第一图书网, tushu007.com

<<高血压就要这样吃>>

图书基本信息

书名：<<高血压就要这样吃>>

13位ISBN编号：9787506465175

10位ISBN编号：7506465175

出版时间：2010-6

出版时间：中国纺织

作者：何一成

页数：255

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

前言

不良的饮食习惯会引发许多健康问题，如高血压、高血脂等，我们传统的饮食以植物性食物为主，这类食物大多含有较少的饱和脂肪酸和胆固醇，有助于改善血管的硬化和阻塞：但同时这类食物高钠、低钙，容易导致血压上升，因此我们应继续保持以植物性食物为主的饮食模式，但是要控制盐分的摄取量，增加鱼类、新鲜蔬菜的摄取。
同时也要避免饭后大量喝茶、吸烟、吃冷饮、剧烈运动，这对降低血压相当不利。
食物能降压，一是由于其含有扩张血管的物质，比如芹菜含有芹菜素、大蒜含有大蒜素、洋葱含有前列腺素A等。
另一个原因是，有些食物含有丰富的钾、钙和镁，能抵抗钠的增压作用，又如冬瓜会抑制身体形成血管加压素，具有间接的降压的功效。
有些食物含有纤维素，能抑制脂肪吸收，通过减肥降脂，减少患动脉硬化的概率，使血液循环通畅，从而间接改善高血压。
生活中唾手可得的降压食材许多蔬菜中含有钾、镁、钙、叶酸、多酚、类黄酮等，能减轻血管硬化和阻塞，改善高血压。
许多水果中含有钾、镁、膳食纤维、维生素C、类黄酮、槲皮素等，这些成分均具有直接或间接的降低血压的功效。
但水果糖分较高，每餐食用量不宜超过一个拳头的体积。
某些五谷杂粮含有丰富的不饱和脂肪酸、纤维质、类黄酮，可改善血脂与血压。
有的肉类也含有改善高血压的成分，但是一般肉类的油脂与钠的含量偏高，烹调方式又常多油、多盐，因此要注意选择烹调方式，油和盐不可过量，这样才能真正改善高血压。
不少海鲜中含有多不饱和脂肪酸DHA、EPA、牛磺酸、维生素E、硒，可缓解血管硬化，使血液循环通畅，从而改善高血压。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《高血压就要这样吃》精选69种对高血压患者有益的食材，满足高血压患者的饮食要求，吃对食物，远离高血压。

<<高血压就要这样吃>>

书籍目录

Chapter 1 致病包含吃出高血压高血压是吃出来的生活不健康，当然会生病饮食西化的后果——心血管病患病率攀升目前饮食方式的4大缺点现代文明病——三高五病症饮食习惯不良的2大警讯高血压发病的3大因素因素肥胖因素高盐饮食因素酗酒稳定血压的4大饮食秘诀秘诀适量摄取优质蛋白秘诀低钠饮食与控制体重秘诀4大营养素均衡摄取秘诀健康饮食金字塔高血压患者的3大类食物选择适合高血压患者的食物(绿灯食物)高血压患者应限量食用的食物(黄灯食物)高血压患者忌食的食物(红灯食物)6大类天然保健食物5种体内排毒清道夫错误饮食是高血压的直通车营养不均衡，偏重高脂高蛋白饮食不规律，食盐摄取量高应避免的6种饮食坏习惯好的用餐习惯为健康加分三餐规律，身体健康节制饮食，改善血压降压王道：养成用餐好习惯，减轻肠胃负担Chapter 2 吃对食物就能降血压食物的降压作用高纤蔬菜类荷兰豆芹菜芹菜白灼肉片泰式酸辣海鲜汤茼蒿茼蒿菠萝汁茼蒿蛋花汤大白菜白菜荸荠汁白菜豆腐汤红豆白菜汤姜丝面筋炒白菜翠玉白菜卷小白菜枸杞子炒小白菜高纤蔬菜汤圆白菜蔬菜瘦身汤圆白菜炒虾仁西兰花鲜笋西兰花清炒西兰花生菜生菜蟹肉盅生菜炒肉丝苋菜凉拌苋菜苋菜鸡丝菠菜虾酱菠菜五香豆干菠菜卷菠菜高纤粥冬瓜干贝烧冬瓜球火腿冬瓜汤茄子蒜昧茄子酱爆茄子鱼香茄子双椒咖哩茄子芥末椒盐茄饼糖醋香茄苦瓜白灼苦瓜绿咖哩椰汁苦瓜莲藕香藕蜜茶山楂莲藕雪蛤汤银耳莲藕羹鱼香莲藕饭玉米须莲藕茶土豆坚果土豆手卷蒜味土豆泥荸荠胡萝卜双色萝卜丝胡萝卜绿豆藕饼白萝卜桂花蜜香萝卜汁芦笋坚果拌芦笋枸杞芦笋汤葱红曲葱烧肉卤大葱大蒜大蒜海参粥洋葱椒麻洋葱丝什锦洋葱汤香菇腰果双菇汤枸杞炒香菇清炒香菇芦笋金针菇黑木耳姜丝双耳清蒸三丝木耳银耳银耳滑蛋烩饭山楂银耳粥海带海带豆芽汤海带山药粥紫菜紫菜鸡汤紫菜炒蛋百合西芹炒百合果香百合鱼片金针菜凉拌金针菜金针排骨汤新鲜水果类山楂香蕉蕉皮降压汁芝麻香蕉苹果糖醋山楂苹果丝苹果炖排骨番茄番茄什锦沙拉番茄炒玉米笋番茄蘑菇炒蛋橘子橘香煎牛排乌梅橘皮饮猕猴桃猕猴水果卷西瓜西瓜翠衣决明茶红白双瓜汁西瓜翠衣炖肉凉拌西瓜翠衣梨柿子柿香蔬菜卷柿饼黑木耳甜汤杂粮类小米玉米玉米蛋花粥玉米须养生茶燕麦红豆核桃燕麦粥玉米燕麦粥甘薯香甜金薯粥花生醋渍花生绿豆花生粥芝麻黑芝麻山药蜜芝麻绿豆饭红枣红枣薏米粥黑木耳红枣粥红枣牛肉汤红枣冬菇汤红枣绿豆汤菊花红枣茶……Chapter 3 高血压的防治常识附录

章节摘录

插图：一个体重约70千克的70岁的人，摄取的食物总重量约为体重的1000多倍，也就是说每人每年平均饮食消耗量达一吨之多，如此大量的食物足以改变人的体质与健康。
世界卫生组织（WHO）提供的资料显示，影响人类健康的众多因素中第一位是遗传，占15%：第二位是饮食，占13%：而医疗的作用则较少，占8%。
由此可知“饮食”对于健康是十分重要的。
我国以悠久丰富的饮食文化闻名于世，现在许多人却因为饮食不当而引发健康的隐患，越来越多的肥胖、高血脂、高血压、高血糖、心脏病、脑血管疾病、脂肪肝、癌症等慢性病的出现，都和饮食与生活习惯息息相关。
生活不健康，当然会生病不良的生活习惯，比如不健康的饮食方式、吸烟、饮酒、情绪紧张、缺少运动等。
现代人所患的疾病几乎都与不健康的生活方式有关。
曾有专家预测，到2015年，不良生活方式导致的疾病.将成为人类的头号杀手。
世界卫生组织曾举办的“与生活疾病抗争”的国际会议，呼吁人们改变不健康的生活方式。
饮食西化的后果—— 心血管病患病率攀升 我们传统的饮食属于以植物性食物为主的模式，好坏兼具。
好的方面是“三低”：总脂肪较低、饱和脂肪酸较低和胆固醇较低，这有助于减轻血管的硬化和阻塞：坏的方面是“一高二低”：高钠、低钾、低钙，这种饮食模式容易导致血压上升。
我们的“三低”的饮食模式明显优于西方，所以冠心病患病率稍低于西方国家。
但由于仍具备“一高二低”的特点，因此脑中风的患病率要高于西方国家。
然而，近年来我们的饮食逐渐西化，因此也导致脑中风、冠心病等心脑血管疾病的患病率逐渐攀升，总死亡率甚至后来届上。
由此看来，我们应继续保持以植物性食物为主的传统的饮食模式，但应控制盐分的摄取量，增加鱼类、水果、蔬菜及钙、钾等营养素的摄取。

编辑推荐

《高血压就要这样吃》：69种降低血压的精选食材+143道降血压特效食谱。
控制饮食稳定血压预防并发症·您是否有家族高血压病史?·您是否过度肥胖?·您是否摄取过多的盐?·您是否经常吸烟、饮酒过量?·您是否过度紧张，经常睡眠不足?·您是否很少运动?若有这些症状或生活习惯，就要当心了！
注意预防隐形高血压！
69种降低血压的精选食材精选69种对高血压患者有益的食材，满足高血压患者的饮食要求，吃对食物，远离高血压。
143道降血压特效食谱每道食谱都经过营养师的精确计算，营养成分及能量标示 清楚，严格控制盐的摄入量，有效降低高血压。

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