

<<高血压怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<高血压怎么吃>>

13位ISBN编号：9787530876220

10位ISBN编号：7530876228

出版时间：2013-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：张汝峰

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>

## <<高血压怎么吃>>

### 前言

高血压是现代人常患的疾病之一。

高血压被称为“隐形杀手”，它对身体的损害往往不易被察觉，但它却在人类十大死因中排名第二。更加可怕的是，如果高血压的状况长期持续下去，还会引起中风、心血管疾病、肾病等一系列并发症。

除了致命以外，身患高血压还会让人们的生活品质大打折扣。

目前，关于高血压的各种预防知识在不断普及，医疗技术也比较发达，能够帮助患者较好地控制高血压，但是每年患高血压的人数依然在增加，症状不断加重的患者也为数不少。

这是为什么呢？

过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们习惯了不规律的饮食，经常饥一顿饱一顿，或者吃一些盐分过高或者高热量的快餐。

在有机会享受大餐的时候，又往往贪求口舌之欲，不注意营养和健康，只图大快朵颐。

饮食不规律、饮食结构不合理正是导致高血压的罪魁祸首。

不会吃，让很多人“吃”出了高血压。

对高血压患者而言，病情的控制不仅需要医护人员的指导，更需要自己和家人的配合；药物的治疗不可忽视，知道怎么吃尤为重要。

俗话说，“病从口入”，这就需要患者在生活的各个方面，尤其是饮食上格外注意和留神，进行良好的自我管理和自我检测。

但若没有丰富的相关知识，可能一时疏忽就吃错了，血压值当然不会降低。

也有些患者草木皆兵，什么都不敢吃，让自己的饮食单调乏味。

想要战胜高血压，必须进行合理的饮食控制，必须知道吃什么、怎么吃。

本书正是高血压护理专家根据自身多年的高血压研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导。

书中先系统介绍了关于高血压的基本知识，又提出了防治高血压的2大营养攻略及战胜高血压的9大食疗技巧，并针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，还详细介绍了59种可降压食材和76道美味菜肴，让高血压患者能够吃出健康。

而居家防治的4大方法，则让人们在饮食调控之外，多管齐下，从而达到更好的保健效果。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。

让我们一起翻开本书，来了解“降压密码”，“吃”掉高血压，吃出好身体。

## <<高血压怎么吃>>

### 内容概要

《高血压怎么吃》中先系统介绍了关于高血压的基本知识，又提出了防治高血压的2大营养攻略及战胜高血压的9大食疗技巧，并针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，还详细介绍了59种可降压食材和76道美味菜肴，让高血压患者能够吃出健康。而居家防治的4大方法，则让人们在饮食调控之外，多管齐下，从而达到更好的保健效果。

## &lt;&lt;高血压怎么吃&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章认识高血压的4个关键词 关键词1：血压 什么是血压 血压的最佳测量方法 最大血压和最小血压 脉压过大须多加注意 关键词2：高血压 高血压的定义 高血压的分类 高血压是一种状态不是病 怎样才算高血压 高血压的常见症状 关键词3：并发症 高血压为什么这么恐怖 高血压的并发症 关键词4：引发因素 遗传因素 摄入食盐过多 饮酒过量 肥胖、便秘 肝脏疾病 糖尿病 肾脏病变、内分泌紊乱 第2章防治高血压的2大营养攻略 攻略1合理摄取两大营养成分，保持营养均衡 蛋白质 脂肪 攻略2了解有效降低高血压的14种微量元素 钙 镁 钾 硒 黄酮 膳食纤维 胜肽 芦丁 一氨基酸 胆碱 维生素C 次亚麻油酸 牛磺酸 烟碱酸 第3章高血压患者的9大食疗技巧 技巧1：低盐饮食最关键 每日食盐推荐摄入量 让食物低盐又美味的方法 技巧2：低脂肪时刻记心上 每日脂肪推荐摄入量 植物油皇后：橄榄油 技巧3：食物补钾作用大 每日钾推荐摄入量 补钾降压的5种特效食物 技巧4：食物补钙不能少 每日钙推荐摄入量 烹调中的保钙技巧 技巧5：适当增加优质蛋白质 每日蛋白质推荐摄入量 最佳蛋白质来源 技巧6：减少多余热量摄入 每日热量推荐摄入量 低热又美味的饮食秘诀 技巧7：掌握注意事项 适当改变饮食方法 不适合吃的食物 常见并发症者的饮食要点 要警惕不良的饮食习惯 营养素对高血压的影响 技巧8：了解饮食禁忌 忌长期食用高胆固醇食物 忌过量饮咖啡 忌过量摄盐 忌食菜子油 忌饮用葡萄柚汁 忌不控制热量 技巧9：高血压患者的外食建议 外食需懂得调节饮食 外食需增加蔬菜摄取量 外食的建议 第4章关于高血压食疗的20个疑问解答 问题1摄入过多的味精会使血压增高吗 问题2高血压患者能不能喝鸡汤 问题3吃快餐对高血压有什么影响 问题4葡萄酒可以活血降压，可长期多饮吗 问题5各类食物如何合理搭配 问题6芹菜食疗治高血压的验方有哪些 问题7高血压患者能喝冷饮吗 问题8高血压患者为什么要少吃一些动物类食品呢 问题9为什么吃太咸会得高血压 问题10葡萄柚汁降脂减肥，高血压患者能喝吗 问题11普通精盐和天然食盐哪一个对健康更为有利 问题12大豆是不是可预防动脉硬化 问题13每天喝咖啡对高血压患者会有很大影响吗 问题14墨鱼、虾、螃蟹属于优质食品，不必担心胆固醇，是吗 问题15对高血压患者来说适宜的食物烹调方式有哪些呢 问题16多吃鱼对高血压患者有好处吗 问题17对高血压患者来说不适宜的烹调方式有哪些呢 问题18为什么说饭后小憩助稳压 问题19高血压患者能不能进补 问题20血脂高不能吃肥肉，那么可以多吃植物油吗 第5章有效降低血压的59种食材 可降血压谷物、豆类 黄豆 黑豆 绿豆 蚕豆 燕麦 荞麦 小米 玉米 黑米 薏米 可降血压蔬菜 芹菜 洋葱 胡萝卜 大蒜 西红柿 茼蒿 菠菜 苦瓜 冬瓜 黄瓜 茄子 白菜 竹笋 莴笋 荸荠 竹荪 可降血压水果 猕猴桃 红枣 山楂 葡萄 苹果 桃李子 香蕉 梨 西瓜 橙子 柠檬 柿子 可降血压水产品、肉类 鲫鱼 草鱼 海蜇 虾 紫菜 海带 牡蛎 乌鸡 鹌鹑 海参 兔肉 牛肉 可降血压干果、中药、菌类 核桃 板栗 莲子 花生 枸杞 山药 马齿苋 香菇 第6章高血压食疗76道美味菜肴 主食类 八宝高纤饭 香菇饭 蔬果寿司 枸杞鱼片粥 鲑鱼盖饭 苹果色拉餐包 猕猴桃起司吐司 栗子饭 主菜类 山楂牛肉盅 红糟牛肉煲 梅汁鸡 药膳鸡腿 红曲烧鸡 晶莹醉鸡 冰糖鸡肝 腐香排骨 姜泥猪肉 胡萝卜炒肉丝 苦瓜镶肉 山药鲑鱼 美乃滋烤鱼 茄汁炸鱼 土豆琵琶虾 虾米萝卜丝 五彩虾仁 蒜香蒸虾 香芋虾球 枸杞竹笙蟹 双色蛤蚧 酒醋拌花枝 茄子炖土豆 莲子干贝烩冬瓜 琥珀冬瓜 酿冬瓜 干贝黄瓜盅 芹菜炒香菇 西兰花冬笋 副菜类 三杯豆腐 陈丝双脍 麻酱牛蒡 醋渍大豆 彩蔬肉片 凉拌苹果花豆 玉米笋炒山药 秋葵拌花枝 凉拌马齿苋 芹菜炒花生米 海蜇拌土豆丝 百合蔬菜 五彩缤纷什蔬 苹果鸡丁 豆乳碗蒸 柠檬白菜 蛋炒竹笋丁 五味魔芋 蔬菜肉卷 双味肠粉 花椰鲜干贝 芥末花椰菜 凉拌花椰菜 红茄番薯 咖喱洋芋 咖喱菇菇 汤品类 青木瓜鱼片汤 竹笙虾丸汤 竹荪鸡汤 味噌三丝汤 鲤鱼冬瓜汤 参片莲子汤 薏仁猪肠汤 自制大骨高汤 甜品类 优酪什锦水果 麦芽香蕉 毛丹雪耳 酒酿红枣蛋 豆奶南瓜球 第7章10大类型高血压患者的饮食调理 合并肥胖症的高血压患者的饮食调理 饮食原则 食谱举例 合并糖尿病的高血压患者的饮食调理 饮食原则 食谱举例 合并高血脂症的高血压患者的饮食调理 饮食原则 食谱举例 合并高尿酸血症的高血压患者的饮食调理 饮食原则 食谱举例 合并肾功能减退的高血压患者的饮食调理 饮食原则 食谱举例 合并心力衰竭的高血压患者的饮食调理 饮食原则 食谱举例 原发性高血压患者的饮食调理 饮食原则 食谱举例 便秘类高血压患者的饮食调理 饮食原则 食谱举例 更年期高血压患者的饮食调理 饮食原则 食谱举例 合并心脏病的高血压患者的饮食调理 饮食原则 食谱举例 第8章高血压的4项居家防治方法 方法1：日常生活 戒烟的重要性 性格与情绪对血压的影响 外界环境对血压的影响 空气污染对血压的影响 睡眠不足对血压的影响 预防并发症的注意事项 警惕保肝药引起高血压 秋冬季应警惕脑中风 方法2：日常保健 早上自然醒 起床后测量血压 用温热的水刷牙洗脸 空腹一杯温开水 要养成规律排便的好习惯 方

<<高血压怎么吃>>

法3：运动保健 高血压和运动 对高血压患者有益的运动 方法4：居家护理和用药 高血压患者的居家护理 高血压患者的服药禁忌

## &lt;&lt;高血压怎么吃&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：高血压为什么这么恐怖 高血压对心脏和血管都有一定影响。

(1) 亦压高对心脏的影响 身体的血管壁长期受到强大压力冲击，弹性渐失，当血管失去弹性变硬时，血压的流动更不顺畅，心脏只好更用力收缩，让血液能顺利将营养素及养分带到各个部位，长期下来，负责利用收缩压力将全心脏含氧血液送至全身的左心室会渐渐肥大，心壁的厚度便会跟着增加。

(2) 血压高对血管的影响 血压高对血管的影响透过两种方式表现，一是破裂，一是粥样硬化引发阻塞。

小血管较细薄，易发生破裂情形，大动脉较厚粗，易发生粥样硬化。

血管破裂：血压愈高，血管壁的压力愈大，且会慢慢变硬、变窄，弹性不再，血管因而变得脆弱。倘若血压突然蹿升，血管壁承受不了过大的压力，便会破裂。

如脑出血，常称为出血性卒中，还有蛛网膜下腔出血。

粥样硬化引发阻塞：血管内壁在长期高血压、高血脂、糖尿病、抽烟等危险因子影响下造成损伤，低密度脂蛋白胆固醇得以渗透并局部积留于动脉内膜下，并在引起发炎反应及白血球进入内膜下，蜕变为巨噬细胞，吞噬脂蛋白，最后发展成为动脉硬化斑块。

若斑块出现裂痕或破裂，会吸引血小板黏结、聚集，形成血栓，阻塞动脉血流。

临床常见的脑血栓形成，即缺血性卒中，还有脑栓塞、脑梗死。

高血压的并发症 高血压造成血管病变，当血管病变发生，身体各器官组织会跟着出现损伤，脑部、心脏、主动脉、肾脏和眼底是影响最大的部分。

脑部：高血压造成血管阻塞，当阻塞发生在脑部，会导致阻塞性中风，如脑血栓与脑栓塞。

脑血栓是大脑内部动脉血管壁上出现血凝块，完全堵住血管；脑栓塞的血凝块则来自于脑部以外，跟着循环系统流入脑血管，造成阻塞。

不论是脑血栓或脑栓塞，阻塞、阻挡氧气与养分通过，易造成组织死亡，引发中风。

当破裂效应发生在脑部，会导致出血性中风，这是较少见的脑中风。

当破裂的血管主要在脑组织内、接近脑部表面血管，为脑内出血，患者会失去意识，或立即在一、二小时内发展成半身不遂。

当破裂血管位于蛛网膜下腔的脑血管，血液会大量流出累积在蛛网膜下腔，造成蛛网膜下腔出血，患者会剧烈头痛，但不会立即失去意识或中风。

心脏：高血压对血管造成的强大压力，会让血管变硬、管径变窄，不利于血液的输送，为了让血液能顺利送往全身，心脏只好更用力收缩，长期下来，左心室会肥大。

当血管病变发生在冠状动脉时，会造成缺血性心脏病（狭心症）的发生，如心绞痛、心肌梗死。

## <<高血压怎么吃>>

### 编辑推荐

《高血压怎么吃》是高血压护理专家根据自身多年的高血压研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。

让我们一起翻开《高血压怎么吃》，来了解“降压密码”，“吃”掉高血压，吃出好身体。

《高血压怎么吃》由张汝峰编著。

<<高血压怎么吃>>

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>