

<<吃出精神!关心高血压>>

图书基本信息

书名：<<吃出精神!关心高血压>>

13位ISBN编号：9787534537905

10位ISBN编号：7534537908

出版时间：2003-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：(日)谷口正幸

页数：190

字数：100000

译者：狄群

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>

<<吃出精神!关心高血压>>

内容概要

目前,高血压者人数众多,包括那些自身尚未察觉的人在内,据说每3 - 4人中就有1人。如果对高血压置之不理,则会造成周围小动脉硬化,及引起人体心脏、脑、肾脏等重要脏器的严重病变。

高血压不仅侵袭中老年人群,年轻人群中亦有增加的趋势,其原因包括:盐分过量摄取、调味过浓的加工食品摄取过多,此外,除了家族遗传因素外,不良的饮食生活方式,运动不足、工作压力大等环境因素的影响也不能忽视。

特别重要的是饮食生活的管理。

如果只进食喜欢的食物,会因营养不均衡、能量摄入过多造成血压升高。

为了预防、改善高血压,要做到减少盐的摄入以防止食品中钠的危害、适当的运动、解除压力等,就能很好地控制血压。

本书以降低血压的饮食摄取法、调理法及减盐烹调等食疗为中心,加之运动疗法、日常生活的心得、介绍降压效果好的药物以及在医院中的检查等,辅以生动的插图及照片,进行深入浅出的讲解。

让血管保持年轻,是预防不良生活习惯疾病的秘诀,也可以说是健康长寿的法宝。在日常生活中做到血压的自我管理,以延长健康的寿命是人生的一大幸事。

<<吃出精神!关心高血压>>

作者简介

作者：(日本)谷口正幸 (日本)池上保子 译者：狄群

<<吃出精神!关心高血压>>

书籍目录

血压升高的原因 为了降低血压,不妨试一试以下办法 正确使用家用血压计进行血压监测 请记住血压的正常值与异常值 从四类食品中获得均衡的营养成分 灵活运用量勺与量杯 序 第1章 血压升高为什么可怕 血压是指心脏搏出血液时动脉的压力 收缩压小于130毫米汞柱、舒张压小于85毫米汞柱为正常血压 重视预防才能有好的生活质量 高血压包括原发性和继发性 继发性高血压由其他疾病引起 高血压引起脑、心脏、肾脏的三大病变 高血压是动脉硬化的最主要原因 压力、过度疲劳、吸烟、不良生活习惯也是高血压的原因 要警惕无症状的高血压 专栏 白大褂高血压 第2章 在医院进行的检查和诊断 在医院接受检查前的准备 利用家用血压计准确测量血压 通过24小时动态血压检查了解血压波动的情况 一般检查及结果的意义 肥胖程度的判断性很重要 可疑为继发性高血压时进行的检查 一旦诊断为高血压要进行全面的生活管理 专栏 关注特殊的高血压 第3章 降压效果好的药物及注意事项 必须采取药物治疗的高血压 服用降压药的注意事项 降压药的种类及特征 提高药物疗效减少副作用 出现并发症时应用的药物 专栏 血压下降过多并非好事 第4章 降低血压的饮食疗法 高血压饮食疗法的3个重点 1天摄盐的最佳标准及减盐的效果 最佳热量的计算法 摄取保护血管的优质蛋白 钾使钠排出体外 钙使血压稳定 海藻中富含的镁也有降压作用 鱼贝类中富含的牛磺酸有降压作用..... 第5章 减少盐分的调味技巧 第6章 推荐的低盐烹调食品和1周菜谱 第7章 有效的运动疗法 第8章 日常生活中的注意事项

<<吃出精神!关心高血压>>

媒体关注与评论

书评特别收录高血压低盐美味食谱！

<<吃出精神!关心高血压>>

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>