

<<高血压吃什么？ 禁什么？>>

图书基本信息

书名：<<高血压吃什么？

禁什么？

>>

13位ISBN编号：9787538873641

10位ISBN编号：7538873643

出版时间：2013-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

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>

<<高血压吃什么？ 禁什么？

内容概要

<<高血压吃什么？ 禁什么？>>

书籍目录

降压第一关 掌握高血压患者的饮食要点与高血压有关的名词解释016遵循饮食原则高血压轻松降020谨记饮食宜忌保持健康好状态027降压第二关 掌握110种降压食材的正确吃法黄豆醋渍黄豆037黄豆烧豆腐037红薯清炒红薯丝039干锅红薯片039黑豆黑豆鸡汤041豆奶南瓜球041绿豆绿豆粥043山药绿豆汤043豌豆豌豆拌豆腐丁045豌豆炒香菇045香干香干芹菜047芥蓝香干047蚕豆泡椒拌蚕豆049湘味蚕豆炒瘦肉049燕麦燕麦猪血粥051香菇燕麦粥051荞麦肉丝黄瓜拌荞麦面053牛奶煮荞麦053小米小米粥055龙眼小米粥055玉米枸杞炒玉米057玉米排骨汤057黑米黑米黑豆莲子粥059黑米菜饭059薏米半夏薏米粥061猪腰山药薏米粥061鲫鱼蒜蒸鲫鱼063剁椒清香鲫063草鱼秘制香辣鱼065剁椒草鱼尾065海蜇薏米黄瓜拌海蜇067蚕豆拌海蜇头067海虾西红柿青豆虾仁069黄瓜炒虾仁069海带海带鸡脚煲骨头071白菜海带豆腐汤071牡蛎牡蛎白萝卜蛋汤073牡蛎酸菜汤073海参葱熘海参075凉粉烧海参075螃蟹姜葱肉蟹077洋葱蟹肉077银鱼银鱼苦瓜079发菜银鱼羹079武昌鱼清蒸武昌鱼081香煎武昌鱼081章鱼小炒章鱼083脆椒章鱼083虾皮炒虾皮085虾皮西葫芦085干贝干贝蒸萝卜087芥蓝干贝087鲍鱼鲍鱼参杞汤088海藻凉拌海藻丝089淡菜党参苳蓉黑豆淡菜汤090紫菜紫菜蛋花汤091乌鸡黄芪乌鸡汤093莲子乌鸡山药煲093兔肉辣椒炒兔肉095青豆烧兔肉095牛肉山楂牛肉盅097红糟牛肉煲097鸽肉老鸽汤099鸽肉莲子汤099鹌鹑肉香菇鹌鹑101苦瓜煲鹌鹑101脱脂牛奶牛奶黑米汁103燕麦煮牛奶103酸奶山药苹果酸奶105西红柿胡柚酸奶105豆浆黄豆桑叶黑米豆浆107荷叶小米黑豆豆浆107芹菜芹菜百合109板栗炒芹菜109洋葱洋葱炒芦笋111洋葱圈111胡萝卜葱香胡萝卜丝113胡萝卜炒肉丝113西红柿西红柿烧豆腐115洋葱炒西红柿115茼蒿蒜蓉茼蒿117香拌茼蒿117菠菜菠菜豆腐卷119菠菜拌核桃仁119苦瓜杏仁拌苦瓜121苦瓜海带瘦肉汤121冬瓜油焖冬瓜123冬瓜竹笋汤123黄瓜辣拌黄瓜125干贝黄瓜盅125丝瓜炒丝瓜127蒜蓉丝瓜127茄子麻辣茄子129青椒蒸茄子129白菜黑木耳炒白菜梗131白菜金针菇131竹笋凉拌双笋133风味竹笋133芦笋清炒芦笋135玉米笋炒芦笋135莴笋辣拌莴笋条137莴笋蒜苗137马蹄橙汁马蹄139芦荟炒马蹄139马齿苋凉拌马齿苋141马齿苋杏仁瘦肉汤141香菇芹菜炒香菇143香菇饭143草菇芹菜烧草菇145草菇黄瓜145口蘑口蘑拌花生147双椒拌口蘑147平菇炒双菇148蘑菇莴笋炒蘑菇149莲藕醋熘藕片151啤酒藕151空心菜椒丝空心菜153尖椒炒空心菜梗153竹荪竹荪鸡汤154苳菜银鱼苳菜羹155韭菜韭菜炒黄豆芽157韭菜炒香干157黄花菜凉拌黄花菜159黄花菜炒海蜇159茭白拌茭白161金针菇木耳拌茭白161白萝卜酸甜白萝卜条163家乡白萝卜拌海蜇163黑木耳黄瓜炒木耳165笋尖木耳165银耳雪梨银耳枸杞汤167银耳山药羹167黄豆芽黄豆芽拌海蜇皮169豆油黄豆芽169荠菜荠菜粥171荠菜四鲜宝171猕猴桃草莓芦笋猕猴桃汁173猕猴桃柠檬汁173金橘金橘苹果汁175金橘番石榴鲜果汁175草莓草莓柠檬乳酪汁177草莓珍珠奶茶177葡萄葡萄芦笋苹果饮179葡萄苹果汁179苹果芹菜苹果汁181苹果橘子汁181桃子桃汁183桃子杏仁汁183李子李子牛奶饮185李子柠檬汁185香蕉香蕉西红柿汁187香蕉燕麦牛奶187梨子梨汁189贡梨酸奶189西瓜西红柿西瓜柠檬饮191西瓜葡萄柚汁191橙子柳橙汁193红薯叶苹果柳橙汁193柠檬芹菜生菜柠檬汁195白菜柠檬汁195柿子芹菜柿子饮197柿子胡萝卜汁197菠萝莴笋菠萝汁199茼蒿包菜菠萝汁199火龙果火龙果降压果汁201香蕉火龙果汁201芒果草莓芒果芹菜汁203圣女果芒果汁203山楂山楂猪排汤205山楂绿茶饮205核桃核桃烧鲤鱼207红枣核桃乌鸡汤207板栗板栗饭209板栗鸡翅煲209莲子参片莲子汤211莲子桂圆粥211杏仁芝麻花生杏仁粥213杏仁核桃牛奶饮213红枣酒酿红枣蛋215红枣桃仁羹215花生糖饴红枣花生217花生粥217腰果腰果西芹219香脆腰果219桑葚桑葚青梅杨桃汁220南瓜子凉拌玉米瓜仁221葵花子葵花子鱼223胡萝卜瓜子饮223大蒜蒜蓉菜心225大蒜炒马蹄225生姜姜泥猪肉227姜丝红薯227醋酒醋拌花枝229醋熘土豆丝229芝麻芝麻拌包菜231芝麻花生仁拌菠菜231葱大葱牛肉丝233葱白红枣鸡肉粥233蜂蜜蜂蜜红茶235人参蜂蜜粥235橄榄油牛肉烧饼236菜籽油清炒莴笋丝237玉米油枸杞拌青豆238茶油青椒炒西葫芦239香油凉拌绿豆芽241西芹拌腐竹241降压第三关 谨记72种高血压忌吃的食物肥猪肉244猪蹄244猪肝244猪大肠245猪肾245猪脑245猪肚246猪血246牛髓246牛肝247羊髓247羊肉247狗肉248鹿肉248鹅肉248麻雀肉249土鸡肉249鸡胗249鸭肠250咸鸭蛋250鸭蛋250松花蛋251熏肉251腊肠251火腿252烤鸭252扒鸡252鱼子253蟹黄253墨鱼253鲱鱼254雪里蕻254咸菜254青椒255荔枝255柚子255葡萄柚256榴莲256椰子256杨梅257樱桃257苏打饼干257薯片258食盐258冬菜258牛油259猪油259黄油259巧克力260红椒260花椒260芥末261酱油261八角261咖喱粉262咖啡262豆瓣酱262浓茶263白酒263胡椒263比萨264方便面264桂皮264茴香265冰激凌265榨菜265鱼露266萝卜干266八宝菜266人参267甘草267麻黄267降压第四关 熟悉高血压的中医食疗方中医

<<高血压吃什么？ 禁什么？

对高血压的认识270常用降压中药材本草详解 莲子心274车前子274天麻275钩藤275决明子276夏枯草276丹参277玉米须277杜仲278地龙278桑枝279葛根279大黄280莱菔子280黄芪281枸杞281吴茱萸282淫羊藿282牡丹皮283田七283酸枣仁284鹿茸284黄芩285山豆根285地骨皮286马兜铃286防己287川芎287芹菜籽288青葙子288菊花289山药289推荐降压中药花草茶饮金银花绿茶290金莲花清热茶290菊花山楂茶291菊花蜜茶291洋甘菊红花茶292薄荷甘草茶292薄荷茶293薄荷甘菊茶293薄荷绿茶294莲花蜜茶294莲花心金盏茶295莲子茶295芦荟红茶296芦荟清心美颜茶296绿豆菊花茶297草本瘦身茶297番石榴蕊叶茶298番石榴消食茶298甘草茶299桂花普洱茶299桂花减压茶300荷叶甘草茶300荷叶瘦身茶301蒲公英清凉茶301天花粉枸杞茶302白菊花枸杞茶302车前草凤尾茶303芙蓉荷叶消食茶303玉竹西洋参茶304马蹄茅根茶304柴胡祛脂茶305陈皮姜茶305蜂蜜绿茶306茯苓清菊消肿茶306红枣党参茶307黄芪普洱茶307黄芪红茶308杭菊龙井茶308决明子苦丁茶309两山柳枝茶309麦门冬竹叶茶310麦芽山楂饮310山楂薏米茶311牛蒡子清热祛脂茶311山楂五味子茶312乌龙茯苓溶脂茶312乌龙山楂茶313养阴百合茶313田七瘦身茶314丹参减肥茶314高血压中医分型及对症药膳肝阳上亢型315阴虚阳亢型318肝肾阴虚型321阴阳两虚型324痰湿阻逆型327瘀血阻滞型330气血两虚型333降压第五关 专家连线有问必答高血压知识在线答疑338生活保健在线答疑344

<<高血压吃什么？ 禁什么？

章节摘录

版权页：插图：大部分的外食热量、盐分含量都很高，因实际的情况不容易掌握，所以尽可能减少吃外食才是聪明之举。

但是要完全避免也是不太可能的，可先将一般外食的营养成分记在脑海里。

最近标示有营养成分的外食或外带的店家逐渐增加，这也可成为选择对象。

外食选择的标准，主要不偏重油脂或谷类，各式各样的食材被运用在其中，一顿餐500~600大卡，盐分在6克以内。

不过，事实上超过这个范围的料理到处都是，因此调整一部分的量，剩下来是必要的。

配菜和主食个别分开摆放的定食，拥有较容易调整的好处，不知什么该吃、什么不该吃的时候，比如口味重的食物应尽量避免，喝汤时，只吃汤料，其余的大约吃到七成即可。

像宴会请客时，注意只吃到七八成饱就好。

另外，外食的时候可掌握以下几个小技巧：吃饭前先喝清汤或白开水，增加饱足感；饮食上应尽量习惯味道较淡的料理；油炸的食物宜尽量避免食用；点选小菜宜适量勿过量；去皮的肉类比含皮的肉类少了5%的热量；尽量避免酒精性饮料的摄取，每克酒精可提供7大卡的热量；魔芋是一种低热量食品，想吃东西时可来碗魔芋面；下酒小菜的热量高，应酬多者应多加注意；膳食纤维可提供饱足感，宜多食用。

平常在外所吃的食物或外带食物中，无法摄取的食材不妨在家中好好地补充，特别是蔬菜类容易摄取不足，应及时补充。

相反地，外食容易摄取过多的盐分、油脂、砂糖、谷类等，在家中的饮食必须注意控制均衡。

偶尔参加聚会、旅行等活动，如果发现会吃太多时，不妨在前一两天控制盐分和热量的摄取，吃过大餐后，也要努力控制食量。

高血压常常合并有肥胖症、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、肾功能减退、心力衰竭、便秘、心脏病等疾病，合并有其他疾病的高血压患者在饮食调理上有其特点。

合并肥胖症：减肥+降压 高血压合并肥胖症患者的饮食原则：控制热量摄入；少食多餐，细嚼慢咽，每顿用餐时间不少于20分钟；多吃杂粮或粗粮、新鲜蔬菜和瓜果。

宜食食物：大豆及其制品、绿豆、赤豆、刀豆、荷兰豆、四季豆、魔芋、牛奶、鱼、虾、瘦肉、去皮禽肉、芹菜、生菜、油菜、竹笋、洋葱、蒜苗、白萝卜、茭白、冬瓜、黄瓜、丝瓜、金瓜、西葫芦、大白菜、西红柿、茄子、海带、蘑菇、木耳、香菇、海蜇、燕麦片、高粱米、苹果、梨、柚子、猕猴桃、山楂等。

忌食或少食食物：油炸食品、罐头该天每千克体重需要多少热量了，一般来说，对于超重或肥胖者，每千克体重所需热量为：卧床者15千卡左右，轻体力活动者20~25千卡，中等体力活动者30千卡左右，重体力活动者35千卡左右；对于正常者，每千克体重所需热量为：卧床者15~20千卡，轻体力活动者2530千卡，中等体力活动者35千卡左右，重体力活动者40千卡；对于消瘦者，每千克所需热量为：卧床者20~25千卡，轻体力活动者35千卡左右，中等体力活动者40千卡左右，重体力活动者45~50千卡。

另外，避免多余的热量，还可注意一些技巧，如在制作食物时，宜采用清蒸、煮、拌的烹饪方法，而不是煎、炸、烤，如鸡腿煮熟后可凉拌而不是油炸。

尽量不加沙拉酱等调味料，如直接食用苹果，而不是加沙拉酱或蛋黄酱制成沙拉食用。

用鲜榨果蔬汁代替可乐、橙汁等甜味饮料。

用水果作为甜点或加餐，而不是食用糖、蛋糕等甜食。

编辑推荐

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>