

<<给“三高”人群的健康吃法>>

图书基本信息

书名：<<给“三高”人群的健康吃法>>

13位ISBN编号：9787122079374

10位ISBN编号：7122079376

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业出版社

作者：吴玉梅，于富荣 主编

页数：232

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>

## <<给“三高”人群的健康吃法>>

### 前言

近些年来，随着人们生活水平的提高、生活节奏的加快，高血压病、高血糖症、高脂血症——“三高”的发病率逐年上升，严重危害人们的身体健康。

然而不少患者由于对“三高”的认识不足，或谈病色变，或不在乎，有时会造成病情加重，或者引发其他疾病，甚至威胁生命。

因此，人们应积极学习有关“三高”的医学知识，树立正确的健康观念，做到既不轻视，也不过分恐慌。

目前，大部分“三高”患者在防治过程中，都主要依赖于药物。

其实，合理的膳食习惯、科学的饮食方法，也是“三高”病症非常有效的防治措施。

因为“三高”由多种内外因素诱发，饮食不当是其原因之一，食物“惹的祸”用食物来补救是科学养生保健所应遵循的原则之一。

而且，食物不仅可以补充人体所需营养物质，还能改善患者体质，提高机体对抗疾病的能力，从而起到防病治病的作用。

更重要的是，食物具有的独特属性在某些方面甚至还能起到药物所不能起到的作用。

除此之外，食物原料随手可得，制作方法和食用方法简单，没有副作用，受到更多患者的喜爱。

当然，用饮食防治“三高”必须长期实行合理的饮食控制，做到食物与药物相结合，但很多患者对饮食疗法并不了解，很容易陷入误区，一旦吃的不正确或者吃错食物，不但无法远离“三高”，有时反而会加重病情。

鉴于此，我们特编写了本书。

本书共分为三部分，分别为远离高血压的吃法、远离高血脂的吃法和远离高血糖的吃法。

每一部分都包含疾病基本常识、饮食调养常识、调理食谱、调理药膳四方面内容。

鉴于大多数患者对调理食谱和药膳的需求是多方面的，因此，编者用大量的篇幅，针对性地精选了主食、菜肴、汤粥、茶饮、酒类、药膳、药饮七大类食谱，努力为患者及其家人提供食物调理方面的选择余地，是“三高”患者及其家人不可或缺的实用性参考书。

由于编者水平所限，疏漏、不足之处在所难免，恳请广大读者朋友批评指正。

## <<给“三高”人群的健康吃法>>

### 内容概要

“三高”是高血压病、高脂血症和高血糖症的简称，在我国都属于高发病症。

“三高”的危害性不仅是病症本身对身体的损伤，还有其并发症给人体带来的危害，对这些疾病和并发症的预防和治疗就成为备受关注的问题。

目前，大部分“三高”患者在防治过程中主要依赖于药物。

其实，合理的膳食习惯、科学的饮食方法，也是“三高”病症非常有效的防治措施。

本书以“食疗”为主，对防治“三高”的科学“食疗”方法进行了具体介绍，并提供了丰富的食谱和药膳谱方，是一本“三高”患者及其家人不可或缺的实用性参考书。

## &lt;&lt;给“三高”人群的健康吃法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 远离高血压的吃法第一章 高血压的基本常识 高血压的定义 高血压的分类 高血压病的症状 高血压的病因 高血压的危害 高血压自测要领 积极预防高血压第二章 高血压的饮食调养常识 定时定量, 每餐七成饱 适当摄入低脂、优质蛋白质 常吃蔬菜保平安 餐桌上的“降压药” 鱼类脂肪可降压 牛奶不是“升压药” “硬水降压”才是硬道理 正确饮茶降血压 补充维生素应定量 有效地控制盐的摄入量 健康使用植物油 高热量让你血压高 高胆固醇食物不可取 远离高嘌呤食物 远离咖啡的“诱惑” 吃药前后切勿饮酒 拒绝盲目进补第三章 高血压患者的调理食谱 主食类 粥类 汤、羹、煲类 菜肴类 茶饮类 酒类第四章 高血压患者的调理药膳 药膳类 药饮类第二篇 远离高血脂的吃法第五章 高血脂的基本常识 高血脂的定义 高脂血症的分类 高脂血症的症状 高脂血症的病因 高脂血症的危害 检查血脂前的注意事项 重视儿童高脂血症第六章 高血脂的饮食调养常识 制定合理的饮食结构 饮食要随季节变化 不同症状, 不同饮食 采用正确的烹调方式 晚餐不宜过荤、过甜 餐桌上的“降脂药” 常吃膳食纤维食物, “卷走”血脂 多吃富含维生素C和维生素E的食物 常饮茶, 忌咖啡 正确吃肉好处多 不要拒绝进食鸡蛋第七章 高血脂患者的调理食谱 主食类 粥类 汤、羹、煲类 菜肴类 茶饮类 酒类第八章 高血脂患者的调理药膳 药膳类 药饮类第三篇 远离高血糖的吃法第九章 高血糖的基本常识 高血糖的定义 高血糖症的类型 高血糖症的症状 高血糖症的病因 高血糖症的危害 血糖的自我监测第十章 高血糖的饮食调养常识 严格计算每日热量 餐桌上的“降糖药” 掌握灵活的进餐方法 常吃含钙、镁、铬等微量元素的食物 适当食用甜味剂 控制饮食不是饥饿疗法 不能只控制主食, 不控制副食 不要限制饮水 避免盲目禁食水果 不能一味迷信粗粮 糖尿病食品和保健品不是“灵丹妙药” 限制饮酒第十一章 糖尿病患者的调理食谱 主食类 粥类 汤、羹、煲类 菜肴类 茶饮类 酒类第十二章 糖尿病患者的调理药膳 药膳类 药饮类附录A 常见食物的营养元素含量表

## &lt;&lt;给“三高”人群的健康吃法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：高血压自测要领由于高血压病是一种慢性疾病，因此很多高血压病患者都会在长期的血压波动中逐渐产生适应感，经常会出现血压升高但无自觉症状或自觉症状不明显等情况，这使不少患者放松了警惕，在血压升高时认为自己的血压仍处于平稳状态，大大增加了心、脑、肾等器官受损概率，并对生命造成威胁。

因此，为了能及时掌握血压动态，预防并发症，避免意外发生，高血压病患者应该经常测量血压，自测血压记录还可以作为复诊时的参考资料，使医生更深入地了解患者的病情，制订出更行之有效的治疗方案。

1选择适合的血压计高血压病患者要在家中自测血压，必须购买血压计，目前最常见的血压计主要有两种，一种是传统的水银柱式血压计，另一种是比较现代的、可直接读数的电子血压计。

高血压病患者可以根据实际情况进行选择。

(1)水银柱式血压计：是医院里最为常用的血压计，其精度是目前所有血压计中最高的。

但是由于水银柱式血压计在使用时需要配合使用听诊器，所以血压的测量值会因测量人的听力、反应力、视力的差异而出现偏差，高血压病患者最好在专业人士的指导下使用水银柱式血压计。

在具体使用过程中应注意以下几点。

袖带：袖带的宽度、长度直接影响血压的测量值，高血压病患者应该选择宽度为自己臂围 $2/5$ 、长度为 $2/3$ 上肢长度的袖带。

橡皮管和橡皮球：水银柱式血压计的橡皮管和橡皮球必须完好无损，连接处必须密闭，不能有漏气现象；橡皮管的长度不应小于75厘米。

控制阀门：在选择水银柱式血压计时，还需要打开控制阀门进行检测。

完好的血压计在阀门打气时水银会轻松上升；关闭阀门时，水银柱应与水平面平行，保持平稳，不会出现波动；打开阀门时，水银柱应该迅速回落。

水银柱：完好的水银柱式血压计应该标尺垂直，水银足量、无溢出；水银的凸面应正对着刻度管的“0”刻度处。

如果凸面高，说明水银过多；如果凸面低，说明水银不足。

(2)电子血压计：与水银柱式血压计相比，电子血压计具有一定误差，大约为4毫米汞柱。

但是电子血压计操作简单，可读性较强，还能避免水银柱式血压计人为因素造成的误差，并且可由患者自己单独操作，更适合家庭测量血压。

但是，由于电子血压计都有测量值上限，因此高血压病患者在选购时一定要仔细阅读说明书，根据自己的血压状况进行选择。

## <<给“三高”人群的健康吃法>>

### 编辑推荐

《给“三高”人群的健康吃法》：“三高”的危害性不仅是病症本身对身体的损伤，还有其并发症给人体带来的影响。

合理的膳食习惯、科学的饮食方法，是防治“三高”非常有效的措施。

“三高”的基本知识介绍。

“三高”人群的饮食调养常识及饮食误区提醒。

多款“三高”调理食谱和药膳推荐。

<<给“三高”人群的健康吃法>>

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>