

<<高血压饮食密码>>

图书基本信息

书名：<<高血压饮食密码>>

13位ISBN编号：9787510109553

10位ISBN编号：7510109558

出版时间：2011-12

出版时间：中国人口出版社

作者：刘庆春

页数：180

字数：200000

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>

## <<高血压饮食密码>>

### 内容概要

高血压需要终生调养，可是与其把健康的砝码押给医院，把养老钱花在保健品上，不如把精力更多地放在饮食疗养和建立健康的生活方式上，学会选择食材、科学烹饪，学会保持科学的生活方式，那么，困扰高血压患者的健康问题将得以迎刃而解，并让你重获身心健康之喜。

本书从二百多种有益于高血压病的食材和药膳进行重点解析，详细讲述了各种食材对高血压患者的影响，并教会读者怎样根据自己的情况来合理搭配，科学烹调，从而帮助读者在日常生活中合理规划好自己的饮食。

<<高血压饮食密码>>

作者简介

刘庆春

武警总医院营养专业副主任医师，副教授

武警部队营养专业委员会主任委员

中国老年保健协会理事

中国营养同盟专家委员会委员

全国食疗养生协会理事

中国医学科普学会委员

健康中国大讲台工作委员会首席专家

劳动与社会保障部、中国食品工业协会营养师培训高级讲师

《家庭健康报》《大众健康报》《家庭医生报》特邀专家

## &lt;&lt;高血压饮食密码&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 高血压对人体的危害

18 第一, 对大脑的危害

19 第二, 对肾脏的危害

20 第三, 对心脏的危害

## 第二章 五谷杂粮

22 青稞 富含 - 葡聚糖和膳食纤维, 能扩张血管, 增强血管弹性, 加速胆固醇代谢

22 高粱 含有一定的亚油酸和胡萝卜素, 能降低血中胆固醇和甘油三酯, 降低血液黏稠度

23 糙米 富含的维生素E能促进血液循环, 减少血液沉淀在血管壁, 净化血液, 保持血管弹性

23 小米 富含的各类营养都能调节血压, 对高血压患者的健康有利

24 大麦 含有可溶性纤维, 可降低血液中胆固醇, 抑制血压上升, 保持血压平稳

24 玉米 含有丰富的不饱和脂肪酸, 可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁

25 燕麦 含有皂甙和丰富的亚油酸, 可有效降低人体中的胆固醇、甘油三脂

25 紫米 含钾和镁, 能加快人体内钠盐的代谢, 保护心血管系统, 减少血液中的胆固醇

26 麦麸 富含粗纤维, 具有补血、活血的作用, 降低高血压患者发生脑血栓的危险

26 红小豆 含有丰富的膳食纤维和皂角甙, 能促进人体胆固醇代谢, 保护血管畅通, 具有良好降血压作用

27 黑豆 含有的植物固醇不被人体吸收利用, 又有抑制人体吸收胆固醇、降低胆固醇在血液中含量的作用

27 扁豆 所含的甾甙、酪氨酸酶成分可以降低血液胆固醇, 畅通血管, 降低血压

28 绿豆 富含的钾和多糖成分可水解脂蛋白中的三酰甘油, 从而降血压, 降血脂

28 荞麦 含有芦丁, 能降低胆固醇、软化血管, 有预防脑出血的作用

29 黑米 含有的黄酮类化合物能维持血管正常渗透压, 防止血管破裂, 抗菌、降低血压

29 薏苡仁 其萃取物能预防高血压, 其富含的纤维可抑制肠道胆固醇吸收, 软化血管, 保持血管的弹性

30 莜麦 富含不饱和脂肪酸, 能降低血中胆固醇和甘油三酯, 改善血液微循环

30 粳米 烟酸、钾等成分可加快体内钠盐代谢, 降低血压, 活血化瘀, 增强血管弹性

31 玉米窝窝头 含有的玉米油能降低血清胆固醇、降血脂

31 蚕豆 蚕豆中的维生素C可以延缓动脉硬化, 蚕豆皮中的膳食纤维降低胆固醇, 降血压

32 黄豆 含有丰富的卵磷脂, 可除掉附在血管壁上的胆固醇, 防止血管硬化, 预防心血管疾病

32 红薯 含有的亚油酸能保持血管弹性, 降低胆固醇, 降低血压

33 大米饭 所含的优质蛋白质可以软化血管, 降低血压; 所含的水溶性食物纤维, 可预防心血管疾病

33 馒头 含有丰富的不饱和脂肪酸, 可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁

34 烙饼 含有丰富的膳食纤维, 能减少脂类的吸收, 将多余的胆固醇排出体外, 降血脂、降血压

34 年糕 含钾、镁、烟酸, 可加快体内钠盐代谢, 降低胆固醇, 活血化瘀, 增强血管弹性

## 第三章 蔬菜菇蕈

36 西红柿 所含的维生素C有降低血压、凉血平肝之功效

36 油菜 含有丰富的膳食纤维, 能和体内胆固醇及甘油三酯结合, 减少脂类吸收, 将多余胆固醇排除体外

37 西蓝花 含有黄酮类物质, 平稳血压, 降低血液胆固醇

37 芹菜 富含钾及维生素C, 具有降压降脂作用

38 芥菜 其蛋白质含量、胡萝卜素及一些金属含量较高, 有降压作用

38 苦瓜 含有苦瓜苷, 具有保护血管弹性, 调节血脂, 降低血压的作用

39 苦菜 所含的粗纤维和维生素成分可以有效降低血液中的胆固醇, 预防高血压和动脉硬化

39 胡萝卜 所含的懈皮素、山标酚及胡萝卜素能增加冠状动脉血流量, 从而具有降压功效

40 百合 富含蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱等, 能加快人体内部盐分代谢, 降低血液中的胆固醇

## &lt;&lt;高血压饮食密码&gt;&gt;

- 40 金针菇 含有丰富的钾元素，可有效调节人体内的钾钠平衡，具有降低血脂，降低血压的功效
- 41 仙人掌 含有的三萜皂甙能调节人体分泌机能和调节脂肪酶的活性，促进多余脂肪迅速分解
- 41 莴苣 钾离子含量丰富，有促进利尿、维持体内水平衡，降低血压的作用
- 42 莼菜 富含亚油酸、棕榈酸等不饱和脂肪酸，能促进胆固醇的代谢，能消除动脉血管壁上的沉积物
- 42 生菜 含有的莴苣素和甘露醇能降低人体血液中的胆固醇含量，扩张血管，改善血液循环
- 43 芥蓝 含大量粗纤维，能加快人体胆固醇的代谢，降低血浆中的胆固醇含量
- 43 石花菜 所含的褐藻酸盐类物质和淀粉类的硫酸脂，具有降低血压、降低血脂的功能
- 44 毛豆 含有丰富的不饱和脂肪酸，能有效降低血脂、降低胆固醇、软化血管
- 44 蒜苗 含有丰富的胡萝卜素，能增加冠状动脉血流量，具有降血脂、降血压等功能
- 45 青椒 所含的辣椒素，能够加速人体内的胆固醇和脂肪的新陈代谢，降低血液胆固醇
- 45 茄子 含有丰富的维生素P，能活血化瘀，保持血管壁的弹性，防止血管出现硬化和破裂
- 46 大白菜 所含的粗纤维果胶有助于体内新陈代谢，排除多余胆固醇，减少血液在血管中的沉积
- 46 小白菜 含有的粗纤维与体内脂肪结合后可降低胆固醇含量，减少动脉粥样硬化，保护血管弹性
- 47 圆白菜 所含的维生素C、维生素E能降低血液中胆固醇，保持血液畅通和血管弹性，有效防止高血压
- 47 菠菜 含有大量的膳食纤维和胡萝卜素，能保持血管畅通，降低胆固醇在血管壁的沉积
- 48 茼蒿 所含粗纤维有助于肠道的蠕动，促进排便，达到通腑利肠的目的，有利于高血压患者的健康
- 48 黄豆芽 所含的胡萝卜素、维生素及尼克酸等成分可降低血压
- 49 竹笋 富含植物纤维，可降低体内多余脂肪，消痰化瘀滞，治疗高血压
- 49 芦笋 所含的天门冬酰胺和槲皮黄酮等都有良好的降压功效
- 50 蒜苔 含有丰富的维生素C和粗纤维，具有明显的降血压和防止动脉粥样硬化的作用
- 50 菜花 所含的类黄酮是最好的血管清理剂，能够防止血小板凝结成块，保持血管的弹性和畅通
- 51 韭菜 含有挥发性精油和硫化物，这些物质对高血压病的防治有很好的作用
- 51 洋葱 含有可降低胆固醇的含硫化合物的混合物，能起到扩张血管、降低血液黏度，降血压的作用
- 52 空心菜 所含的粗细纤维的含量较丰富，具有促进肠蠕动、通便解毒、降压功效
- 52 黄瓜 含丙醇二酸物质，具防止糖类物质转化为脂肪的功能，有助降压、减肥
- 53 冬瓜 不含脂肪、淀粉，且维生素C和钾盐的含量较高，钠盐含量较低，有降低血压的作用
- 53 南瓜 南瓜中的果胶能和体内多余的胆固醇结合，使胆固醇吸收减少，预防高血压
- 54 丝瓜 含有的维生素、及皂甙、木聚糖等物质，有利于降低血液中的胆固醇，活血化瘀
- 54 莲藕 含有莲心碱等，有明显的强心降压作用
- 55 茭白 所含的粗纤维和不饱和脂肪酸等物质能降低血液胆固醇，降低血压
- 55 黑木耳 含铁量丰富，有活血抗凝的功效
- 56 银耳 其所含的银耳多糖有抗血栓形成的功能，可保护心脑血管
- 56 马齿苋 含有钾盐、黄酮类、强心苷等活性物质，能抑制人体内血清胆固醇等的生成，促使血管扩张
- 57 山药 含有的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，可预防心血管疾病
- 57 鸡腿菇 富含钾，能将钠排出体外，增加血管的弹性，加速胆固醇代谢，降血压
- 58 牛蒡 含有粗纤维，能加快人体胆固醇的代谢，降低血浆中的胆固醇含量
- 58 木耳菜 富含维生素C，有舒张小血管，促进血液循环的作用，降血脂、降血压
- 59 松茸 富含不饱和脂肪酸，降低血液黏稠度，使血管中的胆固醇含量降低，对血液循环有利
- 59 洋姜 富含钾、不饱和脂肪酸，能加快人体内钠盐的代谢，活血化瘀，保持血管畅通，保护血管壁
- 60 草菇 富含硒元素，具有明显的降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用
- 60 豆角 富含不饱和脂肪酸，降低人体血液中的胆固醇，预防心血管疾病
- 61 豇豆 所含的蛋白质、碳水化合物等多种营养成分可平稳压，增强体质
- 61 豌豆 豌豆中的K因子（钾/钠比值）大大超过具有降压作用的界定范围
- 62 土豆 含钾量高，可增加血管的弹性，加速胆固醇在肠道内代谢，预防血液胆固醇增高

## &lt;&lt;高血压饮食密码&gt;&gt;

- 62 白萝卜 含有的维生素C可降低血液中胆固醇含量, 保持血管的弹性, 缓慢降压
- 63 香菇 富含B族维生素、视黄醇, 可降糖并预防并发症
- 63 平菇 含有的蛋白多糖体能增强机体免疫功能, 减少人体血清胆固醇, 起到降低血压的作用
- 64 口蘑 所含的硒元素可降低、控制血压升高和血黏度增加, 辅助治疗高血压
- 64 马兰头 含有丰富的钾, 且钠的含量很低, 对降低血压、保护心血管有益
- 65 蕨菜 蕨菜的某些有效成分能扩张血管, 降低血压
- 65 苋菜 含有多种维生素, 可以促进血红蛋白含量, 活血化瘀, 对降血压有辅助治疗作用
- 66 魔芋 所含的黏液蛋白和葡甘聚糖能吸附胆固醇和胆汁酸, 减少体内胆固醇的积累, 有一定降压作用
- 66 芋头 含有的胡萝卜素能调节人体酸碱平衡, 增强免疫, 加快胆固醇的排泄, 降低血压
- 第四章 干鲜水果
- 68 桃 桃子有抗凝血作用, 增强血液的活性, 能使血压下降
- 68 山楂 富含维生素C、胡萝卜素和三萜类物质, 具有扩张血管、降低血压和胆固醇的作用
- 69 猕猴桃 钾的含量非常高, 大量的钾能促进钠的排出, 从而软化血管, 有利于预防和降低血压
- 69 草莓 含维生素成分和胡萝卜素能降低血液中的胆固醇含量, 保持血管畅通, 降低血压
- 70 杏 富含维生素C和多酚类成分, 能降低人体内胆固醇, 降低心血管疾病的发病率
- 70 西瓜皮 富含纤维, 能加快人体胆固醇的代谢, 降低血浆中的胆固醇含量, 防治高脂血症和心血管疾病
- 71 西瓜子 含有不饱和脂肪酸, 可降低血液胆固醇, 降低血压, 并有助于预防动脉硬化
- 71 腰果 其中的有些成分有很好的软化血管的作用, 对保护血管、防治心血管疾病大有益处
- 72 花生 其含有的油酸及白黎芦醇可降低血脂和血小板聚集
- 72 葵花籽 含有的钾、维生素E等成分可有效预防高血压
- 73 榛子 富含的油脂对人体是有益的, 有助于降血压、降血脂
- 73 柠檬 含有的柠檬酸有增固毛细血管, 降低通透性, 提高凝血功能及血小板数量的作用
- 74 橄榄 含有丰富的脂肪酸, 使胆固醇酯化, 降低血中胆固醇和甘油三酯水平
- 74 苹果 所含的钾、胶质和铬等能有效降低血压
- 75 香蕉 含有抑制血管紧张的转化酶, 可以抑制血压的升高等
- 75 梨 促进血液流通, 降低血压
- 76 西瓜 含有丰富的L-瓜氨酸, 瓜氨酸能控制血压
- 76 葡萄 葡萄中的黄酮类化合物有降低血压作用
- 77 菠萝 菠萝中的菠萝朊酶可促进血液循环, 降低血压, 稀释血脂
- 77 橘子 含有生理活性物质皮甙, 可降低血液的黏滞度, 对脑血管疾病有较好的预防作用
- 78 橙子 含量丰富的维生素C、维生素P, 能增加毛细血管的弹性, 降低血中胆固醇
- 78 木瓜 所含的有些成分能活血, 软化血管, 降低血脂
- 79 樱桃 可促进血红蛋白的生成, 活血化瘀, 增强血管弹性, 稳定血压
- 79 柚子 含有元素钾, 几乎不含钠, 可加快体内钠元素的代谢
- 80 杨桃 含有的维生素C能减少机体对脂肪的吸收, 能降低血脂和血液中的胆固醇
- 80 荸荠 所含的荸荠英对降低血压有一定效果
- 81 石榴 含有丰富的不饱和脂肪酸, 能有效降低血脂、软化血管
- 81 白瓜子 富含泛酸, 能降低血中胆固醇和甘油三酯, 改善血液微循环, 降低血压
- 82 蓝莓 富含果胶, 能有效降低胆固醇, 活血化瘀, 防止动脉粥样硬化, 促进心血管健康
- 82 海棠果 富含黄酮类化合物, 有降低血压作用, 能阻止血栓形成, 降低人体血清胆固醇水平
- 83 无花果 所含的脂肪酶、水解酶等有降低血脂和分解血脂的功能, 可减少脂肪在血管内的沉积
- 83 芝麻 含有的铁和维生素E是活化脑细胞、消除血管胆固醇的重要成分
- 84 核桃 含有不饱和脂肪酸和大量维生素E, 可使胆固醇酯化, 降低血中胆固醇和甘油三酯
- 84 杏仁 含有丰富的黄酮类和多酚类成分, 能够降低人体内胆固醇的含量, 对防止高血压有益
- 85 莲子 所含的生物碱具有明显的降压功效, 生物碱还能明显抑制血小板的聚集, 减少血栓的形成

## &lt;&lt;高血压饮食密码&gt;&gt;

- 85 松子 富含多种不饱和脂肪酸，可有效地防治心脑血管疾病和高血压
- 86 板栗 其中钾元素的含量很“突出”，很适合高血压患者食用，它能防治高血压、冠心病等
- 86 李子 其核仁中含苦杏仁甙和大量的脂肪油，有显著的利尿降压作用
- 87 桑葚 含有的脂肪酸，具有降低血脂、防止血管硬化或动脉硬化，降低高血压等功效
- 87 荔枝 含有的亚油酸能增强血液循环，保持血管畅通，增强血管弹性
- 88 芒果 含有营养素及维生素C、矿物质等，具有防止动脉硬化及高血压的食疗作用
- 88 火龙果 所含的花青素能增强血管弹性，防止血管硬化，降低血压
- 89 红枣 所含的芦丁，是一种使血管软化，从而使血压降低的物质，对高血压病有防治功效
- 89 甜瓜 含镁元素，能增强血液胆固醇的代谢，降低胆固醇，减少血液黏稠度，降低血脂
- 90 白果 含黄酮甙、苦内脂，可扩张微血管，增强血管弹性，促进血液循环，降低血压
- 90 乌梅 其含有的梅酸可软化血管，推迟血管硬化
- 91 榴莲 含有的钾参与蛋白质、碳水化合物和能量的代谢及物质转运，有助于预防和治疗高血压
- 91 枇杷 富含胡萝卜素，能增加冠状动脉血流量，具有降血脂、降血压等功能
- 92 甘蔗 所含的粗纤维果胶，能加快体内新陈代谢，排除多余的胆固醇，减少血液在血管中的沉积
- 92 柿子 维生素C、胡萝卜素等成分，有助于降低血压，软化血管
- 第五章 肉禽
- 94 驴肉 所含的亚油酸、亚麻酸，对动脉硬化、高血压有良好的保健作用
- 94 兔肉 不饱和脂肪酸可以保护血管壁，阻止血栓形成，对高血压患者有益
- 95 鸽子 含有最佳的胆素，可帮助人体很好地利用胆固醇，防止动脉硬化
- 95 羊肉 改善脂质代谢，降低血清胆固醇，从而降低血压
- 96 鸡肉 所含的胶原蛋白有类似降血压药物ACE(血管紧张素转化酶)抑制剂的作用
- 96 鸭肉 可软化血管、降血压，对老年性动脉硬化和高血压、心脏病有较好的疗效
- 97 鹅肉 其脂肪含量低，不饱和脂肪酸含量高，能有效降低血液胆固醇，降血压
- 97 蛇肉 含有多种氨基酸，而胆固醇含量很低，对扩张血管，防治血管硬化有一定作用
- 98 马肉 其含有的不饱和脂肪酸可溶解掉胆固醇，使其不能在血管壁上沉积，对预防高血压、动脉硬化有特殊作用
- 98 猪血 猪血中含有一定量的卵磷脂，能抑制低密度脂蛋白的有害作用，有助于防治高血压和动脉粥样硬化
- 99 猪瘦肉 其中的某些氨基酸、牛磺酸和精氨酸，可有助于降低血压
- 99 牛肉 其脂肪含量低，含有丰富的蛋白质，可提高人体免疫力，调节血压
- 100 牛蛙 所含的脂肪和胆固醇含量很低，很适合高血压患者补充营养
- 100 乌鸡 所含的胆固醇和脂肪含量很低，可以抑制和改善高血压症状
- 101 鹌鹑 含有能降血压的芦丁等物质，是心血管病患者的理想滋补品
- 101 蜗牛肉 含有多种维生素，可促进人体血管废弃物的代谢，改善血液循环
- 102 鹿肉 含有烟酸，能活血化瘀，软化血管，对心血管系统有很好的保护作用
- 102 鸡胗 含有的烟酸具有扩张血管，增强血管弹性，保护血管壁，保持血液的流通性
- 103 鸭胗 含有烟酸和镁元素，能活血化瘀，软化血管，对心血管系统有很好的保护作用
- 103 山鸡肉 所含的维生素C能活血化瘀，降低血液胆固醇，保持血管畅通，对高血压患者有益
- 104 狗肉 具有活血的作用，可以保持血液管畅通，有利于心脑血管疾病
- 104 猪蹄 富含胶原蛋白，可以降低血甘油三酯和胆固醇，改善血液循环，使血流畅通
- 105 鸭血 富含不饱和脂肪酸，能降低血液黏稠度，改善血液微循环
- 105 牛肝 含有维生素C和微量元素硒，能将血管废弃物快速排除体外，降低血液胆固醇
- 106 猪脊骨 含有维生素E，增强血管弹性，保护血管壁，预防心脑血管疾病
- 106 猪肝 具有活血化瘀的功效，能使高血压患者的血管保持畅通
- 第六章 水产
- 108 带鱼 不饱和脂肪酸含量高，这种脂肪酸的碳链较长，可降低胆固醇、降血压
- 108 鳕鱼 含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用

## &lt;&lt;高血压饮食密码&gt;&gt;

- 109 鲍鱼 调节肾上腺分泌，通过肾上腺素的分泌来调节血压
- 109 金枪鱼 含有大量的EPA，可抑制胆固醇增加和防止动脉硬化
- 110 泥鳅 含一种类似甘碳戊烯酸的不饱和脂肪酸，可降低血脂，舒缓血压
- 110 海藻 含有丰富的碘元素，能明显降低血液中胆固醇含量
- 111 蛤蜊 含 7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，可抑制胆固醇合成
- 111 淡菜 含有 7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，可抑制胆固醇合成
- 112 海蜇 含有类似于乙酰胆碱的物质，能扩张血管，保护血管壁
- 112 虾皮 含有丰富的镁元素，镁对心脏活动具有重要的调节作用，可保护心血管系统
- 113 草鱼 含不饱和脂肪酸，可降低血液黏稠度和血管中的胆固醇
- 113 鲤鱼 其脂肪多为不饱和脂肪酸，可降低胆固醇，防止动脉硬化和冠心病
- 114 鲫鱼 含钾元素，能加快人体内的盐分排泄，降低胆固醇
- 114 鲈鱼 含有丰富的镁元素和不饱和脂肪酸，能增强血液胆固醇的代谢
- 115 鲑鱼 含有丰富的不饱和脂肪酸，使胆固醇酯化，降低血中胆固醇和甘油三酯
- 115 黄鳝 富含不饱和脂肪酸，使胆固醇酯化，降低血中胆固醇和甘油三酯
- 116 甲鱼 富含钾元素，能加速体内钠盐的代谢，也有较好的净血作用
- 116 鱿鱼 含有大量的牛磺酸，可加速体内胆固醇的代谢，使胆固醇酯化
- 117 海参 含胆固醇低，脂肪含量少，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物
- 117 多宝鱼 含有的  $\omega$ -3脂肪酸能使人体中帮助脂肪分解的高密度脂蛋白含量增加，有助于降低血脂和其他血管的压力
- 118 黄花鱼 含有N-3脂酸，可使血中三酰甘油和总胆固醇降低，故能积极防止动脉硬化、高血压的发生
- 118 螃蟹 含有丰富的镁元素，能活血化瘀，软化血管，保护心血管系统
- 119 武昌鱼 含丰富的不饱和脂肪酸，能有效降低血液中的胆固醇，降低血液黏稠度
- 119 小黄鱼 含有丰富的膳食纤维，能扩张血管，增强血管弹性
- 120 海带 含有甘露醇、碘、钾、烟酸，对高血压有良好的预防作用
- 120 紫菜 所含的多糖可显著降低进血清胆固醇的总含量
- 第七章 豆蛋奶品
- 122 羊奶 富含钾元素，能加快人体内钠盐的代谢，平稳血压
- 122 牛奶 含有优质蛋白质和丰富的钾、镁等元素，能加速体内钠盐的代谢
- 123 酸奶 能抑制体内合成胆固醇还原酶的活性物质，降低血液黏稠度
- 123 奶酪 含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用
- 124 鸽蛋 含有的多种维生素，且脂肪的含量很低，可改善血液循环
- 124 腐竹 所含有的磷脂能降低血液中胆固醇，防止高脂血症、动脉硬化等高血压并发症
- 125 豆浆 所含的豆固醇和钾、镁、钙能加快体内盐分的代谢，降低胆固醇
- 125 豆腐 含有的大豆蛋白能降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病
- 126 鸡蛋 富含卵磷脂、甘油三酯和卵黄素，能有效降低血脂，降低血液黏稠度
- 126 鸭蛋 含有丰富的镁元素，镁对心脏活动具有重要的调节作用，可保护心血管系统
- 127 鹅蛋 含有多种人体所需要的氨基酸和多种维生素，可活血化瘀，保持血管畅通
- 127 鹌鹑蛋 含有丰富的不饱和脂肪酸，使胆固醇酯化，降低血中胆固醇和甘油三酯
- 128 豆奶粉 其不饱和脂肪酸含量较高，并含有人体所必需脂肪酸、亚油酸，可以预防高血压、动脉硬化
- 128 臭豆腐 其饱和脂肪含量很低，又不含胆固醇，对降低血压有一定的辅助作用
- 第八章 辛香调味品
- 130 姜 含有的姜辣素能促进血液循环，保持血管弹性
- 130 芥末 含有芥子油和异硫氰酸盐，能减少血液黏稠度，可降脂降压
- 131 葱 含有相当量的维生素C，有舒张小血管，促进血液循环的作用
- 131 蒜 含有丰富的蒜素、硒，可辅助降压

## &lt;&lt;高血压饮食密码&gt;&gt;

- 132 孜然 含有的亚油酸成分能降低血液中的胆固醇含量，降低血压
- 132 醋 含有的醋酸可软化血管，增强血管弹性，降低胆固醇
- 133 玉米油 本身不含有胆固醇，它对于血液中胆固醇的积累具有溶解作用
- 133 色拉油 含有丰富的亚油酸等不饱和脂肪酸，具有降低血脂和血胆固醇的作用
- 134 橄榄油 含有的脂肪酸能降低血中胆固醇和甘油三酯，防止动脉硬化
- 134 花生油 含有单不饱和脂肪酸，是防治动脉硬化及心脑血管疾病的预防剂
- 135 大豆油 富含不饱和脂肪酸，可降血脂，稳血压
- 135 胡麻油 含有不饱和脂肪酸，可改善血液循环，预防血管硬化、高血压
- 136 香油 含有的亚油酸、棕榈酸能促进胆固醇代谢，保持血管畅通
- 136 咖喱 含有的姜黄粉和丁香能促进血液循环，保持血管畅通
- 137 大料 含有的茴香油，能顺畅血脉，保持血管弹性
- 137 桂皮 含有丰富的钾元素和不饱和脂肪酸，能加快钠盐代谢，畅通血管
- 138 红糖 可促进血液循环，保持血流畅通，软化血管
- 138 白糖 能疏通血管，保持血液流通，对高血压患者的健康有利
- 139 花椒 含有的亚油酸能扩张血管，增强血管弹性
- 139 辣椒 含有丰富的维生素C，可以控制心脏病及冠状动脉硬化，降低胆固醇
- 140 胡椒 富含胡椒碱，可增强高血压患者的免疫力，促进血液循环
- 140 茴香 含有丰富的茴香油，可保持毛细血管畅通，辅助治疗高血压
- 141 酱油 含有多种维生素和矿物质，可降低人体胆固醇，降低心血管疾病的发病率
- 141 苹果酱 含有的有机酸及矿物质，有助于生津止渴，还能改善高血压并降低胆固醇
- 142 花生酱 其含有的维生素C有降低胆固醇的作用，有助于防治动脉硬化、高血压
- 142 冰糖 能补充体内水分和糖分，具有补充体液、供给能量、增强高血压患者体质等作用
- 第九章 饮品粥膳
- 144 荷叶降压茶
- 144 莲

## <<高血压饮食密码>>

### 章节摘录

版权页：插图：任何疾病都有一个发展过程。

同样的道理，高血压病对人体器官的损害和引起病变也是需要一个过程的。

大量临床资料表明，高血压对心脏的危害也是很大的。

据权威医学研究机构的调查研究显示：当一个人的收缩压在120~139毫米汞柱时，他患冠心病的危险性要比收缩压小于120毫米汞柱者增高40%：如果血压急剧升高的话，就可能诱发急性心肌梗死，这样一来心力衰竭的危险就大大增加。

据临床医学研究，有高血压病史者的心力衰竭的几率比无高血压病史者高6倍。

主要表现在以下这些方面：对冠状动脉血管的损害是高血压病对心脏的主要危害，而高血压对心脏其他的细小动脉则很少有影响。

当血压增高的时候，冠状动脉血管就会扩张，从而刺激血管内层下平滑肌细胞增生，这样一来，动脉壁胶原蛋白、弹力蛋白等就会增多，所以胆固醇和低密度脂蛋白就容易侵入动脉壁，形成纤维增生。同时也会产生动脉粥样硬化，让供应心肌的血液减少，这就是我们通常所说的冠心病，也叫缺血性心脏病。

国内外大量研究资料表明，由高血压病引起的冠心病的发病率明显升高。

国内的调查显示，上海、北京等地的冠心病患者中有七成以上的人有高血压病史。

可见，高血压对心脏冠状动脉的损害是非常严重的。

所以，这些危害都要引起我们的高度重视。

## <<高血压饮食密码>>

### 媒体关注与评论

给爸妈送保健品，不如送养生之道，这是我看到这本书后的感悟。

——王建军学会中医调理，学会对自己进行食疗，作为一名高血压病人，这是既省钱又省心的治疗方法。

——高血压患者 陈栋204种食材，500余道降压食谱，赶快行动吧，告别高血压的烦恼！

——高血压患者 刘琴琴

## <<高血压饮食密码>>

### 编辑推荐

《高血压饮食密码》由武警总医院营养专业副主任医师、武警部队营养专业委员会主任委员刘庆春主持编写。

它是权威专家带来治病养生福音，中国食品工业协会营养师培训高级讲师，全国食疗养生协会理事刘庆春送给高血压病患者的“福音书”。

它是材料翔实的营养书、204种食材，500余道降压食谱，提供一份属于每位高血压病患者的饮食方案。

简单的语言+丰富的图解，看了就能懂！

让读者吃得明白、吃得放心；吃得美味，吃得营养。

它是权威的食疗方案、206种常见食材分门别类——五谷杂粮、蔬菜菇蕈、干鲜水果、肉禽、水产、豆蛋奶品、辛香调味品；对每种食物属性清晰到位的介绍——降压功效、营养价值、烹调宜忌；全套降压食谱——主食、配菜、饮品粥膳。

它是从治病到养生的健康管理圣经、对高血压的自我管理进行了系统的分析论述，教给大家日常生活中应该怎样调节自己的生活习惯。

<<高血压饮食密码>>

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>