

## <<血压高了怎么吃?>>

### 图书基本信息

书名：<<血压高了怎么吃?>>

13位ISBN编号：9787534147807

10位ISBN编号：7534147808

出版时间：2012-8

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：犀文图书 编写

页数：152

字数：180000

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>

## &lt;&lt;血压高了怎么吃?&gt;&gt;

## 前言

高血压是一种以动脉血压持续升高为主要表现的慢性疾病，常引起心、脑、肾等重要器官病变并出现相应的后遗症。

世界卫生组织建议使用的血压标准是：凡正常成人，收缩压应小于或等于18.6千帕(140毫米汞柱)，舒张压应小于或等于12千帕(90毫米汞柱)。

也即收缩压在18.9~21.2千帕(141~159毫米汞柱)之间，舒张压在12.1~12.5千帕(91~94毫米汞柱)之间，即为临界高血压。

据最新统计，目前我国有近2亿多的高血压患者，其中相当一部分患者对高血压不甚了解或其血压未能得到有效控制。

而且我国高血压的流行具有患病率高、致残率高、死亡率高的“三高”特点，同时又存在着知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”现象。

近年来，高血压的发病形势日趋严重，并逐步呈现低龄化，高收入、高职位、多应酬的中青年白领人群正成为高血压的“新宠”，但由于这些人高血压发现率低，又被称为“高血压隐形族”。

因此我们在日常生活中就应该重视高血压这个健康的“无形杀手”，及早做好高血压的预防工作，学习高血压知识，掌握必要的饮食养生方法，减少高血压发生的概率。

对于高血压患者，除了平常要按时按量服用必要的降压药物外，三餐饮食更应当合理搭配，对哪些食材具有降压作用做到了然于胸。

患者可以根据“健康金字塔模型”来安排一日三餐：处于底部位置的是平常应该摄入较多的食物，越往上摄入量应越少。

食物“金字塔”的地基（第一层），主要是谷物类，例如大米、面粉等，每人每日应摄入300~500克。

第二层为蔬菜、水果，建议每人每日摄取新鲜蔬菜400~500克，新鲜水果100~200克。

第三层为动物类蛋白，每人每日的摄取量为50~100克，水产类每日为50克，蛋类每日为25~50克。

即使是肥胖的高血压患者，膳食结构中也应该包括一定量的动物性蛋白。

因为动物性蛋白中含有植物性蛋白所不能替代的氨基酸，与人体的日常需求相符，同时水产类也是优质蛋白的来源，且脂肪含量较低。

第四层为奶类及乳制品、豆类及豆制品。

相比普通牛奶，脱脂奶和酸奶是高血压人群的首选，它们既保留了牛奶中的营养素，又降低了脂肪和胆固醇含量。

金字塔的顶端，主要是脂肪、油脂，每人每日摄取25克足矣。

高血压是心脏病的最大致病因素，饮食是否恰当直接关系到血压的平稳。

患者通过了解谷物、蔬菜、水果、肉类等食材的成分、营养功效、药理作用、宜忌等，再根据这个“健康金字塔模型”，每日均衡自己的饮食营养，持之以恒，定能将血压控制在理想范围内，享受和正常人一样的生活。

这本《血压高了怎么吃？

》就是在这样的前提下诞生的，希望能为广大高血压患者带来福音，成为你们控制高血压漫漫征途上的亲密朋友。

在编写本书的过程中，编者参考了许多相关书籍，在此特别向原作者表示衷心的感谢。

当然，文中难免有不当之处，也不一定适用于每一位患者，希望患者根据自己的实际情况在医生指导下借鉴使用，辨证治疗才是最有效的方法。

祝愿广大高血压患者早日康复！

## <<血压高了怎么吃?>>

### 内容概要

本丛书通过精心的策划、合理的编排，分别介绍了“三高”的基础知识以及“三高”人群适宜食用的食材(附有营养健康的食疗菜例)，为“三高”人群提供了一种健康、安全的日常饮食方案，增强“三高”人群及其家庭对日常饮食的关注和重视，从而减轻“三高”带来的痛苦和伤害。

本书为其中一册《血压高了怎么吃》，由犀文图书编著。

## <<血压高了怎么吃?>>

### 作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

## <<血压高了怎么吃?>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识高血压

##### 第一节 初步了解高血压

什么是血压

血压的最佳测量方法

高血压是一种状态而不是病

高血压的判断标准

高血压的常见症状

高血压对人体健康的危害

盐摄入过多是形成高血压的主要原因

肥胖、便秘也会使血压升高

容易患高血压的人群

高血压患者的9个危险时刻

##### 第二节 控制血压是患者必打的持久战

尽量减少盐的摄入量

改善生活方式非常关键

不能随便服用降压药

要定期进行身体检查

不能忽视并发症的检查

适度的体育运动是控制血压的有效辅助疗法

患者家属应掌握的急救知识

#### 第二章 高血压患者的食物降压指南

##### 第一节 饮食治疗的目标及原则

食疗的目标

食疗要遵循的原则

.....

##### 第二节 饮食疗法注意事项

##### 第三节 17种降压蔬菜

##### 第四节 13种降压肉食及水产品

##### 第五节 10种五谷杂粮多吃可降压

##### 第六节 11种可降压的水果

##### 第七节 4种可降压的干果

##### 第八节 14种可降压的饮品

##### 第九节 4种常见的降压调味品

##### 第十节 8种可降压的药食两用食物

##### 附录

## <<血压高了怎么吃?>>

### 编辑推荐

《血压高了怎么吃?》编辑推荐：“三高”是指高血压、高血脂、高血糖，属于高发慢性非传染性疾病，在成年人群中患病率特别高。

“三高”病情复杂，对饮食要求非常严格，科学、合理、健康的饮食是预防和辅助治疗“三高”的重要手段。

<<血压高了怎么吃?>>

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>