第一图书网, tushu007.com

<<高血压饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<高血压饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787538154429

10位ISBN编号：7538154426

出版时间：2008-6

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：于康

页数：256

字数：270000

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

<<高血压饮食宜忌>>

内容概要

高血压严重危害人人瓣健康，被医学界称为“健康的第一杀物。”　我国高血压病的发病率有逐年增设高的趋势。
目前，全社会应将高血压的防治作为整个疾病防治工作的重点，对高血压疾病给予高度的重视。
高血压的防治应包括合理的饮食控制、戒烟限酒、控制体重、维持心理平衡、适量运动、有效合理的药物治疗和等内容。
其中，饮食控制是基础。
饮食治疗的成败的关键是对食物的正确取舍——应该选择什么食物，不该选择什么食物，哪些食物“宜”，哪些食物“忌”，这是每个高血压患者应充分了解的问题。
本书正是从高血压患者食物选择的角度，介绍了高血压营养治疗的原理和方法，详细阐述了85种适宜食物和21种不宜食物　的有关信息，并列举了常见菜肴的制备方法。
应指出的是，高血压的营养治疗是一个慢性的、持续的过程，寄希望于采用某种饮食方案或食用某种食物就收到立竿见影的功效是不现实的。
对于高血压病的营养治疗，所应采用的基本策略是“打持久战”。
同时，因高血压病涉及整个人体的病变，因此，营养治疗也要对全身各系统进行综合考虑，而不是仅仅注意一个或几个局部的脏器或组织。
此外，因饮食习惯、食物种类和烹调方法存在较大的差异，造成食物选择的头绪繁多。
对高血压患者而言，根本的办法是在掌握饮食治疗基本原理和方法的基础上，了解常见食物对血脂和血压的可能影响，并结合自身特点将其应用于日常生活中，才能获得实际的益处。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

于康，北京协和医院营养科副主任医师、副教授，中华医学会北京分会营养学会副主任委员，中华预防医学会健康风险评估控制委员会委员，中国营养学会临床营养分会委员，中华医学会科学普及分会第七届委员会讲师团专家，北京市健康教育协会常务理事，中国社会工作协会孤残儿

第一图书网, tushu007.com

<<高血压饮食宜忌>>

书籍目录

第一部分　高血压的营养防治　（一）高血压的相关知识　什么是“血压”　血压的单位是什么　人体是如何调节血压的　什么是血压的“生理性波动”　如何正确测量血压　高血压的主要致病因素有哪些　高血压的诊断标准　高血压有哪些临床表现　高血压的发病状况　高血压有什么危害　高血压的三大严重并发症　高血压如何分型　高血压如何分级　一期高血压病人的治疗　二、三期高血压病人的治疗　中国高血压防治指南要点（中国高血压防治指南修订委员会修订）　2005年中国高血压防治指南推荐的高血压的治疗目标　改善生活方式是防治高血压的基础　高血压的非药物疗法　（二）高血压与营养　能量平衡——高血压预防的基础　正确评估膳食能量摄入量——预防高血压的重要技巧　钠与高血压　食盐使血压升高的机制　钾与高血压　水质的硬度和微量元素　蛋白质与高血压　钙与高血压　饮酒与高血压预防　饮茶与高血压预防　苹果与高血压预防　洋葱与高血压预防　高血压的一级预防　预防高血压的四大战略　改善饮食习惯，让高血压“低头”　植物油与橄榄油　地中海饮食与高血压　高血压病的饮食治疗　高血压病与清晨饮水　高血压患者可食用食物　高血压患者禁用／少用食物　高血压患者多食鱼　终止高血压膳食　高血压患者适宜和不宜采用哪些烹饪方式　高血压病人怎样控制体重　高血压病人的进补原则　高血压病的食疗配方　营养素与降压药物之间的相互作用　（三）高血压合并其他疾病的营养治疗　高血压和高脂血症　高血压合并高脂血症的营养治疗　降脂食物　高血压与高血糖　高血压合并高血糖的危害　糖尿病性高血压的非药物治疗　妊娠高血压综合征的饮食宜忌　高血压与肥胖　肥胖者容易患高血压的主要原因　高血压伴肥胖病人如何培养良好的进餐习惯　高血压伴肥胖病人如何科学进食膳食纤维第二部分 高血压菜肴制备 荤菜类　肉片鲜蘑炒黄瓜　荚蓉鸡片银耳　清蒸平鱼　清炒鸡丁柿椒丁　芫爆里脊丝　炒鳝鱼丝　清炖鸡块冬瓜　沙锅小排骨　红烧黄花鱼　葱椒鸡片　清炒鸡丝笋丝　西红柿炒蛋　红烧鸭块　氽鸡丸黄瓜片　红烧牛肉海带　醋椒鱼　清炒虾仁黄瓜　红烧兔肉白萝　羊肉氽冬瓜　盐水大虾　葱烧海参 素菜类　香菇菜心　椒盐圆白菜丝　凉拌三丝　虾皮西葫芦　酱汁扁豆　小白菜汤　炒西红柿菜花　清炒苦瓜　红烧三色魔芋球　蒜蓉荷兰豆　素炒蒿子秆　糖拌西红柿　素炒木耳菜　海米炒苋菜　凉拌莴笋丝　清炒小白菜　鸡汁香菇　素烧空心菜　小葱拌豆腐　葱花烧豆腐　海米拌芹菜　醋烹豆芽　凉拌菠菜　凉拌苦瓜　芹菜香干　醋熘大白菜　韭菜豆芽　拌白菜心　烧小萝卜青蒜　雪菜豆腐　素烧茄子　口蘑冬瓜　糖醋心里美　香菇菜花　拌海蜇黄瓜丝　菠菜南豆腐汤　炒红白萝卜条 高血压食谱举例　高血压一周家常食谱第三部分 适宜食物 养麦 黑米 玉米 小米 大米 红豆 红薯 燕麦 魔芋 核桃 土豆 粟子 芋头 花生 山药 扁豆 丝瓜 莴笋 大白菜 菠菜 空心菜 韭菜　芦笋 木耳 芹菜 洋葱 油菜 圆白菜 萝卜 冬瓜 南瓜 苦瓜 黄瓜 西葫芦 银耳 香菇 口蘑 草菇 藕 绿豆 黄豆 绿豆芽 黄豆芽 西红柿 小白菜 西兰花 木耳菜 芥蓝 生菜 芦荟 茄子 生姜 青椒 橄榄油 茶 猪肉 鸡肉 虾 海参 鲤鱼 甲鱼 黄鱼 鲈鱼 平鱼 草鱼 鲫鱼 海带 紫菜 鸡蛋 牛奶 酸奶 豆腐　猕猴桃 梨 草莓 苹果 柚子 西瓜 红枣 香蕉 葡萄 桃 金橘第四部分　不宜食物 蜜饯 可乐 腊肉 薯片 松花蛋 猪肝 鱿鱼 带鱼 白酒 啤酒 冰淇淋 葵花子 鱼子 猪油 牛油 奶油 糯米 螃蟹 辣椒 盐 酱油

<<高血压饮食宜忌>>

章节摘录

第一部分　高血压的营养防治　　（一）高血压的相关知识　　我国目前有1.6亿高血压患者，高血压已经成为中国人健康的“第一杀手”。
高血压通常没有症状，少数人可能有头晕、头痛或鼻出血等症状。
血压高不高或血压升高之程度与有无症状或症状的严重程度并不平行。
很多病人即使患高血压多年，甚至血压很高，仍然不会感到不适。
所以，高血压更大的危害在于它是“无声杀手”，因此大多数的高血压是在体检或因其他疾病就医时测量发现的。
一旦发现，不论什么是“血压”　　什么是“血压”　　如同水管里流动的水可对水管壁产生压力一样，人们常常提及的“血压”，指的是血液在血管内流动时，对血管壁产生的侧压。
　　我们知道，医学上将血管分为动脉、毛细血管和静脉三个部分。
因此就产生了三部分的压力，即“动脉压”、“毛细血管压”和“静脉压”。
通常说的血压是指动脉压。
　　仍以水管和水压为例：水管中水的压力取决于水塔里储存的水容量和水管面积大小。
水塔里的水越多，水对水管的压力就越大；反之，水塔里的水减少，水对水管的压力也减小。
血压也是如此。
　　人体主要通过血容量的调节和血管的舒张与收缩来调节血压。
当血管扩张时，血压下降；当血管收缩时，血压升高。
当血容量增加时，血压增高；当血容量减少时，血压下降。
　　心脏收缩时，动脉内的压力最高，此时的压力称为收缩压，也就是我们平时所称的“高压”；心脏舒张时，动脉弹性回缩产生的压力称为舒张压，也就是我们平时所称的“低压”。
　　……

第一图书网, tushu007.com

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