

<<常见病饮食宜忌掌中查>>

图书基本信息

书名：<<常见病饮食宜忌掌中查>>

13位ISBN编号：9787533542054

10位ISBN编号：7533542053

出版时间：2013-1

出版时间：何丽 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：何丽

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>

## <<常见病饮食宜忌掌中查>>

### 内容概要

《掌中查享生活：常见病饮食宜忌掌中查》以饮食宜忌为主线索，分别从常见病及不适症状、族群、传统养生三大方面入手，这三大方面又以不同的标准分为诸多小环节。在每一环节中，此书设置了自测、饮食要点、饮食误区、宜吃食物、忌吃食物、营养素补充、饮食推荐等不同的内容，可以帮助有需要的读者详细了解适合自己的饮食宜忌知识，避免饮食方面的差错。

<<常见病饮食宜忌掌中查>>

作者简介

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员 中央文明办和卫生部全国“相约健康社区行”特聘专家 卫生部健康管理师职业技能鉴定专家工作委员会委员

<<常见病饮食宜忌掌中查>>

书籍目录

Part1 常见病症的饮食宜忌Part2 不同人群的饮食宜忌Part3 传统养生的饮食宜忌

## <<常见病饮食宜忌掌中查>>

### 章节摘录

版权页：插图：低血压 低血压常伴有乏力、头晕、眼前发黑等自觉症状，常见于女性、贫血或失血过多者、中老年人、缺乏运动者等。

血压的变化会随性别、年龄、体质等不同而有所差异，偶尔的低血压无需过于紧张，只要通过膳食加以调理，就可以控制血压。

常见症状自测 · 身心疲惫 · 眩晕 · 神智异常 · 视力不佳 宜遵守饮食要点 · 低血压患者宜适当选择一些高钠、高胆固醇的饮食，以利于提高血胆固醇浓度，增加动脉紧张度，使血压上升。

· 饮食中要注意荤素搭配，避免单纯食用素食。

因为荤菜中胆固醇含量较高，可缓解低血压的症状。

· 因失血或月经过多造成低血压者，平时应注意及时补铁。

忌步入饮食误区 · 忌食生冷寒凉、破气食物，如菠菜、白萝卜等。

宜吃食物大盘点 宜韭菜、羊肉、公鸡肉、鱼、百合、人参、红枣、莲子、桂圆、生姜等。

宜食原因 生姜 · 刺激胃液分泌。

· 促进消化。

· 升高血压。

桂圆 · 养心补血。

· 健脑补气。

· 开胃益脾。

忌吃食物大盘点 忌洋葱、冬瓜、苦瓜、芹菜、西红柿、绿豆、赤小豆、玉米、酒、浓茶、咖啡等。

忌食原因 芹菜 · 富含酸性降压成分，可降低血压，对低血压患者不利。

苦瓜 · 具有降压作用，会使血压更低，加重低血压症状。

## <<常见病饮食宜忌掌中查>>

### 编辑推荐

何丽编著的《常见病饮食宜忌掌中查》79种常见病的饮食宜忌，8种亚健康状态的饮食宜忌，4种特殊人群的饮食宜忌，常见病患者的良师益友。

最实用的大众科普读物！

《常见病饮食宜忌掌中查》包括：常见病症的饮食宜忌、不同人群的饮食宜忌、传统养生的饮食宜忌

。

<<常见病饮食宜忌掌中查>>

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>