

# 《向饮食要健康》

## 图书基本信息

书名：《向饮食要健康》

13位ISBN编号：9787535660329

10位ISBN编号：7535660320

出版时间：2013-3

出版社：湖南美术出版社

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 书籍目录

降脂第一关 患者须对高血脂有个全面的认识了解与血脂相关的名词解释 010遵循饮食六原则血脂轻松降 013谨记饮食宜忌吃出健康好状态 022降脂第二关 掌握67种降脂食材的正确吃法玉米西芹拌玉米 028糙米山药糙米鸡 029燕麦燕麦小米豆浆 030荞麦肉末黄瓜拌荞麦面 031黑芝麻芝麻豌豆羹 032薏米猪腰山药薏米粥 033绿豆山药绿豆汤 034红豆南瓜红豆炒百合 035黄豆泡嫩黄豆 036黑豆豆浆南瓜球 037番茄西红柿炒口蘑 038黄瓜香油蒜片黄瓜 039苦瓜豉汁苦瓜 040冬瓜冬瓜排骨汤 041红薯清炒红薯丝 042土豆海蜇拌土豆丝 043南瓜葱白炒南瓜 044胡萝卜胡萝卜土豆丝 045白萝卜醋泡白萝卜 046竹荪浓汤竹荪扒金菇 047莴笋莴笋烩蚕豆 048茄子麻辣茄子 049洋葱洋葱圈 050青椒虎皮杭椒 051韭菜韭菜炒豆腐干 052莲藕糖醋藕片 053竹笋酱爆脆笋 054芦笋三鲜芦笋 055魔芋泡菜烧魔芋 056空心菜椒丝空心菜 057菠菜菠菜拌蛋皮 058荠菜荠菜炒冬笋 059西蓝花素炒西蓝花 060芹菜西芹炒胡萝卜粒 061蒜薹蒜薹炒玉米笋 062黄豆芽炒豆芽 063绿豆芽金针菇炒豆芽 064芦荟黄桃芦荟黄瓜 065油菜双冬扒油菜 066香菇芹菜炒香菇 067黑木耳奶白菜炒山木耳 068银耳拌双耳 069金针菇芥油金针菇 070鸽肉蒸乳鸽 071鸡蛋枸杞蛋包汤 072豆浆百合红豆大米豆浆 073草鱼草鱼煨冬瓜 074鲤鱼核桃烧鲤鱼 075带鱼金辣椒带鱼 076墨鱼滑炒墨鱼丝 077海带苦瓜海带瘦肉汤 078紫菜蛋花西红柿紫菜汤 079苹果苹果西红柿双菜优酪乳 080葡萄葡萄苹果汁 081柠檬李子生菜柠檬汁 082橘子西芹橘子哈密瓜汁 083西瓜胡萝卜西瓜汁 084香蕉香蕉燕麦牛奶 085桂圆桂圆黑枣汤 086花生莲子红枣花生汤 087红枣葡萄干红枣汤 088核桃琥珀核桃仁烧冬瓜 089菜籽油菜油藕片 090醋酒醋拌花枝 091生姜姜泥猪肉 092大蒜大蒜炒马蹄 093香油香油莴笋丝 094降脂第三关 谨记39种高血脂患者忌食食物猪脑 096五花肉 096猪肾 096猪心 097猪肝 097羊肝 097烤鸭 098鹅肉 098腊肉 098腊肠 099香肠 099午餐肉 099熏肉 100鸭蛋 100松花蛋（鸡蛋） 100松花蛋（鸭蛋） 101鹅蛋 101鹌鹑蛋 101羊骨髓 102牛骨髓 102鸡肉 102鸡肝 103鸡爪 103扒鸡 103糯米 104锅巴（小米） 104鲍鱼 104鱿鱼（干） 105鲱鱼 105蟹黄 105白酒 106黄油 106猪油 106牛油 107奶油 107咖啡 107柚子 108椰子 108开心果 108降脂第四关 熟悉高血脂的中医食疗方中医对高血脂的分析 110常用降脂中药材本草详解 113菊花 113山药 113枸杞 114灵芝 114冬虫夏草 115人参 115田七 116白果 116罗汉果 117海藻 117推荐降脂药茶 118灵芝玉竹麦冬茶 118牛蒡子清热祛脂茶 118山楂绿茶饮 118决明子苦丁茶 119三味乌龙降脂茶 119山楂麦芽茶 119乌龙山楂茶 120玉盘葫芦茶 120荷叶甘草茶 120蜂蜜绿茶 121陈皮姜茶 121灵芝草绿茶 121草本瘦身茶 122山楂玉米须茶 122柴胡祛脂茶 122大黄绿茶 123荷叶决明玫瑰茶 123山楂茯苓槐花茶 123高血脂六种中医分型及对症药膳 124痰瘀阻络型 124脾虚湿盛型 126肝肾亏虚型 128肝肾阴虚型 130气阴两虚型 132气滞血瘀型 134降脂第五关 专家连线有问必答专家连线之生活及心理篇 138专家连线之运动保健篇 142专家连线之检查及用药篇 146附录常见主食热量表 150常见蔬菜热量表 151常见水果果仁热量表 152常见肉禽热量表（一） 153常见肉禽热量表（二） 154常见蛋奶调料热量表 154常见水产热量表 155常见食物的胆固醇和脂肪含量表 156常用降脂药物表 158

## 章节摘录

版权页：插图：在外就餐，最好选择自己清楚的食材所做的菜式，这道菜到底是用什么食材做的？这种食材对于高血脂患者而言是好是坏？用量是多少等，这些问题都要弄清楚再进食。

6.原则六：常见并发症的饮食调理由学问 高血脂常常合并其他疾病，所以在饮食调理上，不仅要遵从高血脂患者的饮食原则，还要兼顾其并发症的饮食原则，如肥胖症、高血压病、冠心病、糖尿病、肠胃病等。

合并肥胖症——减肥+降脂 伴有肥胖症的高血脂患者在饮食时除了要遵从高血脂患者的饮食原则外，还要兼顾肥胖症患者的饮食原则。肥胖症饮食疗法的根本，首先要限制能量的摄取，通常要实行“饭吃八分饱”的节食方法。其次要注意糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、纤维、水分等的摄取分量和方法，使摄取的能量控制在1200~1600千卡。此外还应当尽量避免食用糕点、清凉饮料等。高血脂与肥胖症的患病机理都与体内脂肪过多有关，所以应该少吃零食，不吃夜宵，三餐不要吃得太饱，不吃油炸、油腻的食物，多吃水果与蔬菜，少吃米面等主食，多吃蛋白质含量丰富的食物。烹调食物时要减少用油量，尤其是动物性油要尽量少用，用餐顺序是先吃蔬菜，再吃蔬菜加主食，控制饮食，多做运动，使摄入的热量与消耗的热量能够相抵，从而减少体重。

合并高血压病——降压、降脂双管齐下 伴有高血压的高血脂患者，在饮食中更要注意采取科学合理的方法：不仅要了解高血脂患者的饮食原则，而且要了解高血压患者的饮食原则，将两者的饮食原则相结合，制订出适合这一类患者的饮食计划。伴有高血压的高血脂患者要选择营养均衡的食材来控制总热量，在限制热量的范围内合理安排蛋白质、脂肪、糖类的比例，糖类应占Y到50%左右，脂肪占到30%左右，蛋白质占到20%左右。食物的烹调方法应尽量选择凉拌、蒸、煮等比较清淡的方法。尽量限制对食盐的摄入量，轻度的高血压患者每日可摄取2~5克食盐，中度高血压患者每日可摄取1~2克食盐，重度高血压患者应采取无盐膳食。多补充钙和微量元素，减少对脂肪和胆固醇的摄入。

合并冠心病——降脂+保护心血管 合并有冠心病的高血脂患者在进行饮食时应该兼顾冠心病患者的饮食原则。控制总热量，维持热能平衡，防止肥胖，使体重达到并维持在理想范围内。控制体重是防治冠心病的饮食环节之一。饱和脂肪酸和胆固醇摄入过量，是导致高血脂的主要因素，高血脂又是冠心病的主要诱因之一。故应控制脂肪摄入，使脂肪摄入总量占总热量20%~25%，其中动物脂肪以不超过1/3为宜，胆固醇摄入量应控制在每日300毫克以下。蛋白质的质和量适宜。应适当增加植物蛋白，尤其是大豆蛋白。采用复合碳水化合物，控制单糖和双糖的摄入。碳水化合物主要来源应以米、面、杂粮等含淀粉类食物为主。应尽量少吃纯糖食物及其制品，多吃蔬菜、水果。因蔬菜、水果是维生素、钙、钾、镁、纤维素和果胶的丰富来源。食物纤维果胶能降低人体对胆固醇的吸收。少食多餐，避免吃得过多、过饱，不吃过油腻和过咸的食物，每日食盐摄入应控制在3~5克。忌吸烟、酗酒、饮浓茶及用一切辛辣调味品。

# 《向饮食要健康》

编辑推荐

# 《向饮食要健康》

## 精彩短评

- 1、内容具体，质量也特别好，为家人买的，非常喜欢。
- 2、帮老妈的买的，说价格比外面便宜还不错~~

# 《向饮食要健康》

## 版权说明

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)