第一图书网, tushu007.com

<<吃掉高血压>>

图书基本信息

书名：<<吃掉高血压>>

13位ISBN编号：9787509121733

10位ISBN编号：7509121736

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：刘春生，刘慧滢 主编

页数：151

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

前言

高血压病一直被人们称为“无声杀手”，是一种不易被发现的现代生活方式疾病，严重危害着人类的健康。
但是，高血压病并不可怕，它是可以防治的。
因此，人们不必对高血压心生恐惧。
由于高血压病是一种生活方式疾病，并且属于一种慢性病，所以早期药物治疗是完全可以蔓延其发展的。
不过，这需要高血压患者或家属在日常生活中，尤其是在饮食方面备加注意。
中医有“药食同源”的说法。
也就是说，日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要吃掉“高血压”是很轻松的事。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

对于不少高血压患者来说，“怎么吃”是一个大问题。
编者从最贴近生活的饮食入手，运用中医理论针对高血压病的特点，为广大高血压患者详细说明了很多食物的降压功效，并针对每种食物进行深入地分析，重点向大家推荐各种食物的降压好食方和食用量。
本书以“因病制宜”为特色，为高血压患者每月的饮食制定计划，并根据高血压的类型及其并发症设计了不同的食谱。
本书内容丰富，实用性强，是一本极具指导意义的家庭必备读物。

第一图书网, tushu007.com

<<吃掉高血压>>

书籍目录

第一章　饮食降压，势在必行　　1.限制钠　　2.补充钙　　3.摄取蛋白质　　4.减少胆固醇　　5.增加纤维素第二章　精选细先，降压食物　一、水果——降低血压的好帮手　　1.可以降血压的水果　　苹果　　梨　　桃子　　西瓜　　猕猴桃　　柿子　　大枣　　黑枣　　香蕉　　榴莲　　山竹　　人心果　　火龙果　　2.可以缓解高血压症状的水果　　葡萄　　桑葚　　柚子　　芒果　　3.可以控制高血压并发症的水果　　山楂　　无花果　　橘子　　金橘　　橙子　　杨桃　二、蔬菜——通向健康的五色光　　1.纯净的白色蔬菜　　茭白　　山药　　冬瓜　　大蒜　　土豆　……第三章　通用食谱，美味降压第四章　辨体营养，对“症”进食

章节摘录

大量的流行病学调查资料表明，高血压病的发病与经常摄人过多的食盐有着密切的关系。
食盐摄入后，在体内分解成钠与氯两种离子，其中钠离子是主要分布在组织细胞外边的液体（即细胞外液，包括血浆和组织液）。
在正常情况下，肾脏一般有能力将体内多余的钠离子排泄掉，以维持水钠代谢平衡。
但是，如果经常摄人过多的食盐，体内钠离子的数量便会显著增加。
当超出了肾脏排钠能力时，钠离子就会大量蓄积在细胞外液中。
由于化学上所谓的渗透压关系，所以会引起细胞中水分（即细胞内液）向细胞外液转移，造成钠、水潴留，循环血量增加，同时回心血量及心输出量均相应增加，从而血压也随之升高。

编辑推荐

《吃掉高血压》为您精心挑选了多种适宜食用的日常食物。
并对每一种食物的功效进行了详尽地介绍，特别是针对高血压患者推荐了饮食疗方及适用量。
对于不少高血压患者来说，"怎么吃"是一个大问题。
生活必备，健康生活新开始。
中医有“ 药食同源 ”的说法。
这就是说日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要吃掉“ 高血压 ”将不再是难事。
《吃掉高血压》从最贴近生活的饮食入手，运用中医理论针对高血压病的特点，为广大高血压患者详细介绍了日常常见食物的降压功效，并针对每种食物进行了深入的分析，重点向大家推荐了各种食物的降压好食方和食用量。

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