

<< “三高” 吃什么，怎么吃 >>

图书基本信息

书名：<< “三高” 吃什么，怎么吃 >>

13位ISBN编号：9787542742414

10位ISBN编号：7542742418

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：崔先锋

页数：304

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>

## << “三高” 吃什么，怎么吃 >>

### 内容概要

《“三高”吃什么，怎么吃》在“药食同源”的基础上详细介绍了“三高”食疗的具体方法和步骤，针对具体病症分别提出了解决方案。

《“三高”吃什么，怎么吃》认为，对于“三高”的防治，不是任何单一食品能够做到的，我们应该合理搭配饮食，控制动物性食品的摄入，多吃蔬菜、水果、豆类等健康食品……世界卫生组织指出，医药在健康中只起8%的作用，而合理膳食能起13%的作用。

## << “三高” 吃什么，怎么吃 >>

### 作者简介

崔先锋，1957年生于湖北荆州，自幼天资聪颖，曾师从一位武当山民间名医专修中医药理，又先后在成都中医学院、中国人民解放军第一军医大学深造。

从医37年来，崔医生坚持中医传统特色辨证施治，发挥中医中药的优势，同时采用现代医学先进的技术，将中西医结合，提高疗效，对糖尿病、肝病、肾病等拥有丰富的临床经验。

在疑难症的治疗方面，他的治疗方法独特，多次成功治愈不孕不育、股骨头坏死、肾衰、肝硬化、硅尘肺等病症。

崔医生目前致力于糖尿病、高血压的中医攻关治疗，并取得了突破性进展。

## << “三高” 吃什么，怎么吃 >>

### 书籍目录

绪论 认识“富贵病”——“三高” 上篇 高血压吃什么，怎么吃 第一章 高血压的饮食方针 第二章 蔬菜类 第三章 水果类 第四章 谷物豆类 第五章 肉类及水产品 第六章 干果 第七章 食用油及调味品 第八章 中药 第九章 饮品类 中篇 高血脂吃什么，怎么吃 第一章 高血脂的饮食方针 第二章 蔬菜类 第三章 水果类 第四章 谷物豆类 第五章 肉类及水产品 第六章 干果类 第七章 食用油及调味品 第八章 中药 第九章 饮品类 下篇 高血糖吃什么，怎么吃 第一章 高血糖的饮食方针 第二章 蔬菜类 第三章 水果类 第四章 谷物豆类 第五章 肉类及水产品 第六章 干果类 第七章 食用油及调味品 第八章 中药 第九章 饮品类

## << “三高” 吃什么，怎么吃 >>

### 章节摘录

上篇 高血压吃什么，怎么吃 第一章 高血压的饮食方针 2. 饮食与高血压 科学地治疗高血压需要从生活习惯、饮食方式、精神因素、药物等多方面综合进行，才能收到事半功倍的效果。其中，饮食因素是高血压患者最容易忽略却又最需要改正的一个方面。可以说，人们从未像今天这样地关注营养和健康，也从未像今天这样在饮食方面努力寻找适合自己身体条件和生活习惯的解决方案。

这凸显出人们对饮食不当和生活习惯不合理导致的高血压等慢性疾病的发生和蔓延有了进一步的认知。

俗话说：“药补不如食补。”

“食补是用食物来保养正气，加强自身免疫力，战胜病邪。”

饮食疗法是我国传统的疗法之一，古代许多医学家就注意到食物对人体健康和医疗上的积极作用。

“饮食疗法”不但被历代医学家所肯定，而且也为现代医学所证实，可与“医药疗法”、“体育疗法”并称为人体保健的三大疗法，“饮食疗法”确实是一种“强本防标”、“防微杜渐”的好方法。

近年来，国内外学者对蛋白质的摄人与高血压之间的关系进行了深入的研究，结果表明，多摄人优质蛋白质，高血压的发病率就下降，即使高钠饮食，只要摄人高质量动物蛋白质，血压也不会升高。

一些沿海地区渔民虽然长期海上作业，精神高度紧张，睡眠时间少，长期吸烟饮酒，盐的摄入量也高，存在许多高血压的危险因素，可是渔民的高血压患病率却比较低，这与膳食中摄人优质蛋白质有关。

优质蛋白质预防高血压的机制，可能是通过钠的排泄来保护血管壁，或通过氨基酸参与血压的调节发挥作用。

蛋白质对预防高血压有一定的作用，但是并不能完全排除蛋白质的代谢，导致血压升高的可能性，因为蛋白质在分解过程中会产生一些具有升压作用的氨类，这些物质在肾功能正常时能进一步氧化成醛。

由肾脏排出体外，但若肾功能不全或肾脏缺氧时，却会导致氨类蓄积而可能出现升压作用。

另外，蛋白质、脂肪和糖在体内是可以相互转化的，蛋白质摄人过多，热量过高，久而久之也会造成肥胖、血管硬化，导致血压升高。

因此，人们摄取蛋白质应适量。

<< “三高” 吃什么，怎么吃 >>

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>