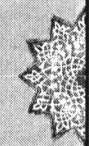


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



چربی فون

چربی خون

www.Ketab.ir



سرشناسه:	فلاح، صدیقه -
عنوان و نام پدیدآور:	چربی خون / صدیقه فلاح
مشخصات نشر:	قم / لقاء
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص.
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۵-۶۵-۹؛ ۱۲۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع:	چربی خون - علائم
وضعیت:	چربی خون - درمان
بندی کنگره:	۴ ۱۳۹۴ گ ب ۸ / R۱۳۵
رده‌بندی یوئی:	۶۱۰

مکتب: چربی خون

مؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: لقاء

نوبت چاپ: ۱، ۱۳۹۷

چاپ: توحید

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۵-۶۵-۹

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد

مرکز پخش: قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۶۴
 تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳ همراه: ۹۳۵۶۱۶۵۳۴۰

فهرست مطالب

- ۱۰ موثرترین چربی خون چه می دانید؟
- ۱۰ افزایش چربی خون چه خطراتی دارد؟
- ۱۱ چند توصیه برای مراقبت از چربی خون؟
- ۱۴ چربی خون
- ۱۵ علل افزایش چربی خون
- ۱۶ مفهوم افزایش چربی خون در طب سنتی
- ۱۶ علایم 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 اثراتی بر سلامتی انسان دارد؟
- ۴۱ ۱۱. چگونه می توان HDL یا کلسترول خوب را در بدن افزایش داد؟
- ۴۲ ۱۲. تری گلیسیرید چیست؟
- ۴۳ ۱۳. چربی بالای خون به چند نوع تقسیم می شود و چگونه تعریف می شوند؟
- ۴۳
- ۴۴ ۱۴. علائم چربی بالای خون چیست؟
- ۴۵ ۱۵. چه کسانی از نظر ابتلا به افزایش چربی خون در گروه پرخطر قرار می گیرند؟
- ۴۵ ۱۶. عوامل غیر قابل کنترل موثر در افزایش LDL و کاهش HDL چیست؟
- ۴۶
- 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

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



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

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