

<<8周改善“三高”食疗全书>>

图书基本信息

书名：<<8周改善“三高”食疗全书>>

13位ISBN编号：9787506457866

10位ISBN编号：7506457865

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织

作者：养生堂国医保健课题组

页数：239

字数：280000

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>

<<8周改善“三高”食疗全书>>

内容概要

全面列举对“三高”人群有益的黄金食材。

拉线解析每种食材对人体各个部位的保健功效，清晰明了。

列举对“三高”有缓解作用的中草药，全面详尽。

详细介绍药物的用法。

中草药的挑选秘诀，便于患者买到优质而有效的药材。

从营养、食用等角度对食材进行全面解读。

细致讲解每种食物调理“三高”的作用原理。

重点诠释每种食材中对“三高”人群有益的优势营养成分。

关于食用、人群、注意，事项等方面的提醒，更直观，且更具参考性。

全面列举药材的别名，方便患者根据不同地域的药物名称准确地用药。

解析每种中草药的降压或降糖或降脂原理，让患者能够放心对症用药。

每种中草药都详细列出了性味归经，便于患者根据自己的体质科学合理地用药。

精确提炼药材的保健功效。

<<8周改善“三高”食疗全书>>

书籍目录

测试1：测一测你的健康状况测试2：10年后，你的健康状况如何测试3：肥胖程度测试测试4：你离高血压有多远测试5：你离高血脂有多远测试6：你离糖尿病有多远测试7：你会并发动脉粥样硬化吗测试8：你会并发心脏病吗第1章 为拒绝“三高”而准备 认识“三高”的危害 高血压与高血脂、高血糖的关系 最易招惹“三高”的人群 远离“三高”的健康饮食第2章 让您远离“三高”的食物大盘点 对高血压有益的32种食物 荞麦 黄豆 红薯 芹菜 山楂 胡萝卜 香菇 绿茶 黑糯米 土豆 菠菜 韭菜 银耳 苹果 猕猴桃 洋葱 黑巧克力 黑豆 绿豆 香蕉 牡蛎 核桃 花生 黑芝麻 ……第3章 “三高”茶疗方第4章 “三高”酒疗方第5章 防治“三高”的民间验方第6章 防治“三高”的国医中药第7章 中药治疗“三高”的注意事项第8章 “三高”人群需要的少盐、少油、低热量食谱第9章 “三高”家庭必须掌握的烹调技巧第10章 总结一下精华——“三高”人群的饮食营养措施

<<8周改善“三高”食疗全书>>

章节摘录

插图：第1章 为拒绝“三高”而准备认识“三高”的危害
高血压的危害
高血压是表现为持久性的动脉收缩压高于18.67千帕（140毫米汞柱），或舒张压高于12千帕（90毫米汞柱）的一种血管性全身慢性疾病。

高血压分为原发性和继发性两种类型。

因胆固醇或甘油三酯等血脂成分沉积于血管壁，引起血管腔明显狭窄，导致血液流经血管时压力增大引起的类型为原发性；因存在其他基础性疾病，如肾脏疾病、激素分泌异常等，而导致血压升高的类型为继发性。

高血压的发生非常普遍，且发病年龄逐渐趋向年轻化。

同时严重影响人们的生活质量，更为严重的是，高血压还可诱发多种疾病，其危害如下：导致脑血管病变及意外的发生。

高血压会导致脑血管缺血或变性，从而引起脑出血或者脑血栓形成，也就是通常所说的中风。

严重时，患者还会出现残疾甚至死亡。

易导致，心血管疾病的发生。

血压升高后，对于心脏的排血功能会造成阻力，导致心脏超负荷工作，而左心室为克服阻力会加强肌肉收缩，从而引起左心室肥厚、扩大，最终可以引起心力衰竭。

易致动脉粥样硬化。

高血压会造成动脉血管负担加重及受损，进而造成动脉粥样硬化。

另外，动脉血管出现硬化后，会因动脉血管失去弹性、管腔狭窄、血液流通受阻而造成血液流动速度减慢，以至发生血栓等疾病。

<<8周改善“三高”食疗全书>>

编辑推荐

《8周改善“三高”食疗全书》编辑推荐：健康食材、中草药、保健食品、茶疗方、酒疗方及民间验方等全方位的饮食护理，让你在8周内改善“三高”。“三高”人群必备的健康饮食宝典。

<<8周改善“三高”食疗全书>>

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>