

<<心脑血管疾病饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<心脑血管疾病饮食调养>>

13位ISBN编号：9787508201429

10位ISBN编号：7508201426

出版时间：2004-5

出版时间：金盾出版社

作者：欧阳红

页数：210

字数：157000

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>

<<心脑血管疾病饮食调养>>

前言

心、脑血管疾病是一类常见病，主要为冠心病、高脂血症、脑动脉硬化、脑血栓、脑栓塞等临床疾病。

这类疾病的流行趋势，表现为随着人们物质生活水平的提高，生活习惯的改变，发病率逐渐增加；随着人们防治疾病知识的普及，科学的饮食习惯的形成，群众性体育运动的兴起，发病率又逐渐回落。大量的医学研究资料证明，心、脑血管疾病的发生、发展，与饮食有密切的关系，也与遗传、肥胖、吸烟、缺乏运动、长期精神紧张等因素有关。

70年代以来，一些发达国家针对这些因素，开展大规模的防治活动，收到了良好效果，心、脑血管疾病的发病率和死亡率已明显下降。

我国自改革开放以来，经济高速发展，人民的物质生活水平显著提高。

当欢呼“我们一天天好起来”的时候，也要提防“西方文明病”的侵袭。

据介绍，近年来我国人群中心、脑血管疾病不断增多。

这类病魔损害了人们的健康，困扰着中老年人的生活和工作。

对此，要引起注意并采取科学的对付手段。

在这里要强调两点：首先，心、脑血管疾病的发生、发展，是一个长期渐进过程，虽然发病主要在中老年人群中，而起病却在青少年时期。

据国外的调查，不少青少年已出现此类疾病的苗头，动脉管内壁有了粥样硬化的病理改变。

所以，预防心、脑血管疾病，应从儿童时期开始。

其次，要养成科学的饮食习惯。

饮食要服从人体的营养需要，食物合理搭配，营养素要齐全又平衡，能量供给与消耗要大致均衡。

<<心脑血管疾病饮食调养>>

内容概要

本书介绍了心、脑血管疾病的饮食调养问题。

内容包括心、脑血管疾病的基本知识、饮食调养的方法、饮食宜忌、常用食物的营养以及中医的食疗方法等。

本书适于心、脑血管病患者及有关人员阅读，也适于一般读者作为防病保健的参考。

<<心脑血管疾病饮食调养>>

书籍目录

一、心、脑血管疾病的基本知识 1. 什么叫心血管疾病？

2. 哪些饮食因素可以引发心血管疾病？
3. 饮食习惯与心、脑血管疾病的发生有关系吗？
4. 什么叫高血压？
5. 什么是高脂血症？
6. 高脂血症怎样分型？
7. 饮食对血脂有什么影响？
8. 高脂血症对人体的最大危害是什么？
9. 动脉粥样硬化是怎样形成的？
10. 脂蛋白与动脉粥样硬化有什么关系？
11. 什么是胆固醇？
12. 什么是高胆固醇血症？
13. 怎样看待血浆胆固醇值的高低？
14. 怎样才能降低血浆胆固醇？
15. 膳食脂肪对心、脑血管疾病的发生有什么关系？
16. 微量元素和水质硬度与心血管疾病的发生有什么关系？
17. 什么叫冠心病？
18. 什么是心绞痛？
19. 心肌梗死是怎么回事？
20. 心肌梗死的发生与哪些饮食因素有关？
21. 什么是心力衰竭？
22. 发生心衰的病人为什么要注意钠、钾的摄入量？
23. 什么是脑血病？
24. 脑血管病包括哪些疾病？
25. 什么叫脑动脉硬化？
26. 什么叫脑动脉硬化症？
27. 什么叫脑血栓？
28. 脑栓塞是怎么回事？
29. 什么是脑出血？
30. 哪些因素与脑出血的发生有关？
31. 何谓血管性痴呆？
32. 蛋白质对老年痴呆有何影响？
33. 怎样算肥胖？
34. 肥胖与哪些饮食有关？
35. 肥胖者为什么易患心血管病？
36. 怎样计算理想体重？
37. 什么叫便秘？

..... 二、心、脑血管疾病的饮食调养方法三、心、脑血管疾病的饮食宜忌四、心、脑血管疾病常用食物选介五、心、脑血管疾病常用的食疗方选介附录一（一） 食物的一般营养成分表附录二（二） 我国正常男性的身高与体重表

<<心脑血管疾病饮食调养>>

章节摘录

插图：3.饮食习惯与心、脑血管疾病的发生有关系吗？

人不吃饭不能生存，然而饭吃得不合理也会生病。

就常见危害人们健康的心、脑血管疾病来说，其发生、发展就与饮食习惯有关。

据大规模的人群调查表明：不合理的膳食调配以及继发性载脂蛋白异常是引起动脉粥样硬化病变的重要因素。

某些学者给家兔喂饲胆固醇，建立实验性动脉粥样硬化动物模型。

实验观察发现，建立模型过程中先有血脂的异常升高，继之发生动脉粥样硬化病变。

这说明饮食习惯与动脉粥样硬化是通过脂质代谢异常而发生关联的。

几十年来，世界范围内大量流行病学资料证明：饮食习惯与心、脑血管疾病的发生、发展关系密切，平素爱吃高脂肪、高胆固醇食物的人，其心、脑血管病发生率较高。

胆固醇高是引起动脉粥样硬化病变的重要因素，因此，减少胆固醇的摄入量，可以降低动脉粥样硬化的发生率。

此外，饱和脂肪酸可增加血小板的活性和血栓形成倾向，从而加速动脉粥样硬化进程，最终导致心、脑血管疾病的发生。

再如，有人习惯高盐饮食，而高盐饮食也是引起高血压病的饮食因素之一。

代谢研究表明，健康成人每天钠的需要量仅为200毫克（相当于0.5克食盐），而一般西方人日常摄入量为生理需要量的5~20倍（相当于2.5~10克食盐），中国人食盐的摄入量颇高，为15克左右。

因此，从早期预防心、脑血管疾病的角度出发，应从儿童乃至婴儿开始，养成少盐、清淡的饮食习惯。

4.什么叫高血压？

高血压系指体循环动脉血压高于正常，是一种常见的临床综合征。

<<心脑血管疾病饮食调养>>

编辑推荐

《心脑血管疾病饮食调养》总印数已达15万册以上。

<<心脑血管疾病饮食调养>>

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>