

<<365天最适宜高血压的食疗食谱>>

图书基本信息

书名：<<365天最适宜高血压的食疗食谱>>

13位ISBN编号：9787801953551

10位ISBN编号：780195355X

出版时间：2006-2

出版时间：九洲出版社

作者：索志刚

页数：462

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>

<<365天最适宜高血压的食疗食谱>>

前言

高血压是常见的心脑血管疾病，多见于中老年人，有原发性和继发性两种。高血压病不仅是一个独立的疾病，而且是导致脑卒中、冠心病和肾功能损伤的主要危险因素。它步恶性肿瘤的后尘，已成为当前人类的第二大杀手，并且有超前的趋势。因此，人们切莫掉以轻心。

《黄帝内经》强调：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。

”食疗既可以补充人体所需要的营养物质，又可以改善病人体质，提高抗病能力，从而达到无病先防、既病防变、小病自疗的目的。

所以，“药疗不如食疗”被历代医学家所推崇。

基于上述原因，本书精选了365种祖国各地的菜、汤、粥、羹、主食的科学烹饪方法，具有制作方便，营养丰富的特点。

一年三百六十五天，每天都有不同的食谱，营养均衡又不腻味。

如果家人一起动手，更有一番生活情趣。

这本书与其说是一本菜谱，倒不如说是一名司厨顾问。

她的光临，一定会给您全家带来健康的福音。

<<365天最适宜高血压的食疗食谱>>

内容概要

高血压是一种慢性疾病，病程较长，需要终生治疗，治疗高血压不能单单依靠降压药物，科学的饮食对高血压的预防和康复会有着积极的作用。

高血压病人主要应注意以下几个问题： 1 控制热量摄入，避免肥胖，保持理想体重。

为做到这一点，应少吃脂肪和糖。

2 少吃食盐，口味要淡。

每日食盐摄入量最好少于6克。

3 增加含钾和钙丰富的食物的摄入量。

对于有肾脏疾病的高血压病人，吃高钾膳食时应慎重。

4 多吃新鲜蔬菜和水果。

5 适当增加海产品摄入量。

6 不饮酒，不吸烟，不用有刺激性调味品，不喝浓茶和浓咖啡。

7 定时定量，少量多餐，晚餐要少而精，清淡易消化。

8 在愉快与和谐的气氛中进食。

<<365天最适宜高血压的食疗食谱>>

作者简介

索志刚医生，现任职于山西省忻府区人民医院，为内科主治医师。他的卓越成就，在于他从众多古籍和药理书中，精心研究，撰写了许多药膳文章，在国内著名医学刊物上发表论文数十万字，具有很高的学术价值和食用价值，极大程度地推广了食疗这一医学瑰宝，使中国医学中零星散落的

<<365天最适宜高血压的食疗食谱>>

书籍目录

第一章 第1月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱第二章 第2月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱第三章 第3月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱第四章 第4月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱第五章 第5月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱第六章 第6月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱第七章 第7月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱第八章 第8月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱第九章 第9月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱第十章 第10月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱第十一章 第11月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱第十二章 第12月食谱 一、基础知识 二、诊断方法 三、保健常识 四、饮食疗法 五、食疗食谱

章节摘录

插图：三、保健常识1.学好哲学让你受益终身哲学充满辩证的精神，哲学是做人、做事、修身养性、长寿的法宝，特别是在你的工作不那么顺心的时候，在你的感情纠缠不清的时候，在你拼搏得脸红脖子粗的时候，在你迷茫、寂寞、嫉妒、难堪、愤怒、烦恼的时候，它可能是为你开的一剂良药；在你得意洋洋的时候，它会提醒你天外有天，山外有山，从而为你构造出平衡的心态。

著名的哲人苏格拉底，娶了一位强悍的妻子。

一次苏格拉底给学生讲授因果关系，课讲到精彩时拖延了时间，其妻在楼上大吼大叫，但苏格拉底实在是太专著了，忽略了妻子对他的提醒和抗议，以至其妻自楼上向其头上泼下一盆水，面对如此的尴尬，苏格拉底镇静地对学生说道：“你们看，这就是因果关系，刚才是电闪雷鸣，之后必定是瓢泼大雨。

”站在哲人的角度，苏格拉底不但开解了自己的无奈和尴尬，而且也为后人总结出了许多哲理。

他将生活中的不幸化为一种原动力，成为一代伟人。

2.让你活得开心英国人的教育是力图将人培养成绅士风度。

在未成年时，就希望他成为绅士，绅士的内涵不仅仅是有财富，更重要的是做人要无私、无畏、有自我牺牲精神、有社会的责任感。

比如金融巨商索罗斯捐数亿美元给非洲穷人及俄罗斯监狱犯人治病。

<<365天最适宜高血压的食疗食谱>>

媒体关注与评论

书评药补不如食补，享受健康生活每一天。

365种美食，365种疗法，降低高血压吃什么是关键！

名医指导：基础知识、保健常识、诊断方法、饮食疗法。

<<365天最适宜高血压的食疗食谱>>

编辑推荐

药补不如食补，享受健康生活每一天。

365种美食，365种疗法，降低高血压吃什么是关键！

名医指导：基础知识、保健常识、诊断方法、饮食疗法。

<<365天最适宜高血压的食疗食谱>>

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>