

<<高血压吃什么>>

图书基本信息

书名：<<高血压吃什么>>

13位ISBN编号：9787543944992

10位ISBN编号：7543944995

出版时间：2010-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：赵文群

页数：299

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>>

内容概要

高血压病患者如果能合理调节饮食、改善饮食结构,可减少危险因素,进而使血压水平下降。医学研究表明:对高血压的早期预防和稳定治疗及寻取健康的生活方式,可使75%的高血压及并发症得到预防和控制。

因此,高血压患者改善饮食结构意义十分重大。

当然,改善饮食结构,要结合每个人的实际,有针对性地进行调整,不能千篇一律。

改善饮食结构也不是一朝一夕之功,高血压患者应克服困难,逐步使自己的饮食结构趋于合理。

本书详细介绍了高血压的一些饮食防治方法、食物选择原则,并针对高血压的各种不同症状,给出了相应的食疗方。

希望能给高血压患者的康复提供一点帮助。

<<高血压吃什么>>

书籍目录

第一章 高血压患者要饮食合理 饮食治疗高血压的原则 高血压患者的食谱热量指标 高血压患者如何正确补钙 高血压患者如何正确饮水 经常饮茶有利于防治高血压 高血压患者忌吃冷饮食品 高血压患者要少吃味精 高血压患者要少吃糖 蜂胶对高血压的作用 沙棘油对高血压的作用 高血压患者要喝低脂牛奶第二章 高血压患者宜吃的蔬菜第三章 高血压患者宜吃的水果第四章 高血压患者宜吃的主食第五章 高血压患者宜吃的其他食物第六章 高血压患者辩证食疗第七章 高血压药膳用中草药

<<高血压吃什么>>

章节摘录

钙离子可以调节细胞活动，是细胞的信号分子。

血液中的钙离子浓度发生变化可能影响许多细胞的功能，包括对血管阻力形成有重要作用的血管平滑肌细胞的收缩功能。

由于缺钙，体内细胞内、外的钙离子平衡可能发生变化，引起全身血管的平滑肌细胞收缩增强，加大血管阻力。另外，血液钙离子的变化还可能对动脉硬化的形成有促进作用。

而这些因素都可能与高血压的发生有关。

当然，任何事物都是一分为二的，补钙也不例外，适量补之有益，补之过量也会有害。

补钙过量，会使人体出现“异常钙化”。钙在人体内代谢过程中出现异常，造成机体组织细胞发生钙化性的病理改变。

如动脉血管壁的细胞钙化，致使血管硬化，弹性降低，引起高血压和心脑血管病等疾病。

免疫细胞和系统钙化，可使免疫功能减退，抗病能力降低，使癌症等多种疾病的发生率增加。

大脑、心、肺、肝、肾等组织细胞发生钙化，就会引起这些脏器发生病变，严重地威胁人体的健康和生命，影响人类的自然寿命。

<<高血压吃什么>>

编辑推荐

《高血压吃什么》：在吃吃喝喝中享受美食，在挑挑拣拣中降低血压。

以吃对不吃贵为宗旨，《高血压吃什么》为高血压的防治精心提供：正确的饮食方法，适合高血压患者的食品种类，高血压患者常用的中草药及食疗药膳方。

一本专为高血压患者介绍正确饮食方法的书

<<高血压吃什么>>

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>