

چربی خون

www.ketab.ir





سرشناسه : فلاح، صدیقه، ۱۳۶۲ -
 عنوان و نام پدیدآور : چربی خون [کتاب] / مؤلف صدیقه فلاح.
 مشخصات نشر : گرگان: انتشارات احرام، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۲ص.
 شابک : ۹۵۸۷۹-۱-۹-۶۰۰-۹۷۸-۴۵۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : چاپ دیگر: بوستان دانش، ۱۳۹۴.
 موضوع : چربی خون زیاد
 موضوع : چربی خون زیاد -- درمان
 رده بندی کنگره : الف ۱۳۹۴ ج ۸ / الف ۶۳۲ / RC
 رده بندی دیویی : ۶۱۶ / ۳۹۹۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۷۴۴۸۵



انتشارات احرام

۰۹۱۱۱۷۰۲۳۷۱
 ۰۹۳۵۳۸۹۳۳۹۱
 ۰۹۳۶۹۶۶۲۵۴

نام کتاب: چربی خون

مؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: احرام

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹

چاپ: آسمان

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۵۸۷۹-۱-۹-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می باشد.

فهرست مطالب

- در مورد چربی خون چه می دانید؟ ۱۰
- افزایش چربی خون چه خطراتی دارد؟ ۱۰
- چند توصیه برای سلامت چربی خون: ۱۱
- چربی خون ۱۴
- علل افزایش چربی خون ۱۵
- فهوم افزایش چربی خون در طب سنتی ۱۶
- لائیم افزایش چربی خون ۱۶
- نکته ۱۸
- درمان چربی خون ۱۸
- سخن ها و نکات درمانی ۱۹
- سبب چه روغنی بخوریم؟ ۲۱
- سایر داروها: ۲۱
- نکته پایانی ۲۸
- درمان داغ شدن کف پا ۲۹
- کلسترول خون چیست؟ با کلسترول بالای خون چه کنیم؟ ۳۰
- کلسترول و بیماری های قلبی ۳۰
- نوع کلسترول چیست؟ ۳۱
- عواملی بر سطح کلسترول خون تاثیر دارد؟ ۳۲



- 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. VLDL چیست؟
- ۴۰ ۹. HDL چیست؟
- ۴۰ ۱۰. HDL چه اثراتی بر سلامت 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. چگونه تعریف می شوند؟
- ۴۴ ۱۴. علائم چربی بالای خون چیست؟
- ۴۵ ۱۵. چه کسانی از نظر ابتلا به افزایش چربی خون در معرض خطر قرار می گیرند؟
- ۴۶ 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؟
- ۴۸ 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. چگونه بفهمیم چربی خون مان بالاست؟
- ۴۸ ۲۱. چه کسانی باید چربی خونشان را اندازه بگیرند؟
- ۴۹ هیپرلیپیدمی یا چربی خون بالا چیست؟
- ۵۱ چربی خون در بدن چه علائمی دارد
- ۵۱ افزایش چربی خون به چه صورت است؟
- ۵۲ کلسترول چیست؟
- ۵۳ چه عواملی بر غلظت کلسترول خون موثر است؟
- ۵۴ علائم افزایش چربی خون
- ۵۵ انواع اصلی چربی‌های موجود در خون چیست؟
- ۵۵ LDL چیست؟
- ۵۵ VLDL چیست؟
- ۵۶ HDL چیست؟
- ۵۶ چگونه 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 تری‌گلیسرید
- ۵۸ برای کاهش تری‌گلیسرید 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:



- 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 رهنمودهای 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 خود 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