

<<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：9787543654525

10位ISBN编号：7543654520

出版时间：2009-11

出版时间：青岛出版社

作者：胡大一

页数：178

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

本书共分四章，第一章介绍高血脂患者的饮食调养，第二章介绍高血压患者的饮食调养。

第一二章共选取了一百多种有益于防治高血脂、高血压的食材进行重点解析，这些食材均是中国老百姓可以买到的家常食材。

“降脂降压关键词”解释了食材对高血脂、高血压的防治原理；“营养档案”介绍了食材的性味归经和营养功效；“食用宜忌”则告诉读者在不同情况下食用的利与弊；“烹调宜忌”告诉读者烹调方面的注意事项。

每种食材还配有详细的食谱，教读者怎样将简单食材做成美味。

第三章为高血脂及高血压患者收集了一些降脂降压日常饮食的小细节，让高血脂、高血压患者了解更多对症的以及某些容易忽视的饮食细节，合理规划好自己的饮食，以稳定病情，预防并发症的发生，将其对生活的影响降到最低。

第四章主要教给已出现并发症的高血脂、高血压患者怎样进行饮食调养，帮助患者在出现并发症时合理规划自己的饮食，这对稳定的已有并发症的病情，预防疾病复发具有积极意义！

附录部分还向读者推荐了一些降脂降压小窍门，这些小窍门不但简单而且易于操作，只要坚持，均能收到意想不到的降脂、降压功效。

高血压和血脂异常以及与之相关的心血管疾病的源头是不健康生活方式，进食总量（热量）摄入过多，饮食结构不合理——肉蛋油盐酒过多，蔬菜水果和饮水不足；缺少运动，进门找电梯，出门就打的，二层楼都不爬，一站地也懒得走；吸烟和精神紧张，精神压力大。

预防控制高血压和血脂异常，应从改变不健康生活方式做起：饭吃八成饱，日行万步路；0吸烟，管好嘴，迈开腿，好心态；多饮水（每日不少于1200毫升），少饮酒。

<<降血压降血脂怎么吃>>

作者简介

胡大一，男、1946年7月生于河南开封，主任医师、教授、博士生导师，享受政府专家津贴。

现任北京大学人民医院心研所所长、心脏中心主任。

任中华医学会心血管病分会副主任委员、中华医学会北京分会心血管病专业委员会主任委员、中同生物医学工程学会心脏起搏与电生理分会主任委员、中国医师学会循证医学专业委员会主任委员等。

并担任多个核心期刊的主编和副主编。

在介入治疗、心电生理、高血压、血脂异常和血栓栓塞性疾病等心血管很多领域造诣颇深，对推动中国的循证医学做出了突出的贡献。

<<降血压降血脂怎么吃>>

书籍目录

绪论 认识“三高症” “三高症”患者应知道的饮食常识 一 高血脂怎么吃 主食 玉米 帮助高脂血症患者减肥的同时预防并发症 荞麦 显著降低血清胆固醇,改善血脂水平 燕麦 降低血清胆固醇与甘油三酯的含量 红薯 既能降低血脂又能润肠通便 蔬菜 芹菜 使血清总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白 胆固醇水平显著降低 菠菜 改善血脂水平,预防高脂血症并发症 韭菜 预防冠心病等高脂血症并发症 油菜 促进多余脂肪的排出,降脂减肥 苋菜 既能减肥又能降脂的蔬菜 空心菜 能降胆固醇和甘油三酯 卷心菜 预防血栓等高脂血症并发症 西兰花 预防动脉硬化等高脂血症并发症 芦笋 降低胆固醇含量,保护心血管 魔芋 减少体内胆固醇的积累 胡萝卜 含有多种降血脂营养素 萝卜 对预防动脉粥样硬化等高脂血症并发症较为有益 番茄 降低血清胆固醇水平,防止高密度脂蛋白受到氧化 茄子 显著降低血脂 洋葱 降低血液黏稠度,预防血栓形成 蒜薹 降低血清胆固醇和甘油三酯,防治动脉硬化 冬瓜 具有减肥降脂功效的蔬菜 黄瓜 减肥又降胆固醇,是高脂血症患者理想的食疗良蔬 丝瓜 防止血脂升高,维护心脑血管正常功能 扁豆 有效清除血清中的胆固醇 畜肉 兔肉 降低血脂,抑制动脉粥样硬化症的发生和发展 羊肉 改善脂质代谢,降低血清总胆固醇水平 禽肉 鸭肉 有效降低胆固醇 鸡肉 降低对人体健康不利的低密度脂蛋白胆固醇水产 带鱼 降低血脂和血液黏稠度,防治动脉粥样硬化 鲤鱼 降血脂并延缓血栓和动脉粥样硬化的形成 海参 调节血脂,降低血液黏稠度 菌藻豆 黑木耳 降脂减肥,防止动脉硬化 银耳 清除血清中多余的胆固醇 香菇 抑制体内胆固醇上升 海带 促进胆固醇的排泄,控制胆固醇的吸收 紫菜 降低有害胆固醇,抑制胆固醇吸收 黄豆 有效降低血脂,减轻和预防动脉硬化 腐竹 可除掉附着在血管壁上的胆固醇 水果 猕猴桃 加快脂肪的分解速度,避免体内积聚过多的脂肪 香蕉 使肠道对脂肪的吸收率下降 苹果 降胆固醇,减少血栓形成 山楂 具有明显的降脂作用 桃子 将血液中的胆固醇控制在较为理想的水平 其他 花生 避免胆固醇在体内沉积,减弱高胆固醇的致病作用 栗子 降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇 松子 降低血脂,预防心血管疾病 核桃 降低胆固醇,防治动脉硬化 生姜 起到与治疗性药物类似的降脂效果 大蒜 降低血液黏稠度,预防中风 脱脂牛奶 抑制胆固醇合成酶的活性,减少胆固醇 蜂蜜 降低胆固醇,提高高密度脂蛋白水平 普洱茶 增强身体燃烧脂肪的能力 大豆油 降低血脂,预防心血管疾病 花生油 降低有害胆固醇,却不降低有益胆固醇 菜子油 通过阻断胆固醇升高来防止动脉阻塞 橄榄油 调节血脂,降低血液黏稠度 中药食疗茶饮 人参 通过抑制胰脂肪酶活性起到降脂作用 何首乌 降血脂及抗动脉硬化的作用较好 决明子 抑制血清胆固醇的升高 地骨皮 稳定血脂,预防并发症 罗布麻 降胆固醇,防止脂肪在血管壁上沉积 淮山药 预防心血管系统的脂肪沉积 其他降脂中药材 茶饮降脂法 二 高血压怎么吃 主食 玉米 既能预防又能辅助降低高血压 荞麦 含有抑制血压上升的物质 燕麦 促进钠盐排出,辅助降血压 小米 适合久病体虚的高血压患者食用 薏米 适宜脾胃虚弱的高血压患者食用 红薯 降低血压的同时保持血管壁的弹性 蔬菜 芹菜 减少肾上腺素的分泌,降低和平稳血压 菠菜 能使轻中度高血压患者的血压下降 油菜 适宜常吃的降压蔬菜 茼蒿 能稳定情绪,降低血压和胆固醇 芥菜 抑制血压上升的蔬菜 莼菜 防止体内的镉增高而诱发的高血压 西兰花 可预防心脏病、中风等高血压并发症 紫甘蓝 对抗钠离子过多造成的血压升高和血管损伤 茭白 适宜长期服用降压药的高血压患者食用 芦笋 能降压、扩张血管并减肥的蔬菜 莴笋 对高血压患者稳定病情有益的蔬菜 土豆 排钠降压,降低脑卒中的发病率 胡萝卜 促进肾上腺素合成,降压又强心 萝卜 抑制有毒有害元素升高血压 番茄 有利于高血压患者的高钾低钠食物 茄子 有益于高血压患者的血管舒张功能 洋葱 促使钠盐排泄,使血压下降 黄瓜 具有降压、预防动脉硬化的功效 南瓜 促进体内多余的钠排出,辅助降血压 畜肉 猪肉 抑制血管收缩,降低血压 牛肉 适量摄入可降低高血压的发病率 禽蛋 鸡肉 适合身体较弱的高血压患者食用 鸡蛋清 对高血压患者有辅助的调养作用 鸭肉 对防治高血压有益的肉食 水产 牡蛎 提高机体锌,镉比值,防治高血压及脑血管并发症 甲鱼 可降低胆固醇,对高血压患者较为有益 墨鱼 阻止身体分泌促使血压上升的肾上腺素 三文鱼 具有降压作用 菌藻豆 黑木耳 排钠降压,扩张血管 香菇 稳定血压,降低胆固醇 金针菇 抑制血压升高,降低胆固醇 草菇 降低血压,预防及改善动脉硬化 海蜇 扩张血管,降低血压,防治动脉硬化 海带 利尿降压,改善高血压 紫菜 预防脑血栓等高血压并发症 绿豆 降低血压并维持血压的稳定 黄豆 抵抗钠离子造成的血压升高 豌豆(豌豆苗) 排钠降压,预防动脉粥样硬化 水果 猕猴桃 对高血压

<<降血压降血脂怎么吃>>

有预防和辅助调养作用 香蕉 抵制钠离子升压及损坏血管的作用 苹果 降低血压,减少脑卒中的发生率 山楂 利尿、扩张血管从而降低血压 西瓜(西瓜皮) 利尿降压,软化及扩张血管 红枣 软化血管从而使血压降低 橘子 扩张血管的同时起到降压作用 柚子 好似天然降压药 乌梅 缓解由高血压引起的头晕、失眠等症状 柿子 有效预防冠心病、心绞痛等高血压并发症 桑葚 可缓解高血压性头痛 其他 核桃 降低血压,防治动脉粥样硬化 大葱 有利于降压并保持血管的正常功能 大蒜 有助于降压,使血压正常化 醋 改善高血压的作用较强 脱脂牛奶 有助于维持血压的稳定 绿茶 通过血管舒张而使血压下降 玉米油 较适宜肝阳上亢型、痰浊中阻型的高血压患者食用 芝麻油 可减少降压药物的服用量 中药食疗茶饮 莲子 其降压功效已经通过临床和动物实验证实 枸杞子 缓解或减轻高血压头晕、耳鸣等症状 夏枯草 对肝阳上亢型、阴虚阳亢型、肝肾阴虚型高血压效果较好 决明子 降压效果显著 仙灵脾 降压效果已经动物实验证实 天麻 缓解头晕、头痛、耳鸣等高血压症状 丹参 改善微循环,降低血压 葛根 使外周血管阻力下降而降压 菊花 特别适合阴虚阳亢型、肝阳上亢型的高血压患者 黄芪 适用于气血不足型、阴阳两虚型高血压 其他降压中药材 茶饮降压法 三高血脂、高血压并发症饮食营养指导 高血脂篇 高血脂合并冠心病怎么吃 高血脂合并冠心病的推荐食谱 高血脂合并心肌梗死怎么吃 高血脂合并心肌梗死的推荐食谱 高血脂合并心力衰竭怎么吃 高血脂合并心力衰竭的推荐食谱 高血脂并发糖尿病怎么吃 高血脂并发糖尿病的推荐食谱 高血脂并发高血压怎么吃 高血脂并发高血压的推荐食谱 高血压篇 高血压合并高尿酸血症怎么吃 高血压合并高尿酸血症的推荐食谱 高血压合并肾功能减退怎么吃 高血压合并肾功能减退的推荐食谱 高血压合并高胆固醇血症怎么吃 高血压合并高胆固醇血症的推荐食谱 高血压并发脑卒中怎么吃 高血压并发脑卒中的推荐食谱 高血压并发心力衰竭怎么吃 高血压并发心力衰竭的推荐食谱 高血压合并糖尿病怎么吃 高血压合并糖尿病的推荐食谱 四降脂降压日常饮食小细节 降脂篇 高脂血症患者不应彻底拒绝脂肪 高脂血症患者外出就餐的饮食原则 含胆固醇的食物应适量摄入 适宜高脂血症患者的烹调方法 高脂血症患者常吃鱼的好处 高脂血症患者要根据季节调整饮食 高脂血症患者最好不喝咖啡 血脂高者宜常吃全素晚餐 甘油三酯较高的患者不能饮酒 适量喝水有利于降低血脂 尽量让米“粗”有利于控制血脂 少吃夜宵可防止血脂升高 血脂高者吃肉有讲究 高脂血症患者无需额外补充维生素E 降压篇 高血压患者要减少糖的摄入量 高血压患者可适量食用蜂蜜 高血压患者喝水宜少量多次 高血压患者家中应备小盐匙 高血压患者不宜过多摄入味精 高血压患者要远离咖啡 高血压患者要少吃放碱的发酵面食 高血压患者夏天不渴时也要补水 高血压患者宜常吃鱼 高血压患者可以吃鸡蛋 这样吃花生能降血压 高血压患者应常吃一些减少降压药不良反应的食物 高血压患者的节日饮食 附:降脂降压小窍门

<<降血压降血脂怎么吃>>

章节摘录

版权页：插图：有益于高血压管着健康的地中海式饮食 生活在欧洲地中海沿岸的意大利、西班牙、希腊等国的居民寿命普遍都很长，而且很少患有高血压、糖尿病、心脏病等疾病。

这与该地区的饮食结构——“地中海式饮食”有关。

地中海式饮食中的许多方面与高血压的饮食原则有许多相吻合的地方，而其他的一些饮食细节对高血压患者来说也是非常有好处的，建议高血压患者不妨在日常的饮食中尝试一下地中海式饮食。

膳食富含植物性食物。

食物的加工程度低。

食物的新鲜程度高。

脂肪的摄入量占膳食总能量的比值在2%左右，饱和脂肪所占的比例较低。

每天食用适量奶酪和酸奶。

每周食用适量鱼、禽及少量蛋。

每日以新鲜水果为典型的餐后食品。

大部分人有喝红酒的习惯。

橄榄油是主要的食用油。

不断有研究显示，地中海式的饮食结构对人体健康相当有益处，可以帮助预防包括高血压在内的多种疾病，有利于延长人类的寿命。

镁 饮食中缺少镁的人血压易偏高，给轻中度高血压者补充镁能使血压下降。

静脉注射镁制剂也能够降低血压，镁能降低血压可能是由于镁能稳定血管平滑肌细胞膜的钙通道，激活钙泵，排出钙离子，泵入钾离子，限制钠内流，以及镁能减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放，从而起到降压的作用。

富含镁的食物有谷类、豆类、绿色蔬菜、蛋黄、牛肉、猪肉、水产品、花生、芝麻、香蕉等。

锌和铁 锌元素可抑制有毒、有害元素升高血压，还能通过调节免疫功能调节血压，并可通过肾素中血管紧张素参与血压的平衡；铁广泛存在于血红蛋白中。

有维持血液酸碱平衡的作用。

血红蛋白在人体内主要执行输送氧和携带排出二氧化碳的任务。

研究发现，老年高血压患者血浆中铁的含量低于正常值，因此常吃木耳、动物血、海带、紫菜等富含铁的食物，不但可以降血压，还可预防老年性贫血。

B族维生素 B族维生素可改善脂质代谢，保护血管结构与功能。

每天补充适量的B族维生素或者摄入富含B族维生素的食物有助于预防高血压。

富含维生素B1的食物有黑米、胚芽米、花生、大豆、鸡肝等。

维生素B1在人体内无法贮存，所以应每天补充。

富含维生素B2的食物有香菇、牛肝、鸡肝、鸡蛋、奶酪等。

富含维生素B6、维生素B12的食物有酵母、鱼肉、动物肝脏、肉类、豆类、蛋黄、牛奶、坚果、菠菜、奶酪等。

<<降血压降血脂怎么吃>>

媒体关注与评论

防治高血脂、高血压，饮食调养是基础，合理的饮食可在一定程度上改善高血脂和高血压，在此基础上辅以药物治疗，可起到减少或延缓疾病进展、降低死亡率的作用。

预防和控制高血压、血脂异常，应从改变不健康的生活方式做起：饭吃八成饱，日行万步路，零吸烟，管好嘴，迈开腿，好心志，多饮水（每日不少于1200毫升），少饮酒。

——胡大一教授

<<降血压降血脂怎么吃>>

编辑推荐

《降血压降血脂怎么吃》中防治高血脂、高血压，饮食调养是基础，合理的饮食可在一定程度上改善高血脂和高血压，在此基础上辅以药物治疗，可起到减少或延缓疾病进展、降低死亡率的作用。预防和控制高血压、血脂异常，应从改变不健康的生活方式做起：饭吃八成饱，日行万步路，零吸烟，管好嘴，迈开腿，好心情，多饮水（每日不少于1200毫升），少饮酒。

<<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>