

<<高血压膳食ABC>>

图书基本信息

书名：<<高血压膳食ABC>>

13位ISBN编号：9787802315419

10位ISBN编号：7802315417

出版时间：2009-3

出版时间：中国中医药出版社

作者：辛意，高芳 编著

页数：190

字数：159000

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>

## <<高血压膳食ABC>>

### 前言

生命在于运动，生命在于营养。

一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。

而如何摄入饮食才是科学健康的？

少了不足。

多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理地安排饮食，有关方面的专家，编撰了这套“健康美食一点通”丛书；针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，更要从饮食中吃出健康。

## <<高血压膳食ABC>>

### 内容概要

民以食为天。  
饮食问题，大有学问。  
本书提供的内容，既注重针对不同人群饮食原则的介绍，又配有具体的菜品推荐，简明实用，可操作性强。  
告诉您怎么吃更营养、更健康，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

## <<高血压膳食ABC>>

### 书籍目录

高血压早知道 一、明明白白高血压 1. 你有高血压吗 2. 高血压的几个特殊类型 3. 高血压的遗传倾向 4. 吃出来的高血压 5. 不良的生活方式导致高血压病 6. 高血压病有何潜在危害 7. 高血压患者应做哪些检查 8. 学会自己测量血压 二、中医眼里的高血压 1. 中医是如何认识高血压的 2. 中医对高血压病是如何分型和治疗的 3. 中成药治疗高血压 4. 高血压的按摩疗法 5. 中药降血压是否永不反弹 三、高血压早防早治 1. 高血压病的治疗原则 2. 最佳时间服用降压药 3. 高血压患者没有症状也要治疗 4. 血压突然升高应该如何处理 5. 高血压病是否能彻底治愈 6. 管理血压, 自我调理 7. 几个生活小细节帮你预防高血压 8. 降压效果为何不理想 四、降压误区早知道 1. 用传统的服药方法 2. 能降压的都是“好药” 3. 血压降得越快、越低越好 4. 不能坚持服药 5. 只追求血压连到正常水平, 而不考虑自身的具体情况 6. 单纯依赖降压药, 忽视生活调节高血压的食疗 一、高血压的饮食宝典 1. “两少”指少吃油腻、少吃食盐 2. “一多”指多吃蔬菜水果.....高血压膳食宝典

## <<高血压膳食ABC>>

### 章节摘录

一、明明白白高血压1. 你有高血压吗 什么是高血压病 人体的组织和细胞是通过血液循环摄取氧及营养成分得以生存的。

在循环中，心脏不停地收缩和舒张，向全身血管输送血液。

当心脏将血液摄入血管时，对血管壁产生压力就称为血压。

血管的容量是有一定限度的，这一限度可以根据人体自身的需要自行调节，调节的方式就是血管的收缩和舒张。

血管收缩时，血管内的血液承受的压力大，血压就升高；反之，血压就要下降。

我们通常把血管的舒缩称之为血管壁张力的改变，血管壁张力的改变与血管壁内平滑肌的舒张或收缩有直接的关系。

如果促进血管平滑肌收缩或促进血管壁张力增加的因素占有优势，那么血管就会收缩，血压就要上升。

长期的血管壁收缩或痉挛，会导致血管壁的僵硬或硬化，引起持续的血压升高，此时就患上了高血压病。

高血压有两种情况，在绝大多数患者中，高血压的病因不清楚，称之为原发性高血压，占总高血压患者的95%以上；在不足5%的患者中，血压升高是某些疾病的一种临床表现，本身有明确而独立的病因，如肾动脉狭窄、嗜铬细胞瘤、库欣综合征等引起的血压升高，称为继发性高血压，这种血压如果不治疗原发病因，一般降压药物效果不明显。

## <<高血压膳食ABC>>

### 后记

民以食为天，中国人向来重视吃这件事。

简简单单一个“吃”字，却大有学问。

在物质条件不断丰富的今天，人们早已不再满足于吃得饱、吃得香，而是讲究科学饮食，注重吃得好，吃得健康。

本书提供的内容，既注重针对不同人群饮食原则的介绍，又配有具体的菜品推荐，简明易学，可操作性强。

其实改变不健康的饮食习惯并没有想象中的那么难，只要做个有心人，掌握了科学的饮食原则，你也可以是营养专家。

想远离病痛，活得精彩吗，那就从阅读本书做起，从今天的科学营养早餐开始吧。

本书在编写过程中，征引了一些报刊、网络的资料，由于时间关系，未能与原作者一一联络，在此特向有关人士表示衷心的感谢，并请各位看到此书与我们联系，以便酬谢。

<<高血压膳食ABC>>

编辑推荐

《高血压膳食ABC》：健康美食一点通丛书。

<<高血压膳食ABC>>

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>