第一图书网, tushu007.com

<<降低血压特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<降低血压特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506457132

10位ISBN编号：750645713X

出版时间：2009-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

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

第一图书网, tushu007.com

<<降低血压特效食谱>>

内容概要

本书特色：　160道降血压食谱　营养师提供专业营养分析，对菜肴的钠含量进行专业把关，助您循序渐进调理身体，有效降低血压，吃得更放心。

有效降低血压的饮食要诀　专家告诉您怎么吃最健康，吃对食物就能降低血压，预防心血管疾病。

18类降低血压特选健康食材　严选高血压人群必吃的健康食材，帮助保护血管与代谢钠，真正达到降低血压的效果，吃出健康好身体。

第一图书网, tushu007.com

<<降低血压特效食谱>>

书籍目录

Part 1　认识高血压，稳定血压值!　血压高一定是高血压吗？
　如何知道自己有没有高血压？
　哪些人是高血压的危险族群？
　原发性高血压和续发性高血压有何不同？
　我该如何有效控制并稳定血压值？
　战胜高血压的10大秘诀……Part 2　降低血压特效食谱160道　五谷杂粮　菱角白果粥　杂烩面　罗勒炖饭　龙须菜鱼粥　糙薏米冬瓜粥　菱白墨斗粥　茭白饬　养生饭　小麦草饭　燕麦饭　高粱饭　谷饭　竹筒米糕　果醋饭卷　荞麦饭　全麦酸奶馒头　法式寿司　水果薏米浆　紫米燕麦饮　黄豆类　酸奶豆浆　米糠豆浆　西兰花豆浆汤　蒜香烤豆腐　冻豆腐瘦肉汤　黄豆炖牛肉　豆腐煎饼　酸辣汤　黄豆玉米饭　豆浆面　海菜类　番茄海带芽　海藻蒸蛋　紫菜玉米汤　冰梅洋菜　蔬粉汤　海带南瓜汤　蒜味海带　木耳　木耳饭　木耳馒头　木耳炒肉片　红曲　黄色蔬菜　绿色蔬菜　大蒜、洋葱　菇蕈类　豆类　坚果类　瓜类　豆菜类　根茎类　鱼类　海鲜类　水果类　茶类Part 3　您必须了解的14大高血压问题

章节摘录

插图：Part1认识高血压，稳定血压值!血压高一定是高血压吗？
每个人的血压随时都有高低变化，血压高不一定就是高血压什么是血压？
血压，就是血液流经血管时，对血管壁所造成的压力。
血压的单位是“毫米汞柱，mmHg”。
在测量血压的时候，我们会得到两个数值，分别为收缩压与舒张压。
了解心脏构造及其运动方式后，就可以知道收缩压与舒张压的差别。
什么是高血压？
高血压就是动脉血压值持续偏高，当收缩压≥140mmHg或舒张压≥90mmHg时，即是高血压。
血压值需要经过仪器测量得知，但由于人体的血压本来就不是固定不变的，要确认是否有高血压，需进行多次测量。
每个人随时都有周期性血压变化影响血压的因素很多，心搏出量、动脉血管壁的弹性、血液容量、血液的黏稠度、年龄、气温、姿势、精神状况等，都影响着血压值的变化。

<<降低血压特效食谱>>

编辑推荐

《降低血压特效食谱》是吃对食物不生病系列丛书之一。
吃对食物可以有效降低血压。
在《降低血压特效食谱》中，作为营养师的作者将与大家分享降低血压的饮食秘诀，18类降低血压明星食材排行榜。
此外，还将推荐160道高钾低钠的美味菜肴，供广大高血压患者及其家属参考烹饪。
吃出健康效果立见吃对食物有效降低血压营养师推荐160道高钾低钠美味菜肴18类降低血压明星食材排行榜降低血压饮食秘诀大公开

第一图书网, tushu007.com

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