

<<降压吃什么>>

图书基本信息

书名：<<降压吃什么>>

13位ISBN编号：9787535757135

10位ISBN编号：7535757138

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科技

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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>

## <<降压吃什么>>

### 内容概要

高血压患者应少食多餐，避免过饱，最好吃低热量食物。  
不伴有肾病或痛风病的高血压患者，可多吃大豆、花生、黑木耳、银耳及水果。  
晚餐应少而清淡，吃过量的油腻食物会诱发中风。  
食用油要用含维生素E和亚油酸的素油。  
不吃甜食，多吃高纤维素食物（如笋、青菜、大白菜、冬瓜、番茄、茄子、豆芽、海蜇、海带、洋葱等），适量吃些鱼、虾、禽肉、脱脂牛奶、蛋清等。  
每日食盐量应控制在2-5克（约1小匙）。  
多吃些富含钙的食物，包括黄豆、葵花子、核桃、花生、红枣、蒜苗、紫菜等。  
多吃富含钾的食物，可以对抗钠所引起的升压和血管损伤。  
日常生活中富含钾的食物主要有豆类、冬菇、黑枣、杏仁、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉类，根茎类蔬菜有苋菜、油菜及大葱等，水果则有香蕉、枣、桃、橘子等。  
本图解选择了蔬菜、水果、豆类、水产等58种食材，从降压功效、保健用量、食用宜忌、食疗妙方4个方面加以说明，希望帮助高血压患者在享受关味的同时，有效地控制好血压，轻松度过每一天。

<<降压吃什么>>

书籍目录

1 大白菜2 芥菜3 菠菜4 蕨菜5 茼蒿6 苋菜7 莴笋8 芹菜9 马齿苋10 白萝卜11 土豆12 红薯13 茭白14 苦瓜15 南瓜16 冬瓜17 黄瓜18 番茄19 洋葱20 大蒜21 香菇22 蘑菇23 黑木耳24 苹果25 梨26 柿子.....

<<降压吃什么>>

章节摘录

插图：

## <<降压吃什么>>

### 编辑推荐

《降压吃什么》由湖南科学技术出版社出版。

<<降压吃什么>>

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>