

چربی خون

www.ketab.ir

سرشناسه	:	فلاح، صدیقه،
عنوان و نام پدیدآور	:	چربی خون/ مولف صدیقه فلاح.
مشخصات نشر	:	قم: بوستان دانش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ص: جدول؛ ۵/۱۴×۲۱ سم.
شابک	:	50000ریال: 978-600-5991-39-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	چربی خون زیاد
موضوع	:	چربی خون زیاد -- درمان
رده بی-گره	:	۱۳۹۴ چ ۴ ۸ ف ۶۳۲/ RC
رده نشان دیویی	:	۶۱۶/۳۹۹۷
سوره کتبی ملی	:	۴۰۴۰۷۴۱

نشریات بوستان دانش

نام کتاب:	چربی خون.....
مولف:	صدیقه فلاح.....
ناشر:	بوستان دانش.....
تیراژ:	۵۰۰.....
چاپ:	سلیمان راده/اول ۱۳۹۴.....
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۹۱-۳۹-۰.....
قیمت:	۵۰۰۰ تومان.....

فهرست مطالب

۱۰	در ردد چربی خون چه می دانید؟
۱۰	افزایش چربی خون چه خطراتی دارد؟
۱۱	چند توصیه برای راقبت از چربی خون:
۱۴	چربی خون
۱۵	علل افزایش چربی خون
۱۶	مفهوم افزایش چربی خون در طب سنتی
۱۶	علائم افزایش چربی خون
۱۸	نکته
۱۸	درمان چربی خون
۱۹	نسخه ها و نکات درمانی
۲۱	پس چه روغنی بخوریم؟
۲۸	سایر داروها:
۲۸	نکته پایانی
۲۹	درمان داغ شدن کف پا
۳۰	کلسترول خون چیست؟ با کلسترول بالای خون چه کنیم؟
۳۰	کلسترول و بیماری های قلبی
۳۱	انواع کلسترول چیست؟
۳۲	چه عواملی بر سطح کلسترول خون تاثیر دارد؟

- ۳۳ سطح طبیعی کلسترول چه اندازه باید باشد؟
- ۳۵ کلسترول بالای خون چگونه درمان می شود؟
- ۳۷ ۱. افزایش چربی خون چیست؟
- ۳۷ ۲. کلسترول چیست؟
- ۳۸ ۳. چه عواملی بر غلظت کلسترول خون موثر است؟
- ۳۸ ۴. آیا تنها کلسترول بالا باعث ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی می شود؟ ..
- ۳۹ ۵. انواع کلسترول چیست و هر کدام چه عملکردی دارند؟
- ۳۹ ۶. انواع اصلی چربی های موجود در خون چیست؟
- ۳۹ ۷. LDL چیست؟
- ۴۰ ۸. HDL چیست؟
- ۴۰ ۹. HDL چیست؟
- ۴۰ ۱۰. HDL چه راتی بر سلامتی انسان دارد؟
- ۴۱ ۱۱. چگونه می توان HDL کلسترول خوب را در بدن افزایش داد؟
- ۴۲ ۱۲. تری گلیسیرید چیست؟
۱۳. چربی بالای خون به چند نوع تقسیم می شود و چگونه تعریف می شوند؟
- ۴۳ ۱۴. علائم چربی بالای خون چیست؟
- ۴۴ ۱۵. چه کسانی از نظر ابتلا به افزایش چربی خون در معرض پرخطر قرار می گیرند؟
- ۴۵ ۱۶. عوامل غیر قابل کنترل موثر در افزایش LDL و کاهش HDL چیست؟
- ۴۶ ۱۷. چاقی چه اختلالی در چربی های خون ایجاد می کند؟
- ۴۶ ۱۸. چه میزان از چاقی و افزایش وزن در افزایش چربی خون به حد خطرناک

- موثر است؟ ۴۷
۱۹. آیا کاهش وزن بر چربی خون موثر است؟ ۴۷
۲۰. چطور بفهمیم چربی خون مان بالاست؟ ۴۸
۲۱. چه کسانی باید چربی خونشان را اندازه بگیرند؟ ۴۸
- هیپرلیپیدمی یا چربی خون بالا چیست؟ ۴۹
- چربی خون در بدن چه علائمی دارد ۵۱
- افزایش چربی خون به چه صورت است؟ ۵۱
- کلسترول چیست؟ ۵۲
- چه عواملی بر غلظت کلسترول خون موثر است؟ ۵۳
- علایم افزایش چربی خون ۵۴
- انواع اصلی چربی‌های موجود در خون چیست؟ ۵۵
- LDL چیست؟ ۵۵
- VLDL چیست؟ ۵۵
- HDL چیست؟ ۵۶
- چطور بفهمیم چربی خون مان بالاست؟ ۵۶
- چگونه می‌توان HDL یا کلسترول خوب را در بدن افزایش داد؟ ۵۶
- برای کاهش مقدار LDL چه باید کرد؟ ۵۷
- منابع تری‌گلسرید ۵۷
- برای کاهش تری گلیسیرید چه باید کرد؟ ۵۸
- دلایل افزایش چربی خون چیست؟ ۵۹
- چگونه می‌توان کلسترول بالای خون را کاهش داد؟ ۶۰
- هیپر لیپیدمی (بالا رفتن چربی خون) ۶۱
- چربی: ۶۱

- ۶۴..... توصیه‌های تغذیه ای:
- ۶۵..... چگونه می‌توان با افزایش کلسترول خون مقابله کرد؟
- ۶۵..... کلسترول چیست؟
- ۶۹..... کلسترول خون چقدر باید باشد؟
- ۷۰..... چه کسانی را گروه پرخطر قرار می‌گیرند؟
- ۷۱..... چربی خون و علائم و راه درمان آن
- ۷۵..... رهمودهای تغذیه درمانی برای کاهش چربی خون بالا:
- ۷۷..... علائم داشتن چربی خون بالا:
- ۸۰..... انواع اصلی چربی‌های موجود در خون:
- ۸۰..... لیپوپروتئین‌های اصلی عبارت است از:
- ۸۳..... چگونه چربی خون را کاهش دهیم؟
- ۸۳..... چربی‌های اشباع شده
- ۸۴..... چربی‌های اشباع نشده
- ۸۵..... راهکارهای اصلی جهت کاهش چربی خون:
- ۸۸..... بادام زمینی
- ۹۰..... خوراکی‌های دیورتیک (ادرارآور)
- ۹۰..... خوراکی‌های مدر شامل:
- ۹۲..... نسخه ای گیاهی برای کاهش چربی خون (کلسترول)
- ۹۳..... چند توصیه
- ۹۶..... نسخه ای گیاهی
- ۹۸..... با فلفل سیاه به جنگ چربی بروید
- ۱۰۱..... پرسشگری می‌پرسد؟
- ۱۰۲..... چربی‌های خوب و بد خون

- ۱۰۲..... چربی خون بد
- ۱۰۳..... چربی خون خوب
- ۱۰۳..... کبد چرب چیست؟
- ۱۰۴..... شیوع بیماری
- ۱۰۴..... علت بیماری
- ۱۰۵..... علائم و تشخیص
- ۱۰۵..... توصیه‌های عمومی جهت پیشگیری از کبد چرب
- ۱۰۷..... درمان
- ۱۰۸..... کاهش چربی خون با گیاهان دارویی
- ۱۰۸..... گیاه درمانی