第一图书网, tushu007.com

<<高血压食疗王>>

图书基本信息

书名：<<高血压食疗王>>

13位ISBN编号：9787538871340

10位ISBN编号：7538871349

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会

页数：383

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

高血压食疗速查百科全典，积极防治、自我调养，吃对得健康。
警惕高血压，重视食疗法，高血压饮食原则、技巧、宜忌全面详解，指导您做自己最好的医生。

高血压一日三餐怎么吃？
让最权威的专家告诉您！
本书详细介绍了高血压患者的黄金饮食原则；介绍了71种降压食材与33种降压药材，告诉您如何科学安排饮食，有效控制血压；推荐138道降压美食，从一日三餐出发，分门别类，告诉您糖尿病主食该怎么吃？
肉禽该怎么吃？
蔬菜该怎么吃？
药材、水果该怎么吃？
并介绍高血压的7种中医分型，对症推荐27种食疗药膳，指导您用食物战胜高血压，从此得健康。

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

第一图书网, tushu007.com

<<高血压食疗王>>

书籍目录

PART01 人类健康的“沉默杀手”
血压-一个影响健康的数值
1.什么是血压？

2.与血压相关的名词解释
3.影响血压的因素有哪些？

4.您的血压正常吗？

西医中的高血压
1.初步认识高血压
2.高血压有“三高”、“三低”
3.高血压和高血压病不是一回事
4.人们为何谈“高血压”色变
5.高血压的主要症状
6.引起高血压病的“元凶”
7.高血压病“青睐”什么人？

8.控制高血压，血压要达标
9.常用的降压药
治疗高血压，注意生活方式和药物治疗双管齐下
1.生活篇
2.用药篇
为健康加分高血压常识必答题
1.知识篇
2.用药篇
PART02 高血压患者的饮食秘籍
PART03 高血压病患者吃什么？
怎么吃
PART04 《本草纲目》中的高血压食疗方

章节摘录

版权页： 插图： 高血压病患者每日每人蛋白质摄入量以每千克体重1克为宜，如60千克体重的人，每日应吃60克蛋白质。
若是高血压合并肾功能不全的患者，应限制蛋白质的摄入。
脂肪供给量应控制在每人每日25克，胆固醇摄入量不超过每人每日200毫克。
摄入的脂肪占总热量的30%以下，饱和脂肪酸占总热量的7%以下。
同时患高脂血症及冠心病者，应特别限制动物脂肪的摄取。
食用油选择植物油，少吃或不吃肥肉和动物内脏，减少烹调用油（不超过25克），其他动物性食品每天也不应超过100克。
每人每周可吃蛋类3～4个，豆制品500克，鱼类300～400克。
各类植物油的成分功效有所区别，应注意选购。
橄榄油可防止钙质流失，预防消化系统疾病、心脏病、高血压，减少癌症发病率及有降低胃酸、降低血糖等作用。
大豆油可促进儿童身体和大脑发育。
花生油有防治心血管疾病、预防新生儿神经管畸形、增进儿童食欲，促进生长发育的功能。
葵花子油有助于女性美容。
菜子油有促进儿童发育，维持正常的新陈代谢，降低胆固醇，预防心血管疾病的功能。
粟米油有助于降低血脂和防止动脉粥样硬化的发生、维护女性皮肤健康。
茶油有降低胆固醇的功效。
鱼类、大豆及其制品（豆浆、豆腐、豆腐皮等）是高血压病患者最佳的蛋白质来源。
鱼肉中含有丰富的蛋氨酸和牛磺酸，可以促进尿液中钠的排出，抑制钠盐对血压的影响，从而起到调节血压的作用。
目前主张高血压病患者每人每日钾摄入量为3000毫克。
某些持续服用利尿剂、降压药的高血压病患者，由于排尿增多，钾随之排出，发生低钾血症的可能性更大。
所以，服用这类药物治疗的患者，更应注意钾的补充。
药物性补钾需遵医嘱。
目前主张每人每日钙摄入量不少于800毫克，高血压病患者最好达到每人每日摄入1 200毫克，但不应高于2000毫克。
药物性补钙需遵医嘱。
蜂蜜：蜂蜜中含有钾离子，如果坚持每天早晨饮1杯蜂蜜水，就可起到降压作用。
香蕉：香蕉是一种含钾较多的果品，每100克香蕉含49472毫克，是葡萄的3倍、鸭梨的2倍。
每天吃2根香蕉，可起到降低血压的作用。
莲子：莲子是所有食品中含钾最多的一种，每100克莲子含492057毫克。
其中莲芯含莲芯生物碱、莲甲素，有利尿、降压之功效。
苹果：苹果不仅含有维生素C，还含有丰富的钾。
故常吃苹果能预防高血压。
大豆及豆制品：大豆是一种富含钾的食物，每100克大豆含钾1276毫克。
烹调荤菜时常用醋。
在酸性环境中，鱼骨、排骨中的钙更易溶出，而且钙与蛋白质在一起，最容易被吸收。
烹饪时，用小火长时间焐焖，可使钙溶出得更完全。
绿色蔬菜先焯一下可除去草酸，避免钙的流失。
奶类及奶制品不仅含钙丰富，而且含有维生素D，可以促进钙的吸收和利用。

编辑推荐

《高血压食疗王(畅销版)》分别推荐了多例调养食谱，图文并茂，详解了其原料及制作过程，让读者轻松制作出营养美味的菜肴，吃出健康。

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