

<<高血压病四季药膳>>

图书基本信息

书名：<<高血压病四季药膳>>

13位ISBN编号：9787806416334

10位ISBN编号：7806416331

出版时间：2004年1月1日

出版时间：第1版 (2004年1月1日)

作者：彭铭泉

页数：170

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>

<<高血压病四季药膳>>

内容概要

高血压病是一种临床常见的以体循环动脉血压升高为主的综合征，可引起血管、脑、心、肾等器官的病变。

正常人的动脉血压在不同的生理情况下有一定的波动幅度，焦虑、紧张、应激、体力活动时都可升高；此外，收缩压有随年龄而增高，因此高血压与正常血压之间的界限不易截然划分。

世界卫生组织建议食用的高血压诊断标准为：正常成人血压收缩压小于18.6千帕，舒张压小于12千帕；成人高血压收缩压大于21.3千帕，或舒张压大于12.6千帕，临床高血压指血压值在上述两者之间。

在绝大多数患者中，高血压病因不明，称之为原发性高血压。

在约5%患者中，血压升高使某些疾病的一种表现，成为继发性高血压，继发性高血压在原发病治愈后，血压即可恢复正常。

高血压病除动脉血压增高的体征外，常有头晕、头痛、眼花、耳鸣、心悸、胸闷、失眠、乏力等症状，据此中医学将其归属于“眩晕”、“头痛”诸病证中。

常见的类型有：肝阳上亢型、风痰上逆型、气虚湿阻型、肾阴亏损型、肝肾阴虚型、肾阳虚损型、阴阳两虚型等。

对于高血压病，除了降压药物治疗外，饮食疗法也是重要的防治措施之一。

食盐与血管病的关系人们早就有了认识，钠盐在内分泌素的作用下，能使血管对各种提升血压物质的敏感性加强，引起细小动脉痉挛，使血压升高，并且还可促使肾脏细小动脉硬化过程加快。

此外钠盐还有吸附水分的作用，体内钠盐积聚过多，水分就会大大增加，却也容量也相应增多，加重了心脏的负担。

因此，高血压病人必须在饮食中控制食盐的用量，一般认为每天食盐摄入量最好控制在八克以下。

钾可保护心肌细胞，又可缓和钠的不良作用，故高血压病患者可选择含钾量高的食物，如苋菜、油菜、菠菜、小白菜、西红柿、洋白菜、冬瓜、土豆、苦瓜、芋头、山药等。

但高血压病发肾脏损害时，则不易过食含钾多的食物，否则因小便不畅易使体内钾蓄积过多，造成危害。

吸烟、过量饮酒和一些刺激性食物如辣椒、咖啡等能刺激血管受阻所，促使血压上升，加重心脏负担，故应多盖注意避免。

对于肥甘之物，如脂肪，胆固醇高的食物与糖类，要注意控制摄入量。

因为摄入过量的高热量食物，不但使人发胖，而且使血中胆固醇含量增加，损害脑血管，加重心脏负担，从而导致血压升高。

有人研究，体重每增加12.5千克，动脉收缩压可上升1.33千帕，舒张压上升0.931千帕。

高血压患者的饮食首先应以食用植物油为主，如豆油、菜籽油、玉米油等，因为这些植物油可以促进胆固醇氧化生成胆酸，增强粪胆固醇派出两，从而降低血中胆固醇，并有抑制血栓形成，增加微血管的弹性，对预防高血压病及脑血管的硬化或破裂有一定好处。

另外，高血压患者应由适量的蛋白质供给，但摄入量不易过高，以避免肥胖。

还应多吃绿色蔬菜、山楂、粗粮、牛奶、芝麻酱等含尼克酸较多的食物以及纤维素丰富的蔬菜如芹菜、韭菜与硬果类，可以防治便秘，促使胆酸从粪便中排出。

含碘较多的食物如海带、紫菜等，可使血脂及胆固醇降低，有利于防治高血压病。

《高血压病四季药膳》所写的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍，每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，可收到较好疗效。

这些药膳菜肴，汤羹，所用的药物在中药店都可以购到，所用辅料在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂，其保健效果，可根据各自家庭情况，依所罹患疾病选用。

<<高血压病四季药膳>>

作者简介

彭铭泉，主任药师，退休前系四川省成都市中药材公司经理、党委书记。
曾任中国保健食品协会顾问、四川省保健协会副会长、成都药学会药膳专业委员会主任委员。
现任中国药膳研究会常务理事。
作者潜心研究中医药膳多年，曾撰写出版过《中国药膳学》、《中国药膳大全》、《中国药膳大典》、《中国药膳》、《天府药膳》、《大众药膳》。

<<高血压病四季药膳>>

书籍目录

春 天麻鲫鱼汤参须金龟汤海蜇马蹄人参汤韭菜炒虾仁沙苑煮墨鱼杜仲核桃煲兔肉.....夏菊花饮黑木耳芹菜粥绿豆饭黑木耳炒芹菜.....秋小龙戏红珠蚌须汤金菊斑鱼汤大蒜姜汁拌菠菜.....冬天麻蒸乳鸽紫菜鸡汤二龙滑鸡煲杜仲大枣芹菜汤.....

<<高血压病四季药膳>>

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>