

<<高血压吃什么怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<高血压吃什么怎么吃>>

13位ISBN编号：9787542745835

10位ISBN编号：7542745832

出版时间：2010-8

出版时间：陈维亚 上海科学普及出版社 (2010-08出版)

作者：陈维亚

页数：186

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>

<<高血压吃什么怎么吃>>

前言

我国是高血压病患病大国，现有高血压病患者1.6亿人，患病率占18.3%，更严重的是每天还有数以万计的年轻人，加入到高血压的人群中。

目前人们对高血压病认知率低、知晓率低、控制率低，造成严重的心脑血管并发症，增加了致残率、致死率。

经研究发现，高血压患者增多的原因。

主要是人们的生活节奏加快，饮食结构不合理，缺乏蔬菜、矿物质、维生素。

为了改善人们不合理的饮食结构、增强人们的健康，本书为高血压患者提供合理的饮食菜谱，望广大读者为了您和家人的健康，能参照菜谱，改变不良的饮食和生活习惯，祝您身体健康，身心快乐。

<<高血压吃什么怎么吃>>

内容概要

《高血压吃什么怎么吃》专家详细介绍了高血压患者最容易陷入的饮食误区、需重视的饮食细节及生活中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食谱和食用量等。

希望能帮助更多的高血压患者在日常生活中学会用膳食自我调控血压，早日获得健康的生活利用饮食改善高血压，既补充身体所需的营养物质，又可以改善患者的体质，提高抗病能力，从而降低血压达到无病先防、既病防变、小病自疗的作用。

<<高血压吃什么怎么吃>>

作者简介

陈维亚，医者父母心，患者骨肉情，主任医师、教授、硕士生导师，北京瑞京糖尿病医院病区主任，中华医学会委员、心病学术委员会常委。

从医45年，历仔多家三甲医院中医学结合糖尿病科主任；获市、部级科技成果进步一、二等奖十余项；擅长治疗糖尿病肾病、神经病变等并发症，在强化治疗难治十年糖尿病、高血压病等力面经验丰富。

。

<<高血压吃什么怎么吃>>

书籍目录

绪论高血压患者最容易陷入的饮食误区高血压患者要学会选“对”的食物高血压患者要重视的饮食细节高血压患者怎样安排日常饮食第一章 高血压患者适宜的杂粮燕麦——降低血液中胆固醇的含量黄豆——有明显的降压降脂作用绿豆——有降压清热解毒的功效小米——调节血压，有益于高血压患者蚕豆——降压抗衰，降胆固醇黑豆——软化血管，滋润皮肤荞麦——防治卒中，降低血压玉米面——防治高血压、冠心病第二章 高血压患者适宜的蔬菜芹菜——对早期高血压有明显效果菠菜——治疗头晕、头痛和高血压黑木耳——有效防治动脉硬化茼蒿——具有降压补脑的功效黄瓜——降低血液中的胆固醇含量苦瓜——有利于保护血管弹性冬瓜——防止人体发胖控制血压莴笋——促进排尿。维持水平衡茄子——保持血管壁的弹性和生理功能白菜——有利于高血压患者润肠通便小白菜——营养丰富的家常蔬菜胡萝卜——增加冠状动脉血流量莲藕——利于平肝降压。强心安神蕨菜——扩张血管，降低血压洋葱——对脆性血管起软化作用土豆——被称作“地下苹果山药——保持血管弹性，防止动脉硬化百合——提高免疫能力番茄——保护血管，防止高血压西蓝花——调节和预防高血压、心脏病第三章 高血压患者适宜的水果梨——改善头晕目眩等症状苹果——置换钠盐，降低血压西瓜——所含配糖体成分可降压香蕉——适合高血压、冠心病患者食用橘子——降血压、降血脂、抗动脉硬化柚子——辅助治疗高血压病山楂——有显著的扩张血管及降压作用葡萄——调节血压、促进肾脏功能杨桃——保护肝脏，降低血压菠萝——对肾炎、高血压患者有益柠檬——预防以及治疗高血压病猕猴桃——改善血液流动。阻止血栓形成第四章 高血压患者适宜的肉类猪瘦肉——降血压、补气血鹅肉——对高血压患者健康有利乌骨鸡——适合高血压患者保养身体鸭肉——软化血管、降低血压鹌鹑——高蛋白、低脂肪、低胆固醇牛肉——健脾养胃，调节血压兔肉——保护血管。阻止血栓形成第五章 高血压患者适宜的水产品鲫鱼——促进钠排泄，调节血压草鱼——心血管患者的良好食物带鱼——预防高血压、心肌梗死鲍鱼——双向性调节血压武昌鱼——预防高血压和动脉硬化金枪鱼——降低血脂，疏通血管海蜇——扩张血管，降低血压海参——低脂肪、低胆固醇食物海带——防治心脏病、高血压病虾皮——有助于提高食欲，保护心脏第六章 高血压患者适宜的调味品大豆油——降血脂、胆固醇，调节血压玉米油——有助于降血压、软化血管花生油——预防动脉硬化和冠心病胡麻子油——预防高血压、血管硬化芝麻油——降低高血压的发病率醋——降血压，预防心血管疾病花椒——扩张血管，降低血压芥末——减少血液黏稠度大蒜——有效控制血小板凝结大葱——溶解凝血块，防止血栓发生第七章 高血压患者适宜的汤饮芹菜蜂蜜降压汁鲜芹苹果降压汁马蹄芹菜降压汤清爽蘑菇降压汤发菜皮蛋降压粥海带菠菜降压汤玉竹燕麦降压汤荸荠绿豆降压饮西瓜翠衣降压茶决明枸杞降压茶银花白菊降压茶川芎龙胆降压茶菊槐杜仲降压茶凉薯葛根降压饮山楂首乌降压茶菊花龙井降压茶第八章 高血压患者适宜的中药食疗葛根——葛根素能帮助降压黄芩——降低血压，缓解头痛地龙——次黄嘌呤有降压作用钩藤——辅助降压，缓解症状槐花——调节血压，改善血管罗布麻——清火强心，降压利尿附录 高血压患者每日摄取盐分计算日常生活中的正确血压测量法

<<高血压吃什么怎么吃>>

章节摘录

插图：绿豆中含有球蛋白和多糖，能促进人体内胆固醇在肝脏中分解成胆酸，加速胆汁中胆盐分泌并降低小肠对胆固醇的吸收；绿豆含丰富胰蛋白酶抑制剂，可以保护肝脏，减少蛋白分解，从而保护肾脏。

绿豆中所含蛋白质、磷脂均有兴奋神经、增进食欲的功能，为机体许多重要脏器所必需；绿豆的有效成分具有抗过敏作用，可治疗荨麻疹等疾病；绿豆对葡萄球菌。

<<高血压吃什么怎么吃>>

编辑推荐

《高血压吃什么怎么吃》：战胜高血压，从控制饮食开始。
对症择食，吃出健康，让您吃得更明白、吃得更健康。

<<高血压吃什么怎么吃>>

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>