

<<专家指导高血压特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<专家指导高血压特效食谱>>

13位ISBN编号：9787121120664

10位ISBN编号：7121120666

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业

作者：陈伟 编

页数：127

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>

<<专家指导高血压特效食谱>>

前言

我国高血压的发病率位居世界首位，目前高血压患者已达1.6亿之多。

此外，我国还有约5000万人血压偏高，处于高血压的临界状态。

并且每年新发病人数大约有300万。

最新的一项调查显示，高血压的患病率在我国35-75岁的人群中已达32%，而且患病人群有年轻化的趋势。

高血压病可以说是人类健康的“无声杀手”。

因为高血压是造成脑卒中、冠心病急症的直接因素，我国因这些心脑血管病死亡的人数已占到死亡总人数的34.0%；高血压病到中晚期还会发生心、脑、肾等损害而引起一系列并发症；在未治疗的高血压患者中，5%-10%死于肾功能衰竭，11%-15%死于冠心病，70%-80%死于中风。

所以，防治高血压已经刻不容缓。

高血压病的防治包括合理的饮食控制、体重控制、保持心理平衡、适量运动、戒烟限酒、合理有效的药物治疗和血压监测等。

其中，饮食控制是基础。

因为，合理有效的饮食控制能改善高血压患者的临床症状，同时辅以其他治疗手段，可起到延缓或减少并发症、降低死亡率的作用。

另外，多数临界高血压者通过限盐可使血压得到控制，逆转高血压的临界状态。

为此，我们特别编撰了这本《专家指导高血压特效食谱》。

全书共分3部分。

第1部分“10种有效降低血压的营养素”，对这10种营养素的降压功效、缺乏症状、日摄入量、最佳食物来源及补给须知等做了介绍，方便高血压患者选食富含这些营养素的食物；第2部分“48种有效降低血压的食物”，选择的都是常见食物，不但介绍了食物的降压功效，还配有简单实用、可操作性强的降压菜谱，可以为患有高血压的朋友科学地享受美味提供帮助，并且还能获得食材烹调、正确食用、合理搭配等方面的常识；第3部分“防治并发症这样吃”，对防治各种并发症的饮食原则逐一做了阐述，并根据并发症的类型设计了不同的一日食谱，方便患者操作。

愿本书在帮助高血压患者平稳降压的同时，更为大家增添些许饮食的乐趣！

<<专家指导高血压特效食谱>>

内容概要

高血压病的防治包括合理的饮食控制、体重控制、保持心理平衡、适量运动、戒烟限酒、合理有效的药物治疗和血压监测等。

其中，饮食控制是基础。

因为，合理有效的饮食控制能改善高血压患者的临床症状，同时辅以其他治疗手段，可起到延缓或减少并发症、降低死亡率的作用。

另外，多数临界高血压者通过限盐可使血压得到控制，逆转高血压的临界状态。

本书在帮助高血压患者平稳降压的同时，更为大家增添些许饮食的乐趣!

<<专家指导高血压特效食谱>>

作者简介

陈伟，男，1972年生。

北京协和医院临床营养科营养师，主治医师。

1995年毕业于青岛大学医学院医学营养系，2004年获中国协和医科大学内分泌硕士学位。

从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

主编《糖尿病患者饮食指南》《孕产妇营养132个怎么办》《科学新钙念》《

<<专家指导高血压特效食谱>>

书籍目录

绪论 高血压患者的合理饮食 降压饮食要注意的细节 降压饮食要规避的误区 减重与限盐同等重要
Part1 10种有效降低血压的营养素 蛋白质 降低高血压的发病率 滑炒鸡丝 鸡蛋豆腐汤·清蒸武昌鱼
烟酸 扩张血管、促进血液循环 韭菜炒鸭肝 蛤蜊蒸蛋紫菜豆腐汤花生 馒头 维生素C 通过扩张血管辅助降血压
番茄菜花 猕猴桃杏汁豆芽椒丝甜椒 炒丝瓜 维生素E 强有力地调节血压,使血压稳定 老醋花生 煮毛豆芝麻核桃露松仁豆腐 膳食纤维 降低体内的钠含量,从而降血压 香菇炒芹菜 拌大白菜心
薏米南瓜汤姜 拌海带 钙 与高血压患病率的高低呈现显著的负相关性 萝卜虾皮汤 牛奶粥韭黄炒豆腐
银鱼煎蛋 镁 能使轻、中度高血压患者的血压下降 紫菜虾皮蛋花汤 蒜泥菠菜鲜菇炒豌豆粉丝 油菜汤
锌 防治因体内镉增高诱发的高血压 海带牡蛎汤 芹菜炒牛肉丝海带拌豆腐丝 小番茄炒扇贝 硒 扩张血管、减少血管阻力
香菇油菜 蒜泥茄子玉米面发糕木耳 海参虾仁汤 钾 促进钠排出,预防血管硬化.....Part2 48种有效降低血压的食物Part3 防治并发症这样吃

<<专家指导高血压特效食谱>>

章节摘录

插图：患有高血压的中老年人，由于机体各脏器的逐渐老化，神经系统对体内缺水的反应比较迟钝，不感到口渴就不喝水。

但夏季天气炎热，出汗较多，长时间不喝水易造成体内脱水，致使血液黏稠度升高，极易形成血栓，增大患心肌梗塞和脑梗塞的风险。

因此，中老年高血压患者夏天防脱水的关键是不口渴也要喝水，每天宜喝1500~2000毫升凉开水，此外，最好养成每天清晨起床后和晚上临睡前各喝1杯水的好习惯。

也可以喝些菊花茶、绿豆汤，但不要喝含钠和糖较多的碳酸饮料或甜饮料。

老年高血压患者不宜常赴盛宴老年高血压患者如果频繁外出访友赴宴，面对满桌的美味佳肴容易饱餐，加上长时间交谈，精神容易兴奋，情绪容易激动，易诱发心绞痛、心肌梗塞或脑中风等意外。

所以老年高血压患者应少赴或不赴盛宴，如果必须参加，应节制饮食，少量饮酒，控制情绪，避免饱食。

<<专家指导高血压特效食谱>>

编辑推荐

《专家指导高血压特效食谱》：合理饮食 平稳降压10种降压营养素，有效缓解症状48种降压精选食材，变身营养师推荐美食简单、易做，轻松上手高血压个人营养顾问饮食秘诀大公开降压效果立见对付并发症饮食防治最关键

<<专家指导高血压特效食谱>>

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>