

<<降血压降血脂怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<降血压降血脂怎么吃>>

13位ISBN编号：9787530876831

10位ISBN编号：753087683X

出版时间：2013-2

出版时间：天津科学技术出版社

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>

## <<降血压降血脂怎么吃>>

### 内容概要

《降血压降血脂怎么吃》编著者张汝峰。

“两高”常常一同出现，互相促进，并共同引发中风、心血管疾病、肾病等一系列并发症，甚至威胁到患者的生命。

除了致命以外，身患高血压和高血脂还会让人们的生活品质大打折扣。

对“两高”患者而言，要把血压和血脂降下来，不仅需要医护人员的指导，更需要患者自身和家人的配合，按照医嘱进行药物治疗不可忽视，了解饮食的重要性、按照规律调整日常饮食也尤为重要。

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监测，但若没有丰富的相关知识，可能一时疏忽就吃错了，血压和血脂当然不会降低。

也有些患者过于紧张，结果草木皆兵，什么都不敢吃，不仅让自己的饮食单调乏味，也没有达到很好的调节血压和血脂的效果。

想要战胜“两高”，必须要进行合理的饮食控制，必须要知道吃什么、怎么吃。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。

就让我们一起翻开本书，来了解“降压降脂的密码”，“吃”掉“两高”，吃出好身体。

## &lt;&lt;降血压降血脂怎么吃&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇降血压怎么吃第1章 认识高血压的4个关键词关键词1：血压关键词2：高血压关键词3：并发症关键词4：引发因素第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，保持攻略2 了解有效降低高血压的12种微第4章 关于高血压食疗的20个疑问解答第3章 高血压患者的9大食疗技巧技巧1：低盐饮食最关键技巧2：低脂肪时刻记心上技巧3：食物补钾作用大技巧4：食物补钙不能少技巧5：适当增加优质蛋白质技巧6：减少多余热量摄入技巧7：掌握注意事项技巧8：了解饮食禁忌技巧9：高血压患者的外食建议第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36种食材可降压的谷物、豆类可降压的蔬菜类可降压的水果类可降压的水产、肉类可降压的干果、中药、菌类第6章 高血压食疗79道美味菜肴主食类主菜类副菜类汤粥类甜品类下篇 降血脂怎么吃第1章 认识高血脂的5个关键词关键词1：血脂关键词2：高血脂关键词3：胆固醇关键词4：肥胖关键词5：并发症第2章 防治高血脂的2大营养攻略攻略1 合理摄取3大营养成分，保持营攻略2 了解能够有效降低血脂的11种微量元素第3章 战胜高血脂的8大饮食技巧技巧1：了解饮食疗法对高血脂患者技巧2：了解常见食物的胆固醇和脂肪含量技巧3：了解常见食物的热量技巧4：高血脂病人的饮食原则技巧5：避免饮食过量技巧6：高血脂饮食禁忌技巧7：设计合理的饮食结构技巧8：掌握外食技巧第4章 关于高血脂食疗的20个问题问题1 为什么说预防高脂血症宜平衡饮食问题2 哪些烹调方法适用于高血脂病人问题3 为什么高血脂病人要多吃绿色蔬菜问题4 胆固醇过高，哪些食物可以吃，哪些食物不可以吃问题5 老年人为什么不能吃甜食问题6 为何吃鸡蛋会升高胆固醇问题7 吃海鲜会引起血脂升高吗问题8 高血脂患者吃瘦肉好不好问题9 为什么高血脂者不宜进食动物肝脏问题10 高血脂患者怎么选食用油问题11 植物性奶油比动物性奶油更健康吗问题12 过多进食脂肪有什么影响问题13 醋真的能够减肥降血脂吗问题14 吸烟对血脂有什么影响问题15 高血脂患者可以饮酒吗问题16 饮茶对血脂有什么影响问题17 饮咖啡对血脂有影响吗问题18 为什么高血脂病人要常喝牛奶问题19 高血脂病人可以喝豆浆吗问题20 多吃维生素可以降血脂吗第5章 有效降低血压的36种食材可降脂的谷物、豆类可降脂的蔬菜类可降脂的水果类可降脂的水产、肉类可降脂的干果、中药、菌类第6章 59道为高血脂患者特制的美味佳肴降脂凉拌菜降脂热菜降脂主食降脂汤品.....

## <<降血压降血脂怎么吃>>

### 编辑推荐

《降血压降血脂怎么吃》编著者张汝峰。

“两高”常常一同出现，互相促进，并共同引发中风、心血管疾病、肾病等一系列并发症，甚至威胁到患者的生命。

除了致命以外，身患高血压和高血脂还会让人们的生活品质大打折扣。

对“两高”患者而言，要把血压和血脂降下来，不仅需要医护人员的指导，更需要患者自身和家人的配合，按照医嘱进行药物治疗不可忽视，了解饮食的重要性、按照规律调整日常饮食也尤为重要。

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监测，但若没有丰富的相关知识，可能一时疏忽就吃错了，血压和血脂当然不会降低。

也有些患者过于紧张，结果草木皆兵，什么都不敢吃，不仅让自己的饮食单调乏味，也没有达到很好的调节血压和血脂的效果。

想要战胜“两高”，必须要进行合理的饮食控制，必须要知道吃什么、怎么吃。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。

就让我们一起翻开本书，来了解“降压降脂的密码”，“吃”掉“两高”，吃出好身体。

<<降血压降血脂怎么吃>>

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>