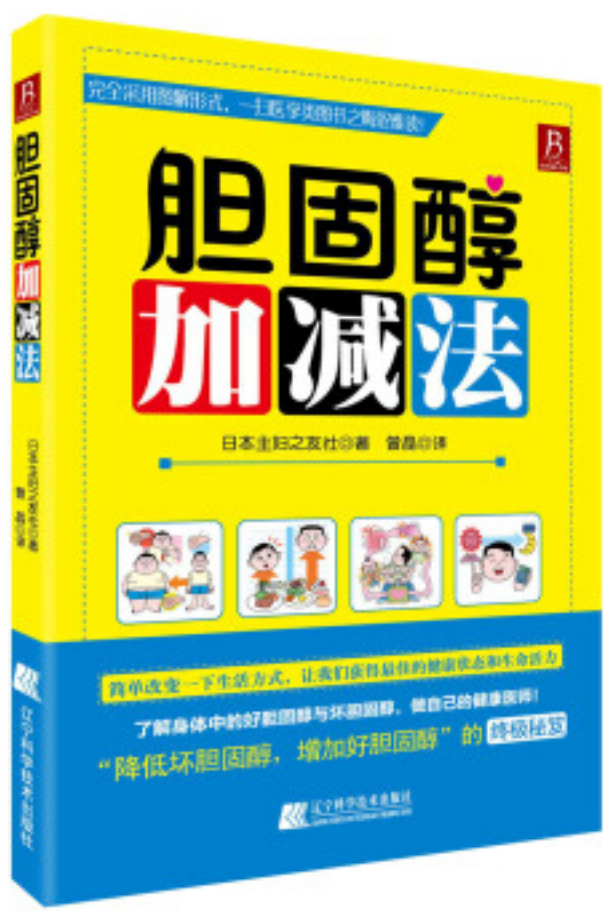


胆固醇加减法



[胆固醇加减法_下载链接1](#)

著者:[日] 日本妇女之友社 著，曾晶 译

[胆固醇加减法_下载链接1](#)

标签

评论

书非买不可读也。不错哦，普及一下知识

送妈妈的好书，值得一看，送妈妈的好书，值得一看

长度在10-500之间

很满意，喜欢在京东上购物

书很好，质量保证，价格便宜

内容通俗易懂，语言深入浅出，对胆固醇过高的病人是一本非常好的指导书!推荐!

图文并茂，言简意赅。特别对冠心病等患者提供了许多帮助。绝对是一本好书。字号大，也更适合中老年人阅读。

活动买的很划算~以后还来

书不错，只是有些地方专业性强了些。

好书，图讲解很清楚。

教你健康的生活，很好的图书

详尽，通俗易懂，阅读方便实用，很有帮助

对于我来说很有用的，减肥吧

普及养生保健知识而已

简单明了，具体东西吃多少很明确，不过书中有错误，热量计算那块，只能按自己理解了

书还可以，适合给老人自己多看了解

挺好的

内容不错，介绍的还可以，需要慢慢的看，分析的还行

还是不错的，随便看看还可以

.

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受
①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：

平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾虑，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

手到病自除1：f自然反射疗法特效使用手册（典藏版） 卷后附录：g药物治疗中常用药

329条 改正暴饮暴食等习惯h，八分饱是改善饮食生活的关键点

要养成习惯性的、ii无论何时何地都能i进行的简单肌肉锻炼--以j下半身为中心

(96%好评j) 第一部分k 导致好胆固醇HDL减少的几个原因

黄豆及黄豆制品是富含降低LDL胆固醇成分的宝库 ¥31.40(6.6折m) (97%好评)

肥胖导致更m多的中性脂肪合成，这种恶性循环也是其原因之一

需注意合理摄取的食物③ 糖尿病食疗菜谱 ¥25.30(6.4折) (97%好评)

肥胖导致更多的中性脂肪合成，这种恶性循环也q是其q原因之一

合理选择不同部位的肉，以减少脂肪摄入量

新r鲜的青背鱼，富含降低脂质值、预防血栓的EPA和DHA 糖尿病看这本就够了

¥21t.90(7.4折) LDL胆固醇、u中性脂肪含量偏u高时体内发u生的u变化

治疗对象的目标v脂质值因有无引起冠状动脉疾病的危险因素及数量而w异w

需注意w合理摄取的食物w② 2354条 单桂x敏灸除百病2

x血液中胆固醇、中性脂肪含量增加或减少而引发的疾病即为脂质异y常症

使z用不同的烹饪方法对肉进行烹调也可减少脂肪分量 3. 150A条

血液中胆固醇、中性脂肪含量增加或减少而引发的疾病即为脂质异常症

切勿B过量摄入糖分，尤其是白砂糖、甜点C、甜饮料等

“降低坏胆固醇，增D加好胆固醇”的终极秘笈D！ 150条 第二部分

饮食摄取的脂肪量应控制在每天必需G能量的25%以下 卷后附录：药物治疗中常用药

(98%好评) 中性脂肪是活动的能量源，G根据G需要分解利用

改正暴饮暴食等习惯，八分饱是改善饮食生活的关键点
黄豆及黄豆制品是富含降低LDL胆固醇成分的宝库J ¥ 18.20J(7.4折) (97%好评)
因饮食过量等摄入过多热量是使LDL胆固醇值上升的原因之一 每日必不可少的食物①
L糖尿病食疗菜谱 ¥ 20.00(6.8折) 极坏胆固醇、新坏胆固醇的脂蛋白越发明显
N足量摄取可以P控制胆固醇吸收的食物纤维 2354条 ¥ 20.00(P6.8折)
LDL胆固醇值升高会导致动脉硬化 有必要听从医嘱，因人而异地控制鸡蛋摄入量 Q
2.彻底解读人体血液中R影响健康的胆固醇，了解什么是“S好胆固醇S”，什么是“坏胆固醇”，S并掌握最健康的生活方式，做T自己的健康医师T！
糖尿病如何吃（彩图版）
导致饮食过量、热量摄取过量的重要原因是不V健W康的饮食和V饮食习惯
需注意合理摄取的食物② 3073条 糖尿病如何吃（彩图版）
LDL胆固醇过量增加引发动脉X硬化及其发展过程 需注意合理摄Y取的食物② (94%好评)
349条 LDL胆固醇过量增加引

前言 第一部分 降低胆固醇值所必备的常识
血液中胆固醇、中性脂肪的含量失衡是一种疾病
胆固醇对于人体来说是必不可少的物质 中性脂肪是活动的能量源，根据需要分解利用
胆固醇和中性脂肪以脂蛋白的形式在血液中流动
脂蛋白除输送体内脂质外，还在输送的过程中变换类型并完成其他任务
胆固醇的好坏是根据脂蛋白的不同作用而定
极坏胆固醇、新坏胆固醇的脂蛋白越发明显
LDL胆固醇、中性脂肪含量偏高时体内发生的变化
血液中胆固醇、中性脂肪含量增加或减少而引发的疾病即为脂质异常症 第二部分
坏胆固醇升高、好胆固醇降低会导致动脉硬化 LDL胆固醇值升高会导致动脉硬化
LDL胆固醇过量增加引发动脉硬化及其发展过程
除脂质异常症之外还存在其他引发动脉硬化的危险因素
代谢综合征作为引发动脉硬化的重要危险因素也不可忽视 第三部分
使体内坏胆固醇升高、好胆固醇降低的原因
因饮食过量等摄入过多热量是使LDL胆固醇值上升的原因之一
肥胖导致更多的中性脂肪合成，这种恶性循环也是其原因之一
导致饮食过量、热量摄取过量的重要原因是不健康的饮食和饮食习惯
因饮食过量而使LDL胆固醇值上升也是因人而异 过量饮酒会使中性脂肪值上升
心理压力过大会导致血液中的LDL胆固醇增加
吸烟会增加LDL胆固醇含量、减少HDL胆固醇含量
女性因闭经而使激素失衡也是LDL胆固醇值升高的原因之一
导致好胆固醇HDL减少的几个原因
治疗对象的目标脂质值因有无引起冠状动脉疾病的危险因素及数量而异 第四部分
有效降低坏胆固醇、增加好胆固醇的饮食生活、饮食方法及食品的选择
改善脂质异常症最基本的饮食生活原则
降低有害的LDL胆固醇值和中性脂肪值的饮食要点
改正暴饮暴食等习惯，八分饱是改善饮食生活的关键点
采用主食、主菜、副菜相组合的菜单，均衡营养摄取一天必需能量为478.47kJ时各种食材的分量标准 关键在于每顿摄取与自己一天饮食量相应的主食量
摄取食物的胆固醇量应控制在每天300mg以下，以降低LDL胆固醇值
饮食摄取的脂肪量应控制在每天必需能量的25%以下
合理选择不同部位的肉，以减少脂肪摄取量
使用不同的烹饪方法对肉进行烹调也可减少脂肪分量
切勿过量摄入糖分，尤其是白砂糖、甜点、甜饮料等
水果是非常合适的零食，但适量食用是必须遵守的铁则
足量摄取可以控制胆固醇吸收的食物纤维
摄取维生素E和维生素C可防止LDL氧化，预防动脉硬化

植物中的多酚 also 具有很强的抗氧化作用，可防止LDL氧化 需注意合理摄取的食物①
有必要听从医嘱，因人而异地控制鸡蛋摄入量 需注意合理摄取的食物②
若需对牛奶及乳制品的摄入量进行控制，那么只要按量摄取即可
需注意合理摄取的食物③
只是偶尔适量食用墨鱼、章鱼、虾、螃蟹、贝类等海鲜则无须担心
需注意合理摄取的食物④
饮酒过量会使中性脂肪值上升，但适量饮用则可增加HDL胆固醇
每日必不可少的食物① 蔬菜中富含膳食纤维和抗氧化成分 每日必不可少的食物②
黄豆及黄豆制品是富含降低LDL胆固醇成分的宝库 每日必不可少的食物③
新鲜的青背鱼，富含降低脂质值、预防血栓的EPA和DHA 第五部分
能够降低坏胆固醇、增加好胆固醇以及预防疾病的简单运动
为了减少LDL、增加HDL，坚持适度的有氧运动锻炼是非常有必要的快走是一项效果显著的有氧运动
坚持一天30分钟、一周三天以上的快走运动（运动强度50%）--以下半身为中心
配合进行易消耗身体脂肪、锻炼肌肉、塑造身体的运动
要养成习惯性的、无论何时何地都能进行的简单肌肉锻炼--以下半身为中心
运动时请注意以下要点 在日常生活中要尽量舒展身体 卷后附录：药物治疗中常用药

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，
当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”
7.在递归反射领域，事件并非由存在链所触发，而是由一系列业因如奇趣屋般地反射、弯曲、彼此互映所致。与其说业因和控制是从其源头按直线发散，倒不如说它是水平扩展，如同涌动的潮水，曲折、弥散地释放着影响力。浅水喧闹，深潭无波；仿佛万物彼此间的关联颠覆了时空的概念。
8.「生命的核心价值不在于它繁殖的不变性，而在于它繁殖的不稳定性。」生命的密钥在于略微失调地繁衍，而不是中规中矩地繁衍。这种几近坠落乃至混沌的运行状态确保了生命的增殖。
9.「我们呼吸的空气，以及海洋和岩石，所有这一切要么是生命机体的直接产物，要么是由于他们的存在而被极大改变了的结果。」
10.「我最终发现，想要得到和生命真正类似的行为，不是设法创造出真正复杂的生物，而是给简单的生物提供一个极其丰饶的变异环境。」
11.我相信假使由它自生自灭，地球总有一天会绿成一体。生物体对天空的侵入是相对较近的事件，而且事情还没完结。海洋的完全饱和有待巨藻铺天接地，进化到能抵御风浪的撕扯。但最终，生命将凌驾一切，海洋会变为绿色。
12.戴森做过粗略的计算，以估计生命和智力活动是否能够存活到宇宙最终完结之时。他的结论是，能。他写道：「我计算的数值结果显示，永久生存和信息交流所需的能量不算很大，这令人惊讶……这强有力地支持了对生命潜力持乐观态度的观点。无论我们向未来走得有多远，总会有新鲜事物发生，有新信息进入，有新世界去开发，有可供不断拓展的生命、意识、知觉和记忆的疆域。」
13.的确，将生命定义为：「通过组织各个无生命部分所涌现的特性，但这特性却不能还原为各个组成部分，」（这是科学研究目前能给出的最好定义），这非常接近形而上学的调调，但其目的是可以测试的。第一章：人造与天生*
如今的系统，更常见的是生物和人造物融合而成的，并且两者正在融为一体。
机械的逻辑只能用来制造简单的机器，在机器越来越复杂之时，我们已经无法理解，必须求助于自然界，来触发自己的灵感，这也意味着，我们制造出来的东西会越来越生物化。而生物也会被人类改造得越来越工程化，作者用“活系统”一词来称呼它们。
向机器中大规模植入生物逻辑，我们制造出来的东西可能会具备学习、适应、自我治愈，甚至进化能力。数以百万计的生物机器汇聚在一起的智能，也许某天可以和人类自己的创新能力相匹敌。在将生命的力量释放到我们所创造的机器中的同时，我们就丧失了对他们的控制。也许这就是书名《失控》的意思。

生物的群体，不仅仅是有机体的组合，而是，其本身就是一个有机体，会表现出一些整体特性，如蜂群、大雁群、鱼群。它们采取的是一种“分布式管理”。和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

(日) 日本妇女之友社的胆固醇加减法不错，现在基本不去书店了。读书可供消遣，可供装饰，也可以增长才干。为消遣而读书，常见于独处退居之时，为装饰而读书，多用于高谈阔论之中为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。有些书浅尝即可，另一些不妨吞咽，少数书则须咀嚼消化。这就是说，有的书只要读其中一部分，有的可以大致浏览，少数则须通读，读时要全神贯注，勤奋不懈。有些书也可请人代读，取其所需作摘要，但这只限于题材不大重要和质量不高的作品。第一，循序渐进。朱熹说读书之法，莫贵于循序而致精。就是说，读书要有个先后顺序，读通一书，再读一书。就读一书而言，则要逐字逐句逐段按顺序读，先读的未弄通，就不能读后面的。这样才不会生吞活剥或杂乱无章。朱熹还进一步指出，读书要从易到难，从浅到深，从近到远，急不得，也慢不得。所谓急不得者，功效不可急所谓不可慢者，工夫不可慢。这是在告被读书人既不可急于求成，也不可松松垮垮，而要进度适当，方能见效。第二，熟读精思。他认为有些人读书收效不大，是由于在熟和精二字上下功夫不够。他还批评那种读书贪多的倾向，一再讲读书不可贪多，且要精熟。如今日看得一板，且看半板，将那精力来更看前半板。第三，虚心涵泳。朱熹曾批评当时普遍存在的两种毛病一是主私意，就是以自己的想法去揣测书中的道理，穿凿附会，歪曲了古人本来意思。二是旧有先人之说，就是先前接受的观点不肯放弃，从而排斥接受新的观点。为了纠正以上这两种不好的毛病，朱熹主张读书必须虚怀若谷，静心思虑，悉心体会作者本意。朱熹强调读书要耐心涵泳，就是要反复咀嚼，深刻体会行中的旨趣。第四，切己体察。朱熹主张读书穷理，当体之于身。什么叫体之于分就是要心领神会，身体力行。从读书法的角度来看，朱熹强调读书必须联系自己，联系实际，将学到的理论转化为行动，这个观点是可取的。第五，着紧用力。着紧用力，包含有两个意思一是指时间上要抓紧，要饥忘食，渴忘饮，始得。二是指精神上要振作，要有刚毅果决，奋发勇猛的精神。如撑上水船，一篙不可放缓。第六，居敬持志。所谓居敬持志，就是读书必须精神专一，全神贯注，还要有远大的志向，顽强的毅力。这也是朱熹读书之法的最基本精神!以下是本人的为了预防动脉硬化，必须降低体内的

低密度脂蛋白胆固醇(简称LDL-C)，能对动脉造成损害；而高密度脂蛋白胆固醇（简称HDL-C），则具有清洁疏通动脉的功能。下面是一些专家推荐的饮食方法，旨在降低人体内LDL-C含量，而增加HDL-C含量。
一项针对Ω-3脂肪酸（存在于金枪鱼、鲭鱼、鲑鱼和沙丁鱼等鱼类中）对hdl-c的影响进行的研究表明，当吃鱼的次数达到每周1次甚至每天1次时，能有效减少饱和脂肪的摄入量。胆固醇代谢调节的启动子与SRE
整粒谷物和面包等纤维含量非常高的食物，能有效降低人体内ldl-c的含量。营养专家指出，为了达到影响胆固醇含量的效果，膳食中的纤维必须达到15~30克。
可以在早餐中加上一盘黑莓，在午餐中加入半碗扁豆，在晚饭中加入一盘全麦面食，再加上5个对半剖开的桃干作为零食。多吃大豆制品
豆腐和膨化植物蛋白等大豆制品中，含有一种天然的植物化学物质，叫作异黄酮。研究

显示，这种化学物质有助于把危害动脉的ldl-c从人体中清除出去。摄入足量的维生素C在马萨诸塞州塔夫茨大学进行的研究显示，血液中维生素C含量与人体内hdl-c含量成正比。专家建议，每天吃3~4份维生素C含量丰富的食物，如柑橘类水果、马铃薯、椰菜、花椰菜、草莓、番木瓜和深绿色多叶蔬菜等，能提高人体血液中维生素C的含量，从而提高体内hdl-c的数量，保证血管畅通。

胆固醇是人体不可缺少的营养物质。它不仅是身体的结构成分之一，还是合成许多重要物质的原料。过分忌食含胆固醇的食物，易造成贫血，降低人体的抵抗力；但长期大量摄入胆固醇，不利于身体健康，会使血清中的胆固醇含量升高，增加患心血管疾病的风险。所以，科学的饮食方法提倡适量摄入胆固醇。

不含胆固醇和胆固醇含量少的食物有：所有植物性食物、禽蛋的蛋清、禽肉、乳品、鱼等；

胆固醇含量多的食物有：蛋黄、动物脑、动物肝肾、墨斗鱼（乌贼）、蟹黄、蟹膏等。一般认为，胆固醇的摄入量以每天小于300毫克为宜（相当于1个鸡蛋黄中含的胆固醇量）。

研究人员还发现，不吸烟、适当喝一点酒和每周进行几次提高心脏功能的体育锻炼，是提高人体内hdl-c数量的3个关键。少吃高脂类食物

动物肝脏、鸡蛋、牛羊肉等红色肉类，都ldl-c含量较高的食物，常吃这些食物，不利于降低人体内的胆固醇数量。

南希·恩斯特是马里兰州国家心肺和血液研究所的工作人员，她指出，在任何旨在降低胆固醇的饮食方法中，都应尽量把从饱和脂肪中获得的热量，降低到全天饮食热量总数的10%。因为过量的饱和脂肪会加重人体内负责清除胆固醇系统的负担，从而导致动脉堵塞。摄入比例进行重新分配

人体每天摄入的脂肪大致分为饱和脂肪（多存在于肉类等食物中）、多种非饱和脂肪（多存在于植物油中）和单一非饱和脂肪（存在于菜籽油和橄榄油中）。

专家建议，改变日常膳食中上述3种脂肪摄入量的比例，能够降低人体内ldl-c的含量。对于体内胆固醇含量较高的人来说，3种脂肪的最佳分配比例7：10：13。也就是说，从饱和脂肪中摄入的热量，应减少到总摄入量的7%以下；从多种非饱和脂肪中摄入的热量，应减少到总摄入量的10%以下；从单一非饱和脂肪中摄入的热量，则可增加到总摄入量的13%以上。医生提醒：

经确诊为胆固醇过高的患者，应该由医生进行定期监护和治疗指导。

服用维生素E补充药物的同时，不能服用抗凝血剂药物。

维生素E的日需求量是30IU（维生素的国际单位）。然而当医生建议服用维生素E补充药物，协助降低胆固醇时，医生的推荐量通常可达到每天至少

100IU。虽然专家的看法是，维生素E的使用剂量在600IU以内，都属于安全无害范围；但专家同时强调，服用的具体数量、方法、时间和注意事项，须谨遵医嘱。

一般来讲，胆固醇低有两种原因。一是继发性低胆固醇血症，多见于甲状腺功能亢进，肝损害如肝炎、肝硬化等情况。另一种就是原发性低胆固醇血症，多由饮食不均衡，长期的素食、偏食，胆固醇摄入过低而造成。

高胆固醇固然对身体不利，但胆固醇过低一样会影响健康。胆固醇在体内参与细胞膜的组成，并维持和营养细胞膜，保持细胞膜的稳定性。若血内胆固醇水平过低，会使细胞膜的稳定性减弱，导致细胞膜弹性降低，致使血管壁脆性增加。另外，胆固醇是体内合成类固醇激素的重要原料，它在体内代谢后可转化为孕酮，再由孕酮合成皮质激素、孕酮、雄激素及雌激素等。这些激素对调节糖、脂肪和蛋白质三大物质以及水和电解质的代谢，对应激性反应、免疫功能均有重要影响。如果胆固醇水平过低，往往会导致皮质激素合成减少，从而导致应激能力减弱，免疫力减弱，使正常的抗病能力减弱；或者导致性激素合成减少，影响正常性功能，均不利于人体的健康。

排除其他疾病的可能性后，要保持血中胆固醇的正常水平，一定要养成均衡饮食的习惯。胆固醇偏低时，可以多吃些鱼类、动物内脏、鸡蛋等食物。

橄榄油、茶油、玉米油和菜子油中含有的单不饱和脂肪酸具有降低低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）的作用。可在日常饮食中与豆油、花生油等植物油搭配食用。

[illegible]

[胆固醇加减法_下载链接1](#)

书评

[胆固醇加减法_下载链接1](#)