

چربی خون

www.ketab.ir



سرشناسه:	فلاح، صدیقه -/
عنوان و نام پدیدآور:	چربی خون/ صدیقه فلاح
مشخصات نشر:	قم/ دارالزهرا/ ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۲۸۳-۳۲-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع:	چربی خون- علائم
موضوع:	چربی خون- درمان
رسانه کنگره:	۱۳۹۴ گ ۴ ب ۸ / R۱۳۵
ردیف دیوبی:	۶۱۰

نام کتاب: چربی خون

مؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: دارالزهرا

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۴

چاپ: آسمان

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۸۳-۳۲-۷

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد.

مرکز پخش: قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۶۴
تلفن: ۰۳۷۷۳۳۹۰۳-۲۵ همراه: ۰۹۳۵۶۱۶۵۳۴۰

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 می‌شود؟
- 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 می‌شود؟ ..
- ۳۹ ۵. انواع کلسترول چیست و هر کدام چه عملکردی دارند؟
- ۳۹ ۶. انواع اصلی چربی‌های موجود در خون چیست؟
- ۳۹ ۷. LDL چیست؟
- ۴۰ ۸. VLDL چیست؟
- ۴۰ ۹. HDL چیست؟
- ۴۰ ۱۰. HDL چه راتی و سلامتی انسان دارد؟
- ۴۱ ۱۱. چگونه می‌توان HDL کلسترول خوب را در بدن افزایش داد؟
- ۴۲ ۱۲. تری گلیسیرید چیست؟
- ۴۳ ۱۳. چربی بالای خون به چند نوع تقسیم می‌شود و چگونه تعریف می‌شوند؟
- ۴۴ ۱۴. علائم چربی بالای خون چیست؟
- ۴۵ ۱۵. چه کسانی از نظر ابتلا به افزایش چربی خون در معرض پرخطر قرار می‌گیرند؟
- ۴۶ ۱۶. عوامل غیر قابل کنترل موثر در افزایش LDL و کاهش HDL چیست؟
- ۴۶ ۱۷. چاقی چه اختلالی در چربی‌های خون ایجاد می‌کند؟
- 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 چربی های موجود درخون:
- ۸۰..... لیپوپروتئین های 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

- 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