

<<高血压患者每日食谱>>

图书基本信息

书名：<<高血压患者每日食谱>>

13位ISBN编号：9787534928499

10位ISBN编号：7534928494

出版时间：2002-10

出版单位：河南科学技术出版社

作者：日本女子营养大学出版部

页数：112

译者：张文静

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>

<<高血压患者每日食谱>>

内容概要

在当今的长寿社会，痴呆老人、卧床不起的老人有增加的趋势。我们知道，这种情况大多是由不良生活习惯引起的。

它和高血压病也有很大的关系。

我们不能只依赖药物降压，改变我们每天的生活习惯是非常重要的。

本书列出的高血压患者的食谱，亦可满足家人的健康需求。

未患高血压的人也要养成良好的饮食习惯，惟有如此，才能够平安、舒适地度过一生。

<<高血压患者每日食谱>>

书籍目录

预防痴呆和半身不遂 从一日三餐开始改变不良生活习惯，保持血管健康高血压患者及家人共同运用“四组点数法”，进行均衡饮食改变不合理的饮食结构，使血压保持在正常范围制定全家人共享的营养均衡的食谱均衡营养，一目了然——简单的点数计算高血压患者一天摄取的盐分计算和家人一起吃出健康奶、奶制品类菜谱鸡蛋类菜谱食谱要点提示鱼、虾、贝类菜谱肉类菜谱豆、豆制品类菜谱黄绿色蔬菜类菜谱浅色蔬菜类菜谱薯类、水果类菜谱汤类菜谱米饭、面食类高血压患者如何巧妙用药本书食谱中所用原料的1点（80千卡）的重量及胆固醇、钾的含量供制定食谱时参考的营养成分一览表标准量杯、量勺的使用方法健康家人食品热量点数构成表

<<高血压患者每日食谱>>

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>