

<<高血压饮食营养黄金法则>>

图书基本信息

书名：<<高血压饮食营养黄金法则>>

13位ISBN编号：9787508276328

10位ISBN编号：7508276329

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：夏萌，陈伟 编著

页数：92

字数：50000

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>

<<高血压饮食营养黄金法则>>

内容概要

本书中第一部分阐述了高血压与营养素的关系，第二部分分析了一些饮食误区对降血压的不利后果，第三部分介绍了高血压患者的饮食原则和注意事项，第四部分推荐几种降血压食疗配方及烹饪方式。

如果你能认真地把这本书看完，并照着去做，一定会使你的血压及你的健康状态大为改善。

<<高血压饮食营养黄金法则>>

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

夏萌，首都医科大学附属安贞医院主任医师，兼任临床营养科主任，中国医师协会营养医师专业委员会委员。
在神经内科重症病人抢救、疑难杂症鉴别、疾病预防和康复等方面都有很深的造诣。
近年来在临床营养方面努力钻研，对营养与疾病的关系理解颇深。
擅长危重症病人的临床营养救治及心脑血管疾病的营养治疗，在医院内、社区、电台、电视台讲授营养课多次，发表专业论文十余篇。

<<高血压饮食营养黄金法则>>

书籍目录

第一章 营养治疗高血压黄金九则

第一原则 控制总能量

第二原则 减少钠盐多补钾

第三原则 保证优质蛋白质

第四原则 降低饱和脂肪摄入量

第五原则 补充钙镁和维生素

第六原则 多吃膳食纤维素

第七原则 戒烟限酒

第八原则 改掉不良生活习惯

第九原则 减少在外就餐

第二章 营养治疗高血压的九个误区

误区一 高血压是遗传因素所致，所以不可改变

误区二 高血压只要吃药，不用控制饮食

误区三 只要饮食注意，就可以不用服降压药

误区四 血压高，因此要吃素

误区五 不吃盐降血压

误区六 不咸的食物没有盐

误区七 只要吃钙片就不会缺钙

误区八 只要少吃脂肪，主食与血压关系不大

误区九 喝酒可以降血压

第三章 高血压病人的食物选择九则

第一则 多喝牛奶降血压

第二则 低盐饮食最重要

第三则 动物蛋白要保证

第四则 脂肪选择学问多

第五则 在外就餐有技巧

第六则 蔬菜水果要足够

第七则 不宜食物要放弃

第八则 降压不能降营养

第九则 饮食平衡才健康

第四章 推荐9日食疗配方

第一天

第二天

第三天

第四天

第五天

第六天

第七天

第八天

第九天

<<高血压饮食营养黄金法则>>

章节摘录

版权页：插图：一、蛋白质与血压的关系 我们首先要了解血压形成的机制。

心脏、血管和血液是形成血压的三大元素。

左心室每次收缩向主动脉内射出60~80毫升血液，射出的血液对血管壁产生的侧压力叫做收缩压，收缩期大约只有1/3的血液流至外周小血管，约2/3的血液暂时贮存在主动脉和大动脉内，当心脏舒张时，动脉血管壁回弹，再次推动大动脉内血液继续向周围血管流动，此时血液对血管壁的压力称作舒张压。

当心脏搏动的力量和频率不变、周围血管阻力不变的情况下，动脉血管的弹性对血压的影响就会非常明显。

补充优质蛋白降低血压可能与以下因素有关：1.对大血管弹性的影响：主动脉和大动脉管壁的弹性对动脉血压起着缓冲作用，大血管弹性好则使收缩压不致过高，舒张压不致过低，而当大动脉管壁的弹性降低时，表现为收缩压升高而舒张压不变或稍高，脉压差增大。

成人大动脉中层有40~70层弹性膜，各层弹性膜由弹性纤维相连，弹性膜之间还有平滑肌和少量胶原纤维和弹性纤维。

弹力纤维的90%是由弹力蛋白组成的，平滑肌细胞也是由蛋白质组成，因此蛋白质质量和数量对血管弹性影响很大。

2.可能是通过促进钠的排泄，保护血管壁。

3.通过氨基酸参与血压的调节而发挥作用。

血压受多种激素的调节，某些氨基酸是体内多种神经递质的前体，例如，肾上腺去甲肾上腺素是酪氨酸的衍生物。

补充优质蛋白可影响神经递质的合成和释放，从而对血压进行调节。

<<高血压饮食营养黄金法则>>

编辑推荐

《高血压饮食营养黄金法则》为“健康9元书系列”之一，特点是少说为什么，多说怎么办，突出实用性，让读者看得懂、学得会、用得上。

本系列图书内容涉及面广，集科学性、权威性、实用性、通俗性于一体。

该社为本套系列丛书特制了精品礼盒装。

图书内容实用，包装精美，不失为亲朋好友、单位企业间互相馈赠的上乘礼品。

<<高血压饮食营养黄金法则>>

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>