 10

关系到动脉硬化的胆固醇 12

为什么动脉硬化如此可怕 15

甘油三酯也会加速动脉硬化 17

治疗的目标值因人而异 20

哪类人易堆积胆固醇和甘油三酯 22

能够有效调节脂质的生活方式 24

专栏：大家需要了解的药物知识Q&A 26

## 第二章

101种降低高血脂的特效方法与注意事项

1. 暴饮暴食是脂质异常的元凶 28

2. 慢饮慢食，适量而止 30

3. 低脂高纤，营养均衡 32

4. 一日三餐，饮食规律 34

5. 过晚吃晚餐会增加血清脂质 35

6. 零食就吃“海藻类” 36

7. 饮酒不要过量，每周禁酒两天 37

8. “剩下与补充”的点餐法 38

9. 经常、及时补充水分，防止血液黏稠 40

10. 每天只需6g盐 42

11. 食用鸡蛋等高胆固醇含量的食物要节制 44

12. 健康食用人造奶油、椰子油、棕榈油 45

13. 动物内脏类食物要少吃 46

14. 动植物性油脂的健康摄入比例 48

15. 少吃肉，多吃鱼，减少油脂摄入 50

16. 多食水果、米饭没问题 是误区 52

17. 晚餐饮酒，食用1份晚饭已经过量了 54

18. 点心每周最多吃两次 56

19. 食用EPA、DHA含量高的鱼 57

20. 每天食用1/4个洋葱对身体最有益 58

21. 常吃“大豆食品”好处多 60

22. 更年期女性宜摄取大豆异黄酮 61

23. 每晚尽量吃1盒纳豆 62

24. 如何食用鱼类最健康 64

25. 食用富含牛磺酸的墨鱼、虾、章鱼、贝类能够降低胆固醇 66

26. 多食黄绿色蔬菜 68

27. 十字花科蔬菜含有丰富的膳食纤维 70

28. 西红柿具有强抗氧化保健作用 72

29. 食用柿子椒可抑制胆固醇和甘油三脂的升高 74
30. “新芽”是天然的降胆固醇食品、营养补给食品 76
31. 苦味中蕴含着强大的抗氧化物质 78
32. 零热量的食用菌，营养丰富 79
33. 干香菇泡出的汁可轻松降低胆固醇 80
34. 吃“舞茸”起到的保健功效 81
35. 蔬菜的黏液可以降低血液黏稠度 82
36. 薯类要带皮烹饪，带汁食用 84
37. 牛蒡不削皮，切成薄片食用最佳 86
38. 裙带菜、羊栖菜等最好每餐1种 88
39. 饮用浸泡一晚的海带水可降低胆固醇 89
40. 海苔中含有丰富的EPA、矿物质 90
41. 食用富含膳食纤维的琼脂 91
42. 注意烹饪用植物油中的油酸 92
43. 橄榄油生吃，效果更好 94
44. 紫苏油是摄取 $\alpha$ -亚麻酸的最佳食品 96
45. 坚果含有丰富的油酸 97
46. 餐桌上常备芝麻 98
47. 每天最好饮用200ml牛奶或酸奶 99
48. 大蒜最好切成薄片低温加热后食用 100
49. 每天都吃胚芽米可减少甘油三脂 102
50. 多食杂粮降低胆固醇 104
51. 吃面条最好吃荞麦面条 105
52. 每天摄取1大汤匙醋 106
53. 适量饮酒可以增加HDL 108
54. 要喝就喝多酚含量高的红葡萄酒 110
55. 饮用咖啡改善代谢 111
56. 饮绿茶，吃茶叶 112
57. 饭后宜饮乌龙茶 114
58. 水果每天食用200g为最佳 116
59. 食用油酸丰富的鳄梨可降低胆固醇 118
60. 吃橘皮，好处多 120
61. 适量食用橄榄油和御米油 121
62. 用油减“脂”新常识 122
63. “降胆固醇”蛋黄酱也不可多吃 124
64. 常饮“健康饮品”，远离高血脂 125
65. 多吃降血脂的保健食品 126
66. 维生素C具有很强的抗氧化性 128
67. 补充保护心脏、血管的矿物质 129
68. 补充维生素E可以抗氧化 130
69. 脂质代谢所不可欠缺的维生素B2 132
70. 来源于黄绿色蔬菜的 $\beta$ -胡萝卜素具有抗氧化性 133
71. 牛磺酸可提高肝功能，促进胆汁酸的分泌 134
72. 大豆卵磷脂是发挥好的HDL作用的必需物质 135
73. 吃肉时，首先选择脂肪较少的部位 136
74. 吃肉时，将肥肉去油、去脂 138
75. 在肉、蔬菜、米饭中加入魔芋 139
76. 选择烹饪用具，可避免过多摄取油分 140
77. 油炸食品“薄裹面” 142
78. 巧蒸代煎炸 144
79. 将蔬菜、海藻、菌类作为主菜 145
80. 做丸子时加入蛋白质食品 146
81. 戒烟能够有效改善血脂异常 147
82. 高血脂的气功疗法 149

83. 何首乌是降低胆固醇的好帮手 150
  84. “哎，算了”也是必要的减压方法 151
  85. 好心情赶走高血脂 152
  86. 用腹式呼吸缓解压力性的紧张感 153
  87. 起床前先活动一下身体 154
  88. 经常活动手脚能促进血液循环 156
  89. 按摩促进血液循环 158
  90. 每天最少睡6小时 160
  91. 血清脂质较多的人洗温水浴较好 161
  92. 睡眠呼吸暂停综合征的调节方法 162
  93. 高血脂人群洗桑拿要小心 163
  94. 有氧运动可以减少血清脂质 164
  95. 每周最好步行3次，每次30分钟，大步快走 166
  96. 原地踏步走，高抬腿效果好 168
  97. 少乘电梯，多走楼梯 169
  98. “自重肌肉训练”可塑造不会变胖的体质 170
  99. 利用水的浮力和阻力自由调节负荷 172
  100. 运动一定要量力而行 174
  101. 通过运动降低血脂，贵在坚持 175
- • • • • [\(收起\)](#)

[101种降低高血脂的特效法\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

养生

日本

101种降低高血脂

血液

科普

生活

医学饮食

## 评论

没看过，感觉不用看

-----  
[101种降低高血脂的特效法\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[101种降低高血脂的特效法\\_下载链接1](#)