

<<防治高血压的饮食保健>>

图书基本信息

书名：<<防治高血压的饮食保健>>

13位ISBN编号：9787503835292

10位ISBN编号：750383529X

出版时间：2003-9-1

出版时间：中国林业出版社

作者：周小菁,王宇

页数：86

字数：86000

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>

<<防治高血压的饮食保健>>

内容概要

本书主要介绍高血压的临床特征、病因病理、诊断要点，而且以饮食治疗为主，介绍高血压的膳食配制原则，教给你如何挑选食，配制合理的食谱。

根据病情来选用既有营养又能治疗该种疾病的食物，并要结合平时的饮食习惯和不同爱好，在不影响病情的情况下，尽量采用平时喜欢的食物。

烹调时注意菜肴的色、香、味，并经常变换花样，以提高食欲。

配制食谱时应注意各种营养素的均衡。

本书突出自然疗法，内容平正通达，析理透彻。

因其浅近，通俗易懂，操作简便，适合百姓阅读，可视为每个患者或家庭保健之必备用书。

如果您在阅读本书后，能够使您了解疾病，重视疾病，自己治疗疾病，更加理想他控制您的病情或保护您的健康，那么，也就达到了我们编写此书的最终目的与愿望。

<<防治高血压的饮食保健>>

书籍目录

高血压的相关知识 一、让我们了解血压 二、你认识高血压吗 三、可怕的并发症 四、心血管疾病危险因素 五、心血管危险性的评估 六、哪些人容易患高血压防治高血压的相关知识 一、防治高血压的三大支柱 二、高血压患者要减肥 三、要和便秘说“再见” 四、高血压患者的饮食保健 五、高血压患者十忌歌高血压患者的营养食谱 一、蛋类食物 二、鱼贝类食物 三禽畜肉类食物 四、豆类及豆制品 五、蔬菜水果类高血压患者的四季营养配餐 一、春季食谱 二、夏季食谱 三、秋季食谱 四、冬季食谱高血压病的问与答 为何高血压患者要适当参加体力活动？

参加运动训练后，降压药如何选用？

降压剂都有副作用吗？

怎样对待？

可以减少降压药剂量或停药吗？

一日喝3~5杯咖啡，对血压有不好的影响吗？

为何多吃薯类食物有益于降低血压 爱吃运动肝脏，可又担心会导致胆固醇升高，影响血压，怎么办？

冬季寒冷，洗澡与人厕应当注意什么？

工作繁忙、紧张，又患者高血压怎么办？

高血压患者能饮酒吗？

<<防治高血压的饮食保健>>

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>