

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای پزشکی خانواده

چربی خون

(کلسترول خوب، کلسترول بد)



عصر کتاب

تألیف: دکتر آنتا هیرش

ترجمه: دکتر فرهاد همت خواه

Hirsch, Anita

هرش، آنیتا

چربی خون (کلسترول خوب، کلسترول بد) / تالیف آنیتا هرش، ترجمه فرهاد همت خواه. -- تهران: عصر کتاب، ۱۳۸۴.
۸۰ ص.؛ جدول. -- (راهنمای پزشکی خانواده)

ISBN 964-5723-87-6: ۹۰۰۰ ریال

Good cholesterol, bad cholesterol: an indispensable
عنوان اصلی:

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. کلسترول خون -- افزایش -- به زیان ساده. ۲. کلسترول خون -- به زیان ساده.
الف. همت خواه، فرهاد، ۱۳۴۱ - مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: کلسترول خوب و
کلسترول بد.

۶۱۶/۳۹۹۷

RC۶۳۲/ ۷۴ الف

WWW.ASREKETAB.COM



عصر کتاب

چربی خون (کلسترول خوب، کلسترول بد)

تألیف	: دکتر آنیتا هیرش
ترجمه	: دکتر فرهاد همت خواه
تیراژ	: ۵۰۰۰
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۸۴
بهاء	: ۹۰۰ تومان
ناشر	: انتشارات عصر کتاب - صندوق پستی ۱۴۵۶۵-۳۳۷
شابک	: ۹۶۴-۵۷۲۳-۸۷-۶ ISBN: 964-5723-87-6

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۵۲۷۹۷۹۵

فهرست مطالب

۵	چربی ها و سلامت شما
۵	کلسترول چیست و چه اثری بر سلامت افراد دارد؟
۱۰	چربی اشباع شده چیست؟
۱۱	چربی اشباع نشده مونو چیست؟
۱۳	چربی اشباع نشده پلی چیست؟
۱۳	اسیدهای چرب اومگا - ۳ چه هستند؟
۱۴	اسیدهای چرب اومگا - ۶ چه هستند؟
۱۴	اسید چرب ترانس چه می باشد؟
۱۶	کلسترول خوب، کلسترول بد
۱۶	کلسترول خوب (اچ دی ال HDL)
۱۸	کلسترول بد (ال دی ال LDL)
۱۸	وی ال دی ال (VLDL)
۱۹	نشانگان یا سندروم متابولیک چیست؟
۲۱	تری گلیسیریدها
۲۳	پایین آوردن تری گلیسیرید
۲۵	آزمایش کلسترول
۲۶	معنای نتایج آزمایشگاهی
۳۰	جواب آزمایش شما
۳۲	آیا شما در خطر هستید؟
۳۲	سه عامل خطرزای مهم در بروز بیماری قلبی
۳۴	امتیاز بندی خطرات
۴۲	چگونه کلسترول را کم کنیم
۴۴	کم کردن وزن
۴۶	تخم مرغ: خوب یا بد؟
۴۸	کره خوب است یا مارگارین؟
۵۱	تمرینات ورزشی و کاهش استرس
۵۴	رژیم غذایی و کم کردن وزن
۶۱	کلسترول و خانمها
۶۶	داروهای پایین آورنده کلسترول خون