

<<三高如何吃>>

图书基本信息

书名：<<三高如何吃>>

13位ISBN编号：9787510104053

10位ISBN编号：751010405X

出版时间：2010-6

出版时间：中国人口出版社

作者：陈伟

页数：240

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>

## <<三高如何吃>>

### 内容概要

“三高”是指高血压、高血脂和高血糖三种病症，它们都与现代文明有关，故又称为文明病，属于高发慢性非传染性疾病。

在成年人群中患病率特别高。

“三高”病症非常容易并发动脉粥样硬化，进而导致严重的心脑血管疾病。

在我国“三高”更是以其高患病率、高危险性、高医疗费用著称。

《三高如何吃:高血压、高血脂、高血糖人群的饮食方案》特邀协和医院营养师，为三高病症的患者提供了简单易行的饮食调理方法，挑选了有食疗效果的健康食材，对吃什么，如何吃进行详细系统的讲解，是您身边的医学顾问，帮您有效控制三高病症，助您早日摆脱三高病症的困扰！

## <<三高如何吃>>

### 作者简介

陈伟，毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任营养医师，现任肠外肠内营养科副主任医师，2004年获协和医科大学内科硕士学位。

任中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员、秘书长，北京中西医结合学分会临床营养治疗

## &lt;&lt;三高如何吃&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 高血压人群这样吃 粮食类 粮食类食物对防治高血压有什么益处 粮食类食物吃多少为宜 粮食类食物应该什么时候吃 粮食类食物怎样与其他食材合理搭配 吃粮食类食物应该注意什么问题 小麦面粉 燕麦 小米 玉米 荞麦 绿豆 大豆 蔬菜类 蔬菜对防治高血压有什么益处 蔬菜吃多少好 蔬菜应该什么时候吃 蔬菜怎样与其他食材合理搭配 吃蔬菜应该注意什么问题 芹菜 南瓜 山药 洋葱 韭菜 黄花菜 菠菜 莴笋 芦笋 黄瓜 白萝卜 胡萝卜 荸荠 冬瓜 西红柿 茄子 红薯 土豆 水果类 水果对防治高血压有什么益处 水果吃多少好 水果应该什么时候吃 橘子 苹果 梨 葡萄 桃子 菠萝 西瓜 山楂 香蕉 水产类 水产品对防治高血压有什么益处 水产品吃多少好 水产品应该什么时候吃 水产品怎样与其他食材合理搭配 海蜇 海带 海参 虾 肉蛋类 肉蛋类食品对防治高血压有什么益处 肉蛋类食品吃多少好 肉蛋类食品应该什么时候吃 肉蛋类食品怎样与其他食材合理搭配 吃肉蛋类食品应该注意什么问题 鸡肉 鸭肉 兔肉 鸡蛋 干果类 干果对防治高血压有什么益处 干果吃多少好 干果应该什么时候吃 吃干果应该注意什么问题 芝麻 西瓜子 葵花子 核桃 花生 菌类 菌类对高血压防治有什么益处 菌类吃多少好 菌类怎样与其他食材合理搭配 平菇 草菇 金针菇 木耳 香菇 饮品 饮品对防治高血压有什么益处 饮品喝多少好 饮品应该什么时候喝 喝饮品应该注意什么问题 第二章 高血脂人群这样吃 对高血脂症必须给予高度重视 高血脂症的诊断标准 高血脂与饮食不当有着密切的关系 高血脂的五项饮食原则 高血脂忌食的食物 走出高血脂的饮食误区 粮食类 粮食类食物对防治高血脂症有什么益处 粮食类食物吃多少好 粮食类食物怎样与其他食物合理搭配 吃粮食类食物应该注意什么问题 燕麦 玉米 小米 荞麦 小麦面粉 绿豆 大豆 蔬菜类 蔬菜对防治高血脂症有什么益处 蔬菜吃多少好 蔬菜怎样与其他食材合理搭配 洋葱 黄瓜 大蒜 白萝卜 胡萝卜 生姜 空心菜 茄子 南瓜 苦瓜 冬瓜 莲藕 芹菜 菠菜 韭菜 红薯 菜花 牛奶 蜂蜜 绿茶 金银花茶 菊花茶 莲子心茶 玉米须茶 葡萄酒 肉蛋类食品吃多少好 肉蛋类食品应该什么时候吃 吃肉蛋类食品应该注意什么问题 鸡肉 鸭肉 兔肉 鸡蛋 干果类 干果对防治高血脂症有什么益处 干果吃多少好 干果应该什么时候吃 吃干果应该注意什么问题 杏仁 栗子 松仁 葵花子 核桃仁 榛子 菌类 菌类对防治高血脂症有什么益处 菌类吃多少好 菌类怎样与其他食材合理搭配 菌类的营养价值 猴头菇 香菇 平菇 金针菇 木耳 水产类 水产品对防治高血脂症有什么益处 水产品吃多少好 水产品怎样与其他食材合理搭配 海带 紫菜 鲤鱼 草鱼 甲鱼 海参 牡蛎 肉蛋类 肉蛋类食品对防治高血脂症有什么益处 大葱 油菜 水果类 水果对防治高血脂症有什么益处 水果吃多少好 水果应该什么时候吃 山楂 苹果 柑橘 枣 柠檬 柚子 猕猴桃 草莓 蔬菜类 蔬菜对稳定血糖有什么益处 蔬菜吃多少好 蔬菜应该什么时候吃 蔬菜怎样与其他食材合理搭配 吃蔬菜应该注意什么问题 香菇 苦瓜 西蓝花 银耳 莲藕 绿豆芽 莴笋 山药 洋葱 肉类 肉类食品对稳定血糖有什么益处 肉类食品吃多少好 肉类食品应该什么时候吃 肉类食品怎样与其他食材合理搭配 鸡肉 鸭肉 牛肉 鹌鹑肉 水产类 水产类食品对稳定血糖有什么益处 水产类食品吃多少好 第三章 高血糖人群这样吃 高血糖人群的血糖控制目标 饮食控制是糖尿病最根本的治疗方法之一 糖尿病患者的饮食原则 糖尿病患者饮食治疗的六大误区 控制总热量,做到食物多样化 控制摄入的总热量有个体差异 饮品 饮品对防治高血糖症有什么益处 饮品喝多少好 饮品应该什么时候喝 喝饮品应该注意什么问题 红茶 绞股蓝茶 豆浆 菊花茶 葡萄酒 水产类食品怎样与其他食材合理搭配 吃水产品应该注意什么问题 紫菜 三文鱼 鳗鱼 干果类 干果类食品对稳定血糖有什么益处 干果类食品吃多少好 吃干果应该注意什么问题 莲子 开心果 南瓜子 食用油类 食用油对稳定血糖有什么益处 食用油吃多少好 食用油应该什么时候吃 吃食用油应该注意什么问题 橄榄油 茶油 葵花子油 芝麻油 中草药类 中草药对稳定血糖有什么益处 中草药吃多少好 中草药应该什么时候吃 中草药怎样与其他食材合理搭配 吃中草药应该注意什么问题 人参 灵芝 黄连 葛根 黄精 玉竹 黄芪 山药 麦冬 地黄 川芎



## &lt;&lt;三高如何吃&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 高血压人群这样吃 了解血压、高血压的定义，对高血压病的早防、早治具有重要意义。

所谓血压，即血管内流动的血液，对血管壁产生的侧压力，又分收缩压和舒张压两种：收缩压又称高压，是指心脏在收缩时，血液对血管壁所造成的最高压力；舒张压又称低压，是指心脏在舒张时，血液对血管壁所造成的最低压力。

血压是在人体静息状态下，用血压计在肱动脉上进行测得的，通常用mmHg(毫米汞柱)或kPa(千帕斯卡)为单位进行表示。

医生测量出血压值后，我们所看到的数值是120 / 80mmHg，其中120mmHg就是收缩压，80mmHg就是舒张压。

世界卫生组织和国际高血压联盟，于1999年，对高血压作了如下界定： 需要说明的是，如果仅有一次血压超过正常值，就不能贸然说是高血压，还需临床观察或随访。

必须经过多次测量，至少连续两次测得舒张压的平均值在90mmHg或以上，才可以确诊为高血压。

## <<三高如何吃>>

### 编辑推荐

特邀协和医院营养师，教你摆脱“三高”困扰。

<<三高如何吃>>

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>