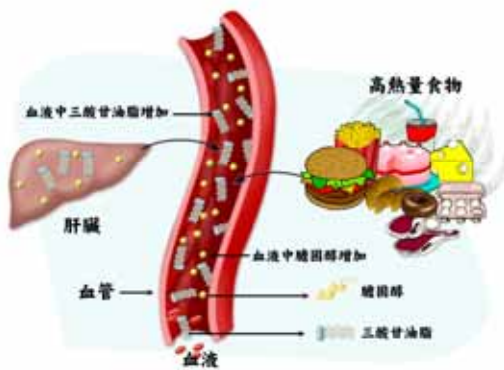


血壓篇

- 高血壓會怎樣？血壓為什麼會飆高？ • 王宗道
- 如何量血壓？ • 陳明豐
- 高血壓的藥物治療 • 江晨恩
- 高血壓與腎臟病 • 洪冠予
- 高血壓患者的運動 • 周正亮
- 鹽守分際確保健康 • 舒宜芳
- 得舒飲食改善高血壓 • 蔡一賢
- 補充 Q10 好不好？ • 林天送

血脂篇

血液中三酸甘油酯和膽固醇的來源



- 三酸甘油酯血症 • 楊偉勛
- 家族性高膽固醇症 • 常敏之
- 高脂血症藥物 • 林幸榮
- 用藥小知識 • 郁弘·詹壁瑋
- 血脂異常與腎臟疾病 • 楊紹佑
- 如何增加好膽固醇？ • 洪惠風
- 調整飲食預防高血脂 • 金惠民
- 可以調控血脂的運動 • 黃心怡
- 紅麴真能降血脂！？ • 潘子明

血糖篇

- 量測輕動長保安康 • 蔡世澤
- 血糖控制好的話，糖尿病合併症來得慢 • 楊偉勛
- 糖尿病治療指標：空腹血糖、飯後血糖和糖化血色素 • 傅振宗
- 控制血糖用藥 • 許惠恒
- 用藥小知識 • 郁弘·詹壁瑋
- 糖尿病腎病變 • 洪冠予
- 選購血糖機常量血糖 • 游能俊
- 糖尿病人要定期做運動 • 傅振宗
- 控制血糖飲食原則——低 GI 飲食法 • 歐陽鍾美
- 果糖是代謝症候群的推手 • 吳元暉
- 苦瓜有降血糖功能 • 鄭雪玲·張誌益
- 肉桂有助治療糖尿病？ • 段振離

肥胖篇

腰圍越來越大是危險警訊

- 蘇大成

運動是減肥的有效方法

- 張宏亮

減肥藥物的作用與副作用

- 黃國晉

吃得快、吃到飽是肥胖元兇

- 吳元暉



生活、飲食篇

食用油脂的選擇 • 陳世爵

要不要限制吃雞蛋? • 梁文蕃

堅果有對身體有益的好油 • 劉珍芳



進食總量管制 • 章樂綺

調味醬料，多吃無益 • 章樂綺

三餐老是在外怎麼吃 • 宋明樺

各式早餐店的健康吃法 • 宋明樺

水果多纖維但太甜要斟酌 • 曹雅姿

甜點、糕餅淺嚐即止 • 吳得東

夜市小吃不要肆無忌憚吃 • 吳得東

地雷食物少碰為妙 • 曹雅姿

進食總量管制 • 章樂綺

調味醬料，多吃無益 • 章樂綺

三餐老是在外怎麼吃 • 宋明樺

各式早餐店的健康吃法 • 宋明樺

水果多纖維但太甜要斟酌 • 曹雅姿

甜點、糕餅淺嚐即止 • 吳得東



夜市小吃不要肆無忌憚吃 • 吳得東

地雷食物少碰為妙 • 曹雅姿

本書作者群

台大醫院內科部教授 陳明豐
台大醫院內科部教授 楊偉勛
台大醫院內科部主治醫師 蘇大成
台大醫院神經外科教授 高明見
台大醫院內科部主治醫師 洪冠予
台北醫學大學保健營養系教授 劉珍芳
台大醫院復健部主治醫師 藍青
台大醫院內科部主治醫師 王宗道
台北榮總內科部主治醫師 江晨恩
台北榮總復健部主治醫師 周正亮
台北榮總營養室營養師 舒宜芳
馬偕醫院淡水院區營養課課長 蔡一賢
美國聖路易華盛頓大學教授 林天送
台北榮總內科部主治醫師 常敏之
台北榮總內科部教授 林幸榮
淡水馬偕醫院藥師 郁弘・詹璧璋
台大醫院腎臟內科主治醫師 楊紹佑
新光醫院心臟內科主任 洪惠風
台北市立聯合醫院營養室主任 金惠民
振興醫院心臟醫學中心物理治療師 黃心怡
台灣大學微生物與生化學研究所教授兼所長 潘子明
台北榮總內科部主治醫師 蔡世澤
糖尿病衛教學會理事長・台中榮總內科部主任 許惠恒
糖尿病衛教學會常務理事 游能俊
慈濟醫院內科部主治醫師 傅振宗
台大醫院營養室營養師 歐陽鍾美
屏東科技大學生物科技研究所副教授 鄭雪玲・張誌益
河南中醫學院教授 段振離
輔大體育系教授 張宏亮
台大醫院家庭醫學部主治醫師 黃國晉
亞東醫院急診醫學部主治醫師 吳元暉
台北醫學大學教授 陳世爵
美國海濱學院教授・梁文薈
台北榮總營養室主任 章樂綺
新光醫院營養課營養師 宋明樺
長庚醫院營養治療科營養師 曹雅姿
羅東博愛醫院營養科組長 吳得東