

<<高血压饮食调控>>

图书基本信息

书名：<<高血压饮食调控>>

13位ISBN编号：9787502363260

10位ISBN编号：7502363262

出版时间：2009-5

出版时间：科技文献出版社

作者：杨玺

页数：185

字数：145000

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>

<<高血压饮食调控>>

内容概要

本书以科普读物的形式向读者详尽阐述了饮食与高血压的关系、合理饮食远离高血压、高血压饮食调控的原则、高血压饮食调控的方法、高血压患者合理摄取主要营养素、可调控高血压的食物、高血压患者的饮食注意事项、高血压患者的饮食宜忌、不同人群组高血压的饮食调控、高血压患者的食疗及药膳、高血压合并其他危险“伙伴”的饮食调控和高血压的防治误区等内容，内容新颖、系统、详细、实用。

本书适合广大群众，尤其是超重和肥胖症患者阅读，同时，对临床医生也具有一定的参考价值。

<<高血压饮食调控>>

书籍目录

- 一、饮食与高血压的关系
 - 1.膳食特点与高血压发病有关吗？
 - 2.与高血压有关的不良饮食习惯有哪些？
 - 3.哪些营养素影响高血压？
 - 4.食盐与高血压有关系吗？
 - 5.缺钙与高血压有何关系？
 - 6.饮酒与高血压有联系吗？
 - 7.吸烟与高血压有关吗？
- 二、合理饮食远离高血压
 - 8.健康生活方式可远离高血压吗？
 - 9.减肥可预防高血压吗？
 - 10.合理膳食“十字诀”可预防高血压吗？
 - 11.怎样针对高血压病的“三大病因”来进行饮食预防？
 - 12.预防高血压应从合理膳食入手吗？
 - 13.预防高血压应如何选择饮食？
 - 14.哪五味食物巧搭配可预防高血压？
 - 15.低盐低热量高钙高纤维可预防高血压吗？
 - 16.为什么预防高血压要从“盐”开始？
 - 17.预防高血压要多吃“镁”食吗？
 - 18.饮茶有利于防止高血压吗？
 - 19.戒烟限酒可防高血压吗？
- 三、高血压饮食调控的原则
 - 20.防治高血压有哪“三个三”？
 - 21.防治高血压病有哪“八项注意”？
 - 22.高血压患者怎样衣食住行？
 - 23.高血压饮食调控的原则有哪些？
 - 24.控制高血压的饮食有何讲究？
 - 25.高血压饮食治疗应注意哪些原则？
 - 26.高血压患者的饮食有哪“四少三多”？
 - 27.高血压患者饮食要遵守哪“五大纪律”？
- 四、高血压饮食调控的方法
 - 28.高血压病饮食治疗的方法有哪些？
 - 29.高血压患者怎样选择饮食？
 - 30.饮食降血压的方法有哪些？
 - 31.高血压患者的食谱有哪三类？
 - 32.高血压病患者有哪些食谱？
 - 33.“摆平”高血压要把握饮食的哪四关？
 - 34.高血压患者的饮食有哪些数字游戏？
- 五、高血压患者合理摄取主要营养素
 - (一) 高血压患者合理摄取各种营养素
 - 35.高血压患者如何摄入各种营养素？
 - 36.高血压患者的营养搭配要点如何？
- 六、可调控高血压的食物
- 七、高血压患者的饮食注意事项
- 八、高血压患者的饮食宜忌
- 九、不同人群组高血压的饮食调控
- 十、高血压患者的食疗及药膳
- 十一、高血压合并其他危险“伙伴”的饮食调控
- 十二、高血压的防治误区

<<高血压饮食调控>>

章节摘录

一、饮食与高血压的关系 1.膳食特点与高血压发病有关吗？

超重和肥胖的起因固然有遗传的因素，但是膳食热量收支不平衡，总热量超过消耗的热量是最重要的因素，而超重和肥胖即是高血压发病的主要原因之一。

迄今为止，大多数流行病学研究结果表明，蛋白质摄入量与血压呈负相关关系，也就是说吃的蛋白质多可使血压下降。

1995年发表的我国西南彝族人群的研究表明，在调整了年龄、体重指数、酒精、尿钠、总热量等因素后，总蛋白质摄入量增加39克，收缩压和舒张压分别下降3.55毫米汞柱及2.16毫米汞柱。

由此可知，提高人群中优质蛋白质的摄入量对血压有保护作用。

我国南方大部分地区高血压发病率明显低于北方及西南地区，其原因除食盐量较低外，也许与进食鱼虾等优质蛋白质较多有一定关系。

高钠盐是我国人群高血压发病的重要危险因素。

研究指出膳食中的钾、钙、镁等与钠盐之间有相互作用，有的相互促进使血压升高，有的相互拮抗使血压下降；低钾、低钙可以加重钠盐对血压的不良影响。

膳食中钠钾比值每增加，收缩压和舒张压分别增高2.9毫米汞柱和1.6毫米汞柱。

钙的摄入量往往又与钾、镁摄入量相关，低钙时往往伴有低钾、低镁。

<<高血压饮食调控>>

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>