

<<高血压病患者宜吃食物>>

图书基本信息

书名：<<高血压病患者宜吃食物>>

13位ISBN编号：9787508252605

10位ISBN编号：7508252608

出版时间：2008-12

出版时间：金盾出版社

作者：江春琦，谢英彪 主编，邱小文，洪婷芳 副主编，王辉文 等编著

页数：314

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>

<<高血压病患者宜吃食物>>

内容概要

本书以通俗易懂、深入浅出的语言，依据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料，介绍了高血压病的基本知识及36种确有疗效的天然食物，并运用这些食物配制了近440个食疗验方、降压菜肴，同时叙述了与防治高血压病有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事。

<<高血压病患者宜吃食物>>

书籍目录

一、高血压病的基本知识 (一) 高血压病患者知多少 (二) 高血压病的患病原因 (三) 高血压病是无形杀手 (四) 高血压病的诊断标准 (五) 高血压病的中医分型 (六) 家庭自测血压的方法 (七) 高血压病的饮食原则

二、高血压病患者需摄入的食物 (一) 芹菜 (二) 菊花脑 (三) 荠菜 (四) 大蒜 (五) 洋葱 (六) 莼菜 (七) 茄子 (八) 番茄 (九) 山药 (十) 苦瓜 (十一) 冬瓜 (十二) 豌豆 (十三) 绿豆 (十四) 玉米须 (十五) 槐花 (十六) 西瓜 (十七) 柿子 (十八) 香蕉 (十九) 苹果 (二十) 山楂 (二十一) 红枣 (二十二) 核桃仁 (二十三) 黑芝麻 (二十四) 黑木耳 (二十五) 银耳 (二十六) 香菇 (二十七) 紫菜 (二十八) 海带 (二十九) 腐竹 (三十) 灵芝 (三十一) 菊花 (三十二) 决明子 (三十三) 虾皮 (三十四) 牡蛎 (三十五) 绞股蓝 (三十六) 茶叶

三、高血压病患者宜吃的食疗验方 (一) 蔬菜类食疗验方 1. 荠菜茶 2. 芹菜鲜汁茶 3. 番茄枣茶

<<高血压病患者宜吃食物>>

章节摘录

一、高血压病的基本知识 (一) 高血压病患者知多少 高血压病是世界最常见的心血管疾病，也是占比例最多的流行病之一。

高血压这个词，对于绝大多数人来说都是再耳熟不过的了。

在人们日常生活中，通常听说自己认识的某个亲戚、朋友或同事患有高血压病，但绝大多数人，又往往是一说而过，好像与己无关。

其实高血压病就潜伏在你的身边，而你对高血压病的触目惊心的数字，还一点都不知晓。

世界卫生组织 (WHO) 2002年调查，于2004年公布了我国高血压病患者已超过1.6亿，到了2007年，已超过2亿人，也就是说，5个成年人中就有1个是高血压病患者，每3个家庭中就有1名高血压病患者，高血压病已经涉及几千万个家庭。

我国卫生部从1998年起确定每年的10月8日为“全国高血压日”，这是除“世界艾滋病日”之外，我国第一次以疾病命名的健康纪念日。

由此可见，国家对防治高血压病的重视。

据卫生部门统计资料显示，我国20世纪50-70年代，每年新发高血压病患者100多万人，目前每年新增高血压病患者300万人以上。

现有脑卒中患者500余万人，每年新发病150万人，死亡20万人，其中76%的人有高血压病史。

冠心病患者约有1 000万人，其中65%的人有高血压病史。

世界卫生组织预测，至2020年，非传染性疾病将占我国死亡原因的79%，其中心血管病占首位，而高血压病是一种最常见的心血管疾病。

统计资料显示，自20世纪90年代以来，我国每年死于高血压病者超过100万，存活的患者500万-600万，其中75%以上留有不同程度的残疾。

这真是一个可怕的数字！

高血压是“屠杀”人类的“无声杀手”，必须引起人们的高度警惕。

<<高血压病患者宜吃食物>>

编辑推荐

《高血压病患者宜吃食物》内容丰富翔实、通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性与趣味性、科学性与可读性得到较好的结合，可满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求。

高血压病为一种临床常见病、多发病。

它的发生和发展与多种因素有关，是引起心脑血管病的重要危险因素。

而现在，人们已逐渐认识到“管住嘴，迈开腿”是防治高血压病的重要措施之一，通过食物辅助治疗高血压病是当前广大群众的迫切愿望。

作者在长期食疗实践中积累了大量的降血压食疗经验与食疗验方，与有关临床医学专家、高级烹饪技师共同撰写了《高血压病患者宜吃食物》。

<<高血压病患者宜吃食物>>

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>