

<<怎样吃能控制"三高">>

图书基本信息

书名：<<怎样吃能控制"三高">>

13位ISBN编号：9787533757618

10位ISBN编号：7533757610

出版时间：2013-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：孙树侠 编著

页数：179

字数：150000

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>

<<怎样吃能控制"三高">>

内容概要

为了指导“三高”患者的饮食，我们特别编写了《怎样吃能控制“三高”》一书，全书共分为三章，第一章主要是针对广大患者迫切想要知道的一些问题作了深入浅出、全面而详细的介绍，具有很强的针对性和指导性，例如“高血压病的危害、糖尿病的个性化营养处方”等。

第二章主要是可供“三高”患者食用的食物部分，分为“主食类、蔬菜类、水果类”等，从其营养成分、食法要略、食疗功效、推荐食谱等方面进行了系统的阐述。

所选食物都是经过实践证明对“三高”疾病的防治确实有益。

第三章主要是根据高血压病、高脂血症和糖尿病患者不同病证，分别设计与其相应的全天食谱。

希望《怎样吃能控制“三高”》能为“三高”患者打造一个健康的饮食构架，帮助“三高”患者有效控制“三高”病证，延缓疾病的进展。

<<怎样吃能控制"三高">>

作者简介

孙树侠，现任农业部生物研究员、中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、世界卫生组织健康教育与促进合作中心学术委员会委员、中国健康教育协会常务理事、卫生部和国家文明办社区教育健康专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、联合国工业组织绿色产业专业委员会委员、《糖尿病系列特膳食疗食品的开发与推广》课题组专家委员会成员，曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，主编20多部专著、科普、教材等书籍。

<<怎样吃能控制"三高">>

书籍目录

前言

第一章 吃对方法，才能更健康

正确认识“三高”

“三高”的营养调理原则

第二章 吃对食物，轻松控制“三高”

主食类

蔬菜类

水果类

肉蛋类

水产类

干果类

食用油

饮品类

中草药

第三章 营养食谱，有效控制“三高”

高血压病的黄金食谱参考

高脂血症的黄金食谱参考

糖尿病的黄金食谱参考

常用表参考

<<怎样吃能控制"三高">>

章节摘录

版权页：插图：山楂降血脂，防治老年腰腿痛 有益于防治“三高”的营养成分 山楂含有的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能够增加机体的免疫力，具有扩张血管、降压、降脂的作用，对心脏病、高血压病、高胆固醇等均有一定的防治作用。

食法要略 山楂既可以直接吃，也可以做成蜜饯、山楂罐头、山楂酱食用。

山楂加热后会变得更酸。

如果捣成糊状与其他食物混合就会冲淡其酸性。

食疗功效 中医认为，山楂具有开胃消食、化滞消积、活血散瘀、化痰行气等功效，有利尿作用，可帮助排除体内多余的水分和盐分；还可促进胃液分泌，有助于食物的消化和吸收。

且山楂还有对抗衰老、抑菌作用，是高血压病、肥胖症患者上佳的选择。

食量提示 每天3~4颗为宜。

推荐 木耳煮山楂 原料 木耳20克（水发），山楂5颗，冰糖适量。

做法 将木耳洗净，撕成小块，山楂洗净去核。

将木耳、山楂放入锅中，加水适量煮烂即可。

功效 促进消化，解毒滑肠。

<<怎样吃能控制"三高">>

编辑推荐

《怎样吃能控制"三高"(图解全彩版)》食物营养专家告诉你吃什么、吃多少、怎么吃来控制“三高”

<<怎样吃能控制"三高">>

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>