

<<高血压怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<高血压怎么吃>>

13位ISBN编号：9787543949607

10位ISBN编号：7543949601

出版时间：2011-8

出版时间：上海科技文献

作者：刘培英

页数：309

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>

<<高血压怎么吃>>

前言

高血压是世界上最常见的血管系统疾病，也是现代多发病之一，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重威胁着患者的健康。

调查显示，我国的高血压患病率持续上升：由1958年的5.8%上升到2002年的18.8%，患病人数已经超过1.6亿人。

特别是最近几年，我国每年新增高血压患者约300万人。

令人担忧的是，尽管高血压患病率增长如此迅速，但是目前国人对高血压的知晓率、治疗率和控制率仍远远低于世界平均水平。

由于高血压是一种需要终身治疗的疾病，所以作为普通大众，自己首先要做到的就是通过控制饮食来控制病情。

俗话说，“病从口入”，很多人就是因为饮食结构不合理，身体摄入的盐分或者脂肪过多而引起高血压。

当然，控制饮食并非单纯的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，有针对性地选择最适合高血压患者的日常饮食内容。

本书根据高血压患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。

具体内容的编排上，我们从高血压患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面进行了详细的介绍，不仅为高血压患者提供了饮食原材料详单，介绍了食材的降压功效，还有营养百科、饮食宜忌、精选菜谱以及对病情有所帮助的健康小贴士等，可以说这是一本关于高血压患者日常饮食的实用宝典。

我们衷心希望本书能作为高血压患者的日常饮食参考，为您的康复提供帮助。

<<高血压怎么吃>>

内容概要

刘培英编著的《高血压怎么吃》根据高血压患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。

具体内容的编排上，《高血压怎么吃》从高血压患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面进行了详细的介绍，不仅为高血压患者提供了饮食原材料详单，介绍了食材的降压功效，还有营养百科、饮食宜忌、精选菜谱以及对病情有所帮助的健康小贴士等，可以说这是一本关于高血压患者日常饮食的实用宝典。

<<高血压怎么吃>>

作者简介

刘培英，副编审。

从事医药编辑26年来，编辑有《中药别名大辞典》、《中国民间疗法大典》、《中医杂病诊治》、《神奇的中医诊法》、《神奇的中华经穴疗法丛书》、《中医药秘典丛书》、《国家级名老中医专科专病丛书》、《奇法诊病》、《专家门诊有问必答系列》、《家庭小医生丛书》、《家庭小护士丛书》等几百种图书，其中有多种图书获中国图书奖，全国优秀畅销书奖，中南五省、北方十省、河南省优秀科技图书奖。

主编及副主编有《针灸歌赋》、《肿瘤方剂大辞典》、《国医大师验案良方》心脑血管卷等7部，译有《银滩探宝记》及学术论文多篇。

<<高血压怎么吃>>

书籍目录

第一章 高血压患者日常饮食指南

- 饮食失节不利血压的控制
- 营养素对血压的影响
- 补钙降压的必知常识
- 高血压患者如何摄取蛋白质
- 高血压患者宜喝低脂牛奶
- 高血压患者喝水也有讲究
- 常喝茶能稳定血压
- 高血压患者饮食调味中的宜忌
- 高血压患者食疗十原则

第二章 降压，就选择这些主食、肉类

- 黑米，心血管患者的必备降压主食
- 荞麦，能降低血管脆性的食物
- 麦麸，排钠的高纤维食品
- 小米，富含各类降压营养素
- 燕麦，可以降压的补钙佳品
- 红薯，富含钾的碱性食物
- 玉米，含钙丰富的降压食品
- 薏苡仁，能扩张血管，降低血压的主食
- 扩张血管降血压的海蜇
- 鱼肉，能抑制钠盐不利影响的肉食
- 虾皮，补钙降压益健康
- 鸡蛋，自然界最优良的蛋白质来源
- 兔肉，富含卵磷脂，防止动脉硬化
- 牛肉，含多种人体必需氨基酸
- 鹌鹑肉，维生素P最多的肉食

第三章 素食，降压蔬菜这样选

- 芦笋，含大量维生素P的降压菜
- 芹菜，能平稳血压的蔬菜
- 竹笋，富含植物纤维，预防高血压
- 洋葱，典型的高钾食品
- 韭菜，辛香气味能降压
- 茭白，富含维生素A、维生素C的降压菜
- 茵陈蒿，含降压香豆精的蔬菜
- 菠菜，能养肝明目的降压辅食
- 马齿苋，富含钾离子的“长命菜”
- 荠菜，止血解毒，降压明目
- 苦瓜，高钾低钠的苦味菜
- 冬瓜，降压又降脂的“减肥菜”
- 黑木耳，富含核酸的降脂降压菜
- 萝卜，防癌、抗癌、稳定血压
- 海带，降压强心防硬化的海洋植物
- 蘑菇，公认的“两高两低”降压菜
- 银耳，有益人体的降压“菌中明珠”
- 大蒜，能清除血管内淤血的降压食物

<<高血压怎么吃>>

魔芋, 富含优质膳食纤维的“第七营养素”
淡菜, 能降胆固醇的降压菜
油菜, 清血降压的高钙蔬菜
黄瓜, 富含苦味素的降压减肥菜
腐竹, 含维生素E较多的降压食品
茼蒿, 养心安神, 降压补脑的“皇帝菜”
土豆, 钾钙平衡防止高血压
西兰花, 降压护心且补肾的花菜
莴笋, 利尿降压的高钾低钠食品
莲藕, 补益气血, 预防高血压
紫菜, 降低高血压发病率的富硒食品
茄子, 可减少体内钠离子含量的蔬菜
西红柿, 食物中的黄酮类“降压药”
香菜, 健胃消食降血压
卷心菜, 高钾、多膳食纤维的降压食品
大白菜, 养胃生津, 有效降低胆固醇
荸荠, 清热开胃、明目清音
莼菜, 补钙降压的保健食品
胡萝卜, 营养丰富的“小人参”
山药, 改善血液循环的食疗佳品
豌豆, 富含优质蛋白质的“降压豆”
绿豆, 高钾低钠低脂肪, 适合高血压病去脂减肥
黄豆, 营养全面的“绿色牛奶”
黑豆, 能保持血管清洁的富钾豆类
核桃仁, 降压健脑的高钾食品

第四章 水果, 在零食中寻找“降压药”

猕猴桃, 降低高血压发病率的水果
山楂, 稳定持久降压的“开胃果”
葡萄, 能对抗高血压和心脏病
桑葚, 富含可降压的芦丁
草莓, 降压排毒两不误
柚子, 不含钠的高钾苦味水果
苹果, 生津润肺降血压
橘子, 降脂抗凝降血压
西瓜, 能降压的高钾水果
大枣, 降压又护心脑血管的高营养干果
柿子, 能增加冠状动脉血流量的食物
梨, 养阴清热又降压的多汁水果
芒果, 能保护高血压患者视力的水果
菠萝, 能改善血液循环的利尿水果
桃子, 补钾降压的美味水果
火龙果, 富含花青素的护心脑血管水果
无花果, 降脂降压预防冠心病
杨桃, 能降压的高K因子水果
橙子, 增加毛细血管弹性的水果
柠檬, 可预防心肌梗死的降压水果
香蕉, 可改善调节钾钠比

<<高血压怎么吃>>

石榴，软化血管、降糖降压

榴莲，富含氨基酸的降压水果

第五章 药膳，能降压的中草药饮食

野菊花，清热解毒

决明子，清热明目又降压

牡丹皮，清热凉血

臭梧桐，治疗原发性高血压

夏枯草，降压去火

罗布麻叶，平肝降压

杜仲，可补肝肾的降压良药

钩藤，降压降脂、抗血栓

地骨皮，清肺降火、明显降压

川芎，改善微循环、持久降压

马兜铃，清热平肝又降压

青葙子，清热泻肝火

防己，利水消肿，显著降低舒张压

地龙，缓慢持久降压

葛根，扩张血管，缓解“项紧”

莱菔子，安全降压

淫羊藿，治疗围绝经期高血压

益母草，减慢心率

桑寄生，祛风湿、补肝肾

枸杞子，降糖、降压又明目

辛夷，镇痛降压抗过敏

玉米须，利水消肿又降压、养胃

黄芪，双向调节血压

黄连，降低眼内压

第六章 食疗，辨证调理对症饮食且降压

食疗方案一：肝阳上亢型高血压的饮食调理

食疗方案二：肝肾阴虚型高血压的饮食调理

食疗方案三：气虚湿阻型高血压的饮食调理

食疗方案四：气血两虚型高血压的饮食调理

食疗方案五：阴阳两虚型高血压的饮食调理

食疗方案六：肝气郁结型高血压的饮食调理

食疗方案七：肾阴亏损型高血压的饮食调理

食疗方案八：痰浊中阻型高血压的饮食调理

食疗方案九：阳虚型高血压的饮食调理

食疗方案十：心肾不交型高血压的饮食调理

食疗方案十一：心肝受扰型高血压的饮食调理

食疗方案十二：心火亢盛型高血压的饮食调理

食疗方案十三：肝风上扰型高血压的饮食调理

食疗方案十四：肝气上逆型高血压的饮食调理

食疗方案十五：瘀血型高血压的饮食调理

食疗方案十六：肝火上炎型高血压的饮食调理

食疗方案十七：风痰上扰型高血压的饮食调理

<<高血压怎么吃>>

章节摘录

版权页：饮食失节不利血压的控制饮食失节通常是指不正常的饮食，包括饥饱失常、饮食不洁、饮食偏嗜等方面。

饥饱失常、饮食偏嗜与高血压病的发生关系密切。

饥饱失常，过饥就会因为没有足够饮食，缺乏气血生化之源，气血不能得到充分的补充，时间一久就会气血衰少；摄入过量，超过脾胃的消化、吸收和运化能力，损伤脾胃，脾失健运、湿浊内停，蕴久化火灼津为痰，痰火可上扰清窍，从而导致血压增高，表现为头痛、眩晕等症。

偏食、进食肥甘厚味，或过度饮酒，会使脾胃损伤，引起脾失健运、痰湿内生、积久化热，痰热上扰而致血压增高；过量食盐，即进食咸味的食物过多，会使血脉凝滞、耗伤肾阴，致肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢、上扰清窍，也会使血压升高。

患有高血压、冠心病、动脉粥样硬化的患者，也不宜大量吃冷饮。

因为，过量的冷饮食品进入胃肠后，会突然刺激胃，使血管收缩，血压升高，加重病情，并易诱发脑出血。

营养素对血压的影响(1)钠。

钠可使肾性高血压恶化，减少钠摄入可以改善症状。

钠潴留会造成细胞外液增加、心输出量增高、血压升高。

高血压病患者，动脉壁钠和水显著增高。

妊娠毒血症患者如果不限钠，病情迅速恶化，给低盐饮食症状改善、血压降低，都反映钠是引起高血压病的主要因素。

(2)蛋白质。

不同来源蛋白质对血压的影响是不一样的。

一些蛋白会使高血压病及脑卒中的发病率降低，酪氨酸有降低血压的功效；大豆蛋白虽然没有降压功效，但是有预防脑卒中发生的作用。

(3)脂肪和胆固醇。

如果脂肪摄入过多，就会导致肥胖症和高血压病，高血压病是冠心病的主要患病因素之一。

高脂肪、高胆固醇饮食容易引起动脉粥样硬化，所以摄入过多的动物脂肪和胆固醇对高血压病防治非常不利。

大量事实证明，降低膳食中脂肪总含量，减少饱和脂肪酸，增加不饱和脂肪酸，人群血压可平均下降大约1.1千帕(8毫米汞柱)，血压正常者和轻型高血压病患者血压均下降明显，高血压病患者血压下降更加显著。

动物脂肪含有的饱和脂肪酸较多，植物脂肪中不饱和脂肪酸的含量较高。

我国目前动物性食物较少，食用油以植物油为主，所以膳食中饱和脂肪酸较低，不饱和脂肪酸较高，这或许也是我国高血压的患病率低于西方国家的因素之一。

(4)其他营养素。

维生素c和B族维生素，能够改善脂质代谢，保护血管结构与功能。

茶叶中的茶碱和黄嘌呤等，有利尿降压作用。

高血压病合并肥胖、高脂血症和心功能不全者应禁酒。

补钙降压的必知常识钙是人体含量最多而重要的元素之一，是构成骨骼和牙齿的主要成分，并维持神经肌肉的正常兴奋性，参与血液的凝固过程，对多种生物酶具有激活作用等重要的生理功能。

在近期的一项研究中发现，长期缺钙对血压的影响，远远超过食盐的过量摄入对血压的影响，高血压患者在治疗中辅以大剂量补充钙质，可以更好地控制血压。

钙离子可以调节细胞活动，是细胞的信号分子。

血液中的钙离子浓度发生变化可能影响许多细胞的功能，包括对血管阻力形成有重要作用的血管平滑肌细胞的收缩功能。

由于缺钙，体内细胞内、外的钙离子平衡可能发生变化，引起全身血管的平滑肌细胞收缩增强，加大血管阻力。

<<高血压怎么吃>>

另外，血液钙离子的变化还可能对动脉硬化的形成有促进作用。

而这些因素都可能与高血压的发生有关。

当然，任何事物都是一分为二的，补钙也不例外，适量补之有益，补之过量也会有害。

补钙过量，会使人体出现“异常钙化”。

钙在人体内代谢过程中出现异常，造成机体组织细胞发生钙化性的病理改变。

如动脉血管壁的细胞钙化，致使血管硬化，弹性降低，引起高血压和心脑血管病等疾病。

免疫细胞和系统钙化，可使免疫功能减退，抗病能力降低，使癌症等多种疾病的发生率增加。

大脑、心、肺、肝、肾等组织细胞发生钙化，就会引起这些脏器发生病变，严重地威胁人体的健康和生命，影响人类的自然寿命。

那么，我们在日常生活中摄入多少钙量才算适量呢？

对没有缺钙征象的动脉硬化、高血压病的人摄入钙在一般饮食基础上每天再补充钙剂400-600毫克为宜，最好与乳糖等同时服用，因为乳糖、氨基酸等能促进钙的吸收。

这里需要提醒大家的是，补充钙质虽有一定的降压作用，然而原发性高血压的发病机制是多方面的，因此它们不能完全代替所有的降压药。

另外补钙还应以食物补钙为主，在合理膳食、均衡营养的基础上，适当地多吃一些如牛奶、大豆类、海产品、虾蟹及贝壳类、骨泥及骨头汤、蟹类、白菜、油菜、芹菜、香菜、荠菜、萝卜干、地瓜干、黑木耳、大枣、芝麻、核桃等富含钙元素的食物。

现代医学研究证明，中老年人合理适当的补钙可以预防动脉硬化，并且，在服用降压药的同时配合补钙，还能更好地使过高的血压下降到正常。

所以，对于缺钙的人而言，长期适量地补充钙质，可使血钙保持正常水平，维持平滑肌细胞内外钙代谢的平衡，避免血管平滑肌的痉挛，从而达到有效预防血管硬化、降低血压的目的。

高血压患者如何摄取蛋白质从蛋白质的代谢来说，蛋白质作为升压因子的可能性不能完全排除，因为在蛋白质的分解过程中，会产生一些具有升压作用的胺类，例如苯乙胺等，这些物质在肾功能正常时能进一步氧化成醛，通过肾脏排出体外，所以在肾功能不全或肾脏缺氧时，胺就会积累，从而导致升压。

<<高血压怎么吃>>

编辑推荐

俗话说，“病从口入”，很多人就是因为饮食结构不合理，身体摄入的盐分或者脂肪过多而引起高血压。

当然，控制饮食并非单纯的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，有针对性地选择最适合高血压患者的日常饮食。

<<高血压怎么吃>>

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>