

<<降压吃什么-15种降压食物与150道降压菜>>

图书基本信息

书名：<<降压吃什么-15种降压食物与150道降压菜>>

13位ISBN编号：9787543644809

10位ISBN编号：7543644800

出版时间：2008-5

出版时间：青岛

作者：王作生//张燕

页数：159

字数：200000

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-15种降压食物与150>>

前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。

营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，美食工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。

这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老年人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《美容吃什么—15种美容食物与150道美容菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1.详细讲解15种具有美容功效的食物，这15种食物都是我们日常生活中所常用的。

每种食物都介绍了选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3.倡导健康的生活方式和理念。

美容养颜除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？

哪些食物应该多吃？

哪些食物应该不吃或少吃？

在日常生活中应该养成哪些良好的护肤习惯？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

<<降压吃什么-15种降压食物与150>>

内容概要

本书详细讲解了日常生活中最常用的15种具有降压功效的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的151道家常菜肴，这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又改善了身体状况。

书中还阐述了高血压病的成因、降压的饮食调理方法，以及如何保持科学的生活方式，帮助您全方位改善体质，远离各种现代文明病。

<<降压吃什么-15种降压食物与150>>

书籍目录

降压与降压饮食 判断血压高低的标准 血压相对稳定的生理意义 高血压病的种类 中医对高血压病的认识 良好的饮食习惯有利于降压 高血压患者饮食5宜5忌 降压小验方及食疗方 降压食物与降压菜 玉米 荞麦 黄豆 花生 芹菜 番茄 海带 冬瓜 胡萝卜 菠菜 藕 香菇 海蜇 鹌鹑蛋 香蕉 葡萄 西瓜 猕猴桃 山楂 桃 降压保健的4个爱心叮咛

章节摘录

插图：血压相对稳定的生理意义动脉血压是推动血液流向各器官组织的动力。

一定水平的动脉血压，对于推动血液循环，维持血流速度，从而保持各器官足够的血流量具有重要意义，因此动脉血压是循环功能的重要指标之一。

由于器官血流量和血压成正比关系，如血压过低，则全身各器官组织特别是脑、心、肾、肝等重要器官的血液供应都将不足，引起器官功能障碍，可能导致严重的后果。

但应指出，动脉血压不是决定器官血流量的唯一因素。

因为如果器官内血管收缩过于强烈，血流阻力过大，则动脉血压即使不变，器官血流量仍将减少。

另一方面，血压过高对机体也不利。

血压过高时心脏射血的阻力过大，需要用较多能量克服阻力，导致心脏做功增加，负担过重，长期下去必将引起心室的代偿性肥大、心功能不全甚至最后导致心力衰竭。

此外，高血压还可引起血管内膜的损伤，甚至使血管破裂而引起脑溢血等严重后果。

高血压病种类高血压病分为原发性和继发性两种。

原发性高血压病是以血压升高为主要表现的一种独立疾病，关于其病因，一些专家认为与遗传因素有很大关系。

一般说来，外界环境及身体内的不良刺激引起强烈而长期的精神紧张及情绪波动，使大脑皮层功能失调，以及内分泌发生改变，同时交感神经兴奋使全身小动脉痉挛，会引起血压逐渐升高。

另外，肥胖、过量摄入盐和脂肪等，也会引起高血压病。

<<降压吃什么-15种降压食物与150>>

编辑推荐

《降压吃什么:15种降压食物与150道降压菜》：血压是血液在血管内流动时作用于血管壁的压力，它是推动血液在血管内流动的动力。

健康的人动脉血压在日常生活中基本恒定。

如果动脉血压长期超过正常值，就会成为高血压。

高血压患者在进行药物治疗的同时还必须注意改善饮食，否则会导致同血压病进一步发展，引起动脉粥样硬化、冠心病等严重疾病。

玉米降胆固醇，荞麦软化血管，黄豆健脾益气，花生降压降脂，芹菜降压醒脑，番茄生津止渴，海带利尿消肿，冬瓜祛脂降压，胡萝卜健脾化滞，菠菜降糖降压，藕减肥降脂，香菇抗癌防癌，海蜇降压消肿，鹌鹑蛋补血健脑，香蕉清热降压。

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>