

《高血脂生活宜忌与调养食谱——“三高”人群生活宜忌与调养食谱丛书》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2006年05月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802082441

内容简介

近些年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血糖、高血脂——“三高”的发病率逐年增高，严重危害了人民群众的生命健康。由于对“三高”的认识不够，许多人谈“高”色变。在大多数人的意识中，“三高”病魔一旦沾身，终生就与其结下不解之“冤”；至日常生活中的防治误区，更是不一而足。

本套丛书本着科学严谨的态度，以实用性为目标，采取通俗易懂的语言，从认识、饮食、生活、工作、运动、用药等诸多方面，指导“三高”人群从一点一滴做起，掌握“三高”防治的“宜”与“忌”。只要“三高”人群能按照书中的引导，相信“三高”一定会得到控制，“三高”所带来的痛苦也会随之解除。

目录

高血脂病人的生活宜忌

一、思想认识——4宜3忌

宜

- 1.正确看待高血脂
- 2.了解高血脂的基本知识
- 3.坚定战胜疾病的信心
- 4.重视高脂血症对人体的危害
- 5.重视高脂血症对儿童的影响

忌

- 1.存在恐惧心理
- 2.忽视老年头晕
- 3.认为胆固醇越低越好

二、生活方式、饮食习惯——15宜10忌

宜

- 1.养成良好的生活习惯
- 2.注意季节的变化
- 3.保存“好”胆固醇
- 4.经常进行有氧运动
- 5.养成良好的饮食习惯
- 6.掌握高脂血症病人的饮食原则
- 7.多食用植物油
- 8.常吃海鱼
- 9.适量饮用低度酒
- 10.食用含膳食纤维的食物
- 11.食用含维生素的食物
- 12.多食燕麦和黑木耳

13.及时补充卵磷脂

14.常食淡水鱼

15.多吃苹果

忌

1.烹饪方法不当

2.经常食用糖类食品

3.多食含胆固醇的食物

4.经常吃瘦肉

5.饮咖啡

6.限制饮食

7.淘米次数太多

8.大量吸烟

9.彻底拒绝脂质

10.在外就餐要谨慎

三、运动保健——6宜5忌

四、预防治疗——23宜15忌

高血脂病人的调养食谱

一、主食类

二、粥、羹、糊类

三、汤类

四、茶饮类

五、菜肴类

六、药膳类

七、精心设计三餐

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)