<<高血压病调养食谱>>

图书基本信息

书名:<<高血压病调养食谱>>

13位ISBN编号: 9787500214809

10位ISBN编号:7500214804

出版时间:2001-01

出版时间:中国盲文出版社

作者:叶连海

页数:253

字数:220000

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

<<高血压病调养食谱>>

内容概要

高血压是一种常见疾病,多见于中老年人,有原发性和继发性2种。

其症状通常随患者的体质而异,患者早期多无症状,或仅有头晕、耳鸣、夜间失眠、心悸等症状,行 走时如腾云驾雾,动辄易怒。

严重者可引起全身性动脉粥样硬化、冠心病及肾、脑等器官一系列病变,甚至可发展为脑血管中风。 如果对患者长期实行合理的饮食控制,做到饮食治疗与药物治疗相结合,高血压病还是可以防治的

但许多高血压患者不了解如何自我保健,不熟悉具有降压作用的食物,有些即使熟悉,也不知如何进行科学地烹饪,为此,编写了《高血压病调养食谱》一书。

本书共分三篇:第一篇为"食疗保健篇",对高血压患者的自我调理和饮食原则做了扼要介绍;第二篇为"食疗验方篇",收入了具有降压作用的食疗验方五十余个;第三篇为"食疗食谱篇";是全书的重点篇,根据高血压患者的饮食特点,精选了56种具有降压作用的食物,并分别介绍每种食物的疗效,全书按烹调原料分类,介绍了三百科种各种风味的菜肴、面点、粥、汤、羹、汁的科学烹饪方法。

" 附录 " 部分安排了一组有治疗高血压作用的食物营养成分表,便于读者查阅。

<<高血压病调养食谱>>

书籍目录

食疗保健篇 高血压患者的保健知识 高血压患者应如何保养?

为什么老年人高血压发病率高?

高血压病的病因是什么?

为什么初春要注意测血压?

高血压患者的冬季保健应注意什么?

为什么降压药要坚持常服?

为什么高血压患者睡前勿服降压药?

哪些情况下血压会升高?

降压不当也会中风吗?

高血压中风有预兆吗?

为什么高血压患者要注意预防大便时中风?

为什么高血压患者不宜突然过度弯腰?

出现高血压急症怎么办?

高血压引起头痛怎么办?

为什么高血压患者不要服用康泰克?

为什么生闷气易患高血压?

步行对稳定高血压有好处吗?

高血压患者应注意哪些自我保健?

自我按摩能治疗高血压吗?

指甲按摩降压术的方法是怎样的?

高血压患者的食疗知识 何谓食疗?

食疗的基本原则是什么?

低钠饮食可预防高血压吗?

补充钙可预防高血压吗?

妊娠高血压患者的饮食应注意哪些问题?

食疗验方篇 高血压患者食疗方 醋浸花生仁 菊梅山楂饮 紫菜汤 首乌山楂汤 海藻绿豆饮 海带绿豆饮 地瓜汁 蜇芹荸荠饮……食疗食谱篇附录:高血压病调养食物的营养成分表

<<高血压病调养食谱>>

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