

《三高调养食谱一本全》

图书基本信息

书名：《三高调养食谱一本全》

13位ISBN编号：9787510114922

10位ISBN编号：7510114926

出版时间：2013-4

出版社：中国人口出版社

作者：家庭生活健康丛书编委会

页数：231

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

《三高调养食谱一本全》

内容概要

目前，被称为“富贵病”的三高症(即高血压、高血糖和高血脂)，已如“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，与之密切相关的心脑血管疾病更成为健康的“头号杀手”。而良好的饮食调养可有效地预防和改善三高症状。《三高调养食谱一本全(畅销彩色版)》依据三高症的日常饮食原则，着重对常见食物的饮食宜忌做了详细介绍，并推荐了大量适合三高人群的健康食谱。

《三高调养食谱一本全(畅销彩色版)》由《家庭·生活·健康》丛书编委会编著。

书籍目录

第一章 三高人群的膳食调养 糖尿病科学饮食 糖尿病膳食营养治疗指南 糖尿病患者每天进食量安排 糖尿病患者一日进食餐次安排 灵活运用“食品交换法” 糖尿病患者如何吃早餐 糖尿病患者的夏季饮食原则 糖尿病患者用餐小窍门 不能用不吃主食来控制血糖 糖尿病患者吃“零食”的原则 糖尿病患者的节日饮食原则 糖尿病患者外出用餐注意事项 糖尿病患者吃水果的小窍门 糖尿病患者可以饮酒吗 如何减少食用单糖和双糖食物 如何进食适量的优质蛋白质 限制脂肪摄人的技巧 尽量不吃和少吃的食物 糖尿病患者怎样缓解饥饿 糖尿病患者该如何健康饮水 如何选用“无糖”食品 常见降糖食物 高血压科学饮食 高血压患者的营养原则 高血压患者的饮食原则 高血压患者每日饮食建议 中医“五味不过”的饮食原则 高血压患者应警惕速食中的盐 多食味精不利降压 高血压患者应远离咖啡 葡萄柚是高血压患者的“禁果” 高血压患者常吃醋有利降血压 高血脂科学饮食 高血脂患者的饮食原则 高血脂症饮食三低原则 高血脂防治一日膳食参照 远离易使血脂升高的食物 食物健康烹饪方法 饭前喝汤可控制体重 进食时细嚼慢咽好处多 甘油三酯高的患者要限制饭量 补充膳食纤维要合理 高血脂者吃肉有讲究 如何选用食用油 高血脂患者应多食用橄榄油 高血脂者吃鸡蛋有讲究 严重高甘油三酯患者不能饮酒

第二章 三高人群谷物豆类饮食宜忌第三章 三高人群蔬菜水果饮食宜忌第四章 三高人群肉蛋水产饮食宜忌第五章 三高人群其他食物饮食宜忌附录 三高人群必备营养知识

《三高调养食谱一本全》

编辑推荐

《家庭·生活·健康》丛书编委会编著的这本《三高调养食谱一本全(畅销彩色版)》共分五章，内容包括：三高人群的膳食调养，三高人群谷物豆类饮食宜忌，三高人群蔬菜水果饮食宜忌，三高人群肉蛋水产饮食宜忌，三高人群其他食物饮食宜忌。

《三高调养食谱一本全》

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