

<< “三高” 人群怎么吃 >>

图书基本信息

书名：<< “三高” 人群怎么吃 >>

13位ISBN编号：9787506464260

10位ISBN编号：7506464268

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：家庭养生课题组

页数：95

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>

<< “三高” 人群怎么吃 >>

内容概要

本书是《家庭养生一日通》之一的《三高人群怎么吃》分册，书中包括了：教你全面认识“三高”、哪些人群最易被“三高”困扰、降“三高”最佳营养素推荐、可溶性膳食纤维、调理“三高”的汉方草药等内容。

本书适合从事相关研究工作的人员参考阅读。

<< “三高” 人群怎么吃 >>

书籍目录

自测你离高血压还有多远自测你离高血脂还有多远自测你离糖尿病还有多远第一章 教你全面认识“三高” 确定自己患有“三高”的诊断标准 认识“三高”对健康的危害 解析“三高”之间的关系 哪些人群最易被“三高”困扰 远离“三高”，从饮食做起第二章 降“三高”最佳营养素推荐 维生素C 锌 钙 铬 植物固醇 多不饱和脂肪酸 钾 辅酶 可溶性膳食纤维 共轭亚油酸 胡萝卜素第三章 阻击“三高”最理想的天然食材推荐 绿豆 玉米 燕麦 核桃仁 黑木耳 芹菜 苦瓜 南瓜 洋葱 山药 芦笋 西兰花 菠菜 胡萝卜 苹果 深海鱼第四章 调理“三高”的汉方草药 中药治疗“三高”的注意事项 刺五加 葛根 菊花 夏枯草 淫羊藿 丹参 山楂 灵芝 银杏叶 槐花 枸杞子 何首乌第五章 适宜“三高”人群的保健品 红曲 卵磷脂 深海鱼油 纳豆 罗布麻茶 银杏 绿茶粉 蒜精 蜂胶 蜂王浆 酵母片 螺旋藻 甘蔗原素 葡萄籽 番茄红素 蔓越莓(小红莓) 甲壳素 月见草油第六章 “三高”人群饮食、烹饪有讲究 “三高”家庭必须掌握的烹调技巧 合理安排“三高”人群的饮食营养 “三高”人群须避免的饮食营养摄取方式

<< “三高” 人群怎么吃 >>

章节摘录

插图：高血压是表现为持久性的动脉收缩压高于140毫米汞柱，或舒张压高于90毫米汞柱的一种血管性全身慢性疾病。

高血压的发生非常普遍，且发病年龄逐渐趋向年轻化，严重者还会诱发多种疾病，其具体危害表现如以下几个方面：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。

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，最终可能引起心力衰竭。

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，以致发生血栓等疾病。

高血压易致眼底视网膜小动脉发生痉挛、硬化，血压急剧升高还会导致视网膜出血等。

长期持续高血压会造成肾小动脉粥样硬化，从而导致肾脏供血不足，以致肾功能被破坏，引起肾衰竭。

另外，肾功能的衰退还会造成人体内代谢产物或有害物质不能及时排出体外，从而诱发尿毒症。

<< “三高” 人群怎么吃 >>

编辑推荐

《"三高"人群怎么吃》：家庭养生一日通

<< “三高” 人群怎么吃 >>

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>