

<<吃掉高血压>>

图书基本信息

书名：<<吃掉高血压>>

13位ISBN编号：9787509121733

10位ISBN编号：7509121736

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：刘春生，刘慧滢 主编

页数：151

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>

<<吃掉高血压>>

前言

高血压病一直被人们称为“无声杀手”，是一种不易被发现的现代生活方式疾病，严重危害着人类的健康。

但是，高血压病并不可怕，它是可以防治的。

因此，人们不必对高血压心生恐惧。

由于高血压病是一种生活方式疾病，并且属于一种慢性病，所以早期药物治疗是完全可以蔓延其发展的。

不过，这需要高血压患者或家属在日常生活中，尤其是在饮食方面备加注意。

中医有“药食同源”的说法。

也就是说，日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要吃掉“高血压”是很轻松的事。

<<吃掉高血压>>

内容概要

对于不少高血压患者来说，“怎么吃”是一个大问题。

编者从最贴近生活的饮食入手，运用中医理论针对高血压病的特点，为广大高血压患者详细说明了很多食物的降压功效，并针对每种食物进行深入地分析，重点向大家推荐各种食物的降压好食方和食用量。

本书以“因病制宜”为特色，为高血压患者每月的饮食制定计划，并根据高血压的类型及其并发症设计了不同的食谱。

本书内容丰富，实用性强，是一本极具指导意义的家庭必备读物。

<<吃掉高血压>>

书籍目录

第一章 饮食降压，势在必行 1.限制钠 2.补充钙 3.摄取蛋白质 4.减少胆固醇 5.增加纤维素

第二章 精选细先，降压食物 一、水果——降低血压的好帮手 1.可以降血压的水果

苹果 梨 桃子 西瓜 猕猴桃 柿子 大枣 黑枣 香蕉

榴莲 山竹 人心果 火龙果 2.可以缓解高血压症状的水果 葡萄

桑葚 柚子 芒果 3.可以控制高血压并发症的水果 山楂 无花果 橘

子 金橘 橙子 杨桃 二、蔬菜——通向健康的五色光 1.纯净的白色蔬菜

茭白 山药 冬瓜 大蒜 土豆第三章 通用食谱，美味降压第四章 辨体营养，对“症”进食

<<吃掉高血压>>

章节摘录

大量的流行病学调查资料表明，高血压病的发病与经常摄入过多的食盐有着密切的关系。食盐摄入后，在体内分解成钠与氯两种离子，其中钠离子是主要分布在组织细胞外边的液体（即细胞外液，包括血浆和组织液）。

在正常情况下，肾脏一般有能力将体内多余的钠离子排泄掉，以维持水钠代谢平衡。但是，如果经常摄入过多的食盐，体内钠离子的数量便会显著增加。当超出了肾脏排钠能力时，钠离子就会大量蓄积在细胞外液中。

由于化学上所谓的渗透压关系，所以会引起细胞中水分（即细胞内液）向细胞外液转移，造成钠、水潴留，循环血量增加，同时回心血量及心输出量均相应增加，从而血压也随之升高。

<<吃掉高血压>>

编辑推荐

《吃掉高血压》为您精心挑选了多种适宜食用的日常食物。并对每一种食物的功效进行了详尽地介绍，特别是针对高血压患者推荐了饮食疗方及适用量。对于不少高血压患者来说，“怎么吃”是一个大问题。生活必备，健康生活新开始。中医有“药食同源”的说法。这就是说日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要吃掉“高血压”将不再是难事。

《吃掉高血压》从最贴近生活的饮食入手，运用中医理论针对高血压病的特点，为广大高血压患者详细介绍了日常常见食物的降压功效，并针对每种食物进行了深入的分析，重点向大家推荐了各种食物的降压好食方和食用量。

<<吃掉高血压>>

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>