第一图书网, tushu007.com

<<高血压饮食宜忌慎掌中查>>

图书基本信息

书名：<<高血压饮食宜忌慎掌中查>>

13位ISBN编号：9787510116124

10位ISBN编号：7510116120

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：龚仆

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

内容概要

《高血压饮食宜忌慎掌中查》从高血压患者食物选择的角度，详细介绍了高血压患者在饮食中宜吃的食物、忌吃的食物和慎食的食物，并列举了宜吃食物的推荐菜肴。
高血压严重危害人们的健康，被医学界称为“健康的第一杀手。
”高血压重点在于预防，而预防的重点就在于饮食，饮食控制是基础。

作者简介

龚仆，北京大医康民中医药研究院院长，中国营养学会会员，中华中医药学会会员，中国民主建国会会员，国家中医药管理局中药药理科研实验室研究员，全国连锁公仆防病中心董事长。

书籍目录

第一章 有效降低血压的11种营养素 钾 镁 钙 硒 蛋白质 维生素C 胆碱 烟酸 亚油酸 牛磺酸 胜肽 第二章 五谷杂粮类 宜吃食物全扫描 燕麦 鲜果燕麦粥 小麦 小麦粥 健康小麦养生饭 荞麦 养麦粥 荞麦山楂粥 黄豆 激黄豆 绿豆 绿豆茯苓薏米粥 蚕豆 蚕豆炒韭菜 蚕豆冬瓜汤 红小豆 冬瓜红小豆汤 白果豆 黑豆 黑豆牛肉汤 黑豆双菇汤 玉米 玉米紫菜粥 黑米 南瓜黑米粥 双黑粥 小米 小米桂圆粥 糙米 五谷糙米粥 南瓜糙米饭 薏米 红枣薏米粥 花生 花生粥 花生红枣瘦肉汤 …… 慎吃食物全公开 第三章 蔬菜菌菇类 宜吃食物全扫描 忌吃食物全汇总 第四章 水果干果类 宜吃食物全扫描 慎吃食物全公开 第五章 水产肉类 宜吃食物全扫描 忌吃食物全汇总 慎吃食物全公开 第六章 调味品类 宜吃食物全扫描 慎吃食物全公开 第七章 饮品类 第八章 其他类 第九章 中药类 第十章 高血压合并症饮食宜忌

章节摘录

版权页： 插图： 金牌降压餐 金针菇炒丝瓜 材料 金针菇（氽烫）300克，丝瓜丝250克，蒜蓉、枸杞子各少许。
配料 盐少许，香油适量。
做法 ①油锅烧热，下蒜蓉爆香，放入丝瓜丝炒至八分熟后下入金针菇，调入盐炒至熟透。
②淋入香油，装入盘中，撒上枸杞子即可。
丝瓜豆腐汤 材料 丝瓜250克，北京腐100克。
调料 盐少许。
做法 ①将丝瓜创去外皮，洗净，斜切成小块，备用。
②北豆腐洗净，切片。
③将丝瓜块入油锅爆炒，然后加适量清水烧开，将豆腐片放入锅中，烧开后加盐调味即可。
厨房达人秀 烹饪丝瓜时，最好现做现切，这样能避免营养成分过多流失。
西蓝花 关键成分含量表（每100克可食部分） 钠18.8毫克 钾17毫克 钙67毫克 热量150千焦 镁17毫克 硒0.7微克 铁1毫克 蛋白质4.1克 降压关键点 西蓝花含有丰富的类黄酮物质，可有效清除血管中的“垃圾”，阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结。
同时，西蓝花富含的维生素C可降低血管脆性，预防动脉硬化。
如何进食 西蓝花品质柔嫩，纤维较少，水分较多，且风味比菜花更为鲜美。
西蓝花可配菜食用或做沙拉吃。
食物黄金搭档 金牌降压餐 双菇炒西蓝花 材料 滑子菇、草菇各100克，白果（泡发）、西蓝花、胡萝卜各50克。
调料 盐、蚝油各少许，水淀粉适量。
做法 ①西蓝花洗净，掰小朵；胡萝卜洗净，切片。
②油锅烧热，先将泡好的白果滑油，捞出；将西蓝花入沸水中氽烫至翠绿时捞出。
③锅中加少许油，将西蓝花倒入翻炒，加盐调味，倒入盘中围成圆圈。
④另置油锅烧热，放入滑子菇、草菇、胡萝卜片、白果煸香，加水、蚝油略煮一会儿，放入盐调味，用水淀粉勾薄芡，出锅倒入盘中即可。

编辑推荐

《高血压饮食宜忌慎掌中查》教您合理搭配饮食，有效控制血压，让您不为如何饮食而发愁。

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