

<<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

图书基本信息

书名：<<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

13位ISBN编号：9787501988389

10位ISBN编号：7501988382

出版时间：2013-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王忠良

页数：271

字数：300000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

### 前言

“面对丰盛的食物，很多高血压或高脂血症患者都迷茫于哪些能吃，哪些不能吃。医生的叮嘱总在耳边回响，却又为怎么吃更合理伤透脑筋。

本书以宜忌速查的形式为大家解决这方面的问题，方便实用。

我们选取172种食物，其中宜吃食物136种，忌吃食物36种。

在宜吃食物中，我们将每种食物的降压降脂关键点、降压降脂吃法、食用宜忌和搭配宜忌展现给大家，不仅让您清楚哪些食物能吃，哪些不能吃，更让您了解每种食物对高血压、高脂血症的影响，以及如何吃最科学；在忌吃食物中，读者朋友可以清楚地了解为什么不宜吃这类食物，如果在日常饮食中远离这些食物，不仅可以控制血压血脂水平，更能防止并发症的发生。

除此之外，本书还针对读者朋友关心的高血压、高脂血症的并发症如何合理饮食、中药食疗方法以及营养素等知识进行了详细的说明，让您全方位、更深入地了解高血压、高脂血症，从而构建合理的饮食结构，还您和家人健康的身体。

## <<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

### 内容概要

以食物宜忌的强烈对比为主线，选取不同类别多种食物以文字和表格两种形式进行宜忌阐述，让高血压、高脂血症患者对适宜或禁忌吃某种食物及其理由一目了然，又能了解食物的降糖吃法，主要营养成分，对并发症的益处和搭配宜忌。

本书还配以清晰、美观的食材图，增强食物识别度的同时，也能给读者带来图文合理搭配的良好阅读感受。

<<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

作者简介

王忠良

医学硕士, 副教授、副主任中医师

徐州市中医院、南京中医药大学附属徐州医院心血管科副主任

南京中医药大学硕士研究生导师

<<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

书籍目录

第一章 降血压降血脂 饮食宜忌速查

水果类

宜

猕猴桃

桃

梨

香蕉

苹果

葡萄

山楂

橙子

橘子

柚子

无花果

西瓜

柿子

红枣

乌梅

桑葚

火龙果

草莓

石榴

木瓜

忌

牛油果

榴莲

甘蔗

椰子

主食类

宜

小米

黑米

薏米

大米

高粱米

玉米

莜麦

小麦

燕麦

荞麦

大豆

绿豆

黑豆

红小豆

忌

<<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

饼干  
方便面  
油条  
元宵  
月饼  
油饼  
面包  
糕点  
蔬菜类  
宜  
芹菜  
苦瓜  
黄瓜  
南瓜  
冬瓜  
丝瓜  
萝卜  
胡萝卜  
土豆  
红薯  
木耳  
银耳  
牛蒡  
油菜  
空心菜  
菠菜  
生菜  
大白菜  
圆白菜  
紫甘蓝  
芥菜  
芥蓝  
茼蒿  
莼菜  
苋菜  
西红柿  
茄子  
魔芋  
山药  
莲藕  
西兰花  
菜花  
蒜薹  
洋葱  
马齿苋  
香菇  
平菇

<<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

金针菇  
鸡腿菇  
猴头菇  
口蘑  
茭白  
芦笋  
莴笋  
竹笋  
竹荪  
青椒  
豌豆苗  
蚕豆  
仙人掌  
忌  
腌芥菜头  
酸白菜  
香椿  
辣椒  
肉类  
宜  
猪瘦肉  
牛肉  
兔肉  
鸭肉  
鸡肉  
乌鸡  
鸽肉  
鹌鹑肉  
忌  
肥猪肉  
香肠  
腊肉  
狗肉  
猪肾  
猪肝  
猪蹄  
腊肠  
水产类  
宜  
带鱼  
胖头鱼  
鳕鱼  
鳗鱼  
金枪鱼  
黄鳝  
沙丁鱼  
三文鱼

<<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

鲤鱼  
甲鱼  
蛤蜊  
牡蛎  
海参  
海蜇  
海带  
紫菜  
忌  
鱼子  
鱿鱼  
鲍鱼  
河蟹  
其他类  
宜  
核桃仁  
栗子  
松子仁  
腰果  
花生  
开心果  
莲子  
榛子  
杏仁  
大蒜  
生姜  
茶油  
大豆油  
橄榄油  
葵花子油  
玉米油  
绿茶  
红茶  
脱脂牛奶  
脱脂酸奶  
豆浆  
豆腐  
腐竹  
芝麻  
西瓜子  
白瓜子  
葵花子  
槐花  
忌  
白酒  
咖啡  
可乐

## <<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

浓茶

冰激凌

薯片

黄油

松花蛋

第二章 稳定血压血脂的中药及食疗方

人参 抑制胰脂肪酶活性, 进而降低血脂

黄芪 改善气血不足型高血压

丹参 改善微循环, 降低血压

玉竹 改善高血压和血脂异常

黄精 预防心血管疾病

何首乌 降血脂, 预防动脉硬化

火麻仁 降压又降脂

决明子 抑制血清胆固醇的升高

杜仲 持久降压, 降低胆固醇

黄芩 清除自由基, 降低胆固醇

夏枯草 预防心肌梗死

钩藤 降低血压, 扩张血管

枸杞子 补肾降压

车前子 软化血管, 降低血压

葛根 治疗三高有疗效

紫苏子 降压效果明显

绞股蓝 双向调节血压

西洋参 降低血脂, 抗脂质过氧化

地骨皮 稳定血脂, 预防并发症

菊花 预防和治疗高脂血症疾病

泽泻 降压降脂

桑寄生 辅助治疗肝肾亏虚型高血压

白果叶 降低胆固醇, 改善血液循环

罗布麻 降压降脂

天麻 保护心脏, 清除自由基

酸枣仁 预防和治疗高脂血症疾病

红花 扩张、清理血管

桑叶 扩张冠状血管, 改善心肌供血

仙灵脾 降压效果尤佳

桑白皮 降低血脂和胆固醇

地龙 调整血压, 增强血管弹性

黄连 降低舒张压, 加大脉压差

山茱萸 减少血管内粥样斑块形成

莱菔子 降压效果好

第三章 常见并发症饮食宜忌

高脂血症并发冠心病

高脂血症并发心肌梗死

高脂血症并发心力衰竭

高脂血症并发糖尿病

高脂血症并发高血压

高脂血症并发痛风

## <<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

高血压并发高胆固醇血症

高血压并发肾功能衰退

高血压并发脑卒中

高血压并发心力衰竭

高血压并发糖尿病

高血压并发肥胖症

第四章 高血压高脂血症患者必需的营养素

硒：降低血液黏稠度

锌：提升免疫力，增强抵抗力

钙：降血压，防血栓

钾：稳定血压

维生素A：稳定血压，促进睡眠

维生素B1：帮助糖代谢

维生素B2：预防心血管疾病

叶酸：预防贫血

维生素C：促进脂肪代谢

维生素E：预防动脉硬化

膳食纤维：调整糖类和脂类代谢

碳水化合物：快速供应所需能量

蛋白质：保持身体活力

脂肪：机体的能量仓库

附录

高血压患者常见的20个饮食误区

高血压患者最关心的15个问题

高脂血症患者常见的20个饮食误区

高脂血症患者最关心的15个问题

常见食物每100克可食部营养成分表

同类食物营养素含量对比参考范围

## <<降血压降血脂吃什么宜忌速查>>

### 编辑推荐

面对丰盛的食物，很多高血压或高脂血症患者都迷茫于哪些能吃，哪些不能吃。

医生的叮嘱总在耳边回响，却又为怎么吃更合理伤透脑筋。

王忠良主编的这本《降血压降血脂吃什么宜忌速查》以宜忌速查的形式为大家解决这方面的问题，方便实用。

本书选取172种食物，其中宜吃食物136种，忌吃食物36种。

在宜吃食物中，本书将每种食物的降压降脂关键点、降压降脂吃法、食用宜忌和搭配宜忌展现给大家，不仅让您清楚哪些食物能吃，哪些不能吃，更让您了解每种食物对高血压、高脂血症的影响，以及如何吃最科学；在忌吃食物中，读者朋友可以清楚地了解为什么不宜吃这类食物，如果在日常饮食中远离这些食物，不仅可以控制血压血脂水平，更能防止并发症的发生。

除此之外，本书还针对读者朋友关心的高血压、高脂血症的并发症如何合理饮食、中药食疗方法及营养素等知识进行了详细的说明，让您全方位、更深入地了解高血压、高脂血症，从而构建合理的饮食结构，还您和家人健康的身体。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>