

<<图说高血压膳食调养>>

图书基本信息

书名：<<图说高血压膳食调养>>

13位ISBN编号：9787534578731

10位ISBN编号：7534578736

出版时间：2011-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：骏轩工作室

页数：158

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>

<<图说高血压膳食调养>>

内容概要

中医的饮食疗法源远流长。

中医主张“食治未愈，然后命药”的观点，认为饮食对人体不但有滋养作用，使人体气血充盛，足以抗御外邪，而且可以调整人体的阴阳平衡，防止疾病的发生。

同时也可以发挥某些食物的特异性作用，直接用于一些疾病的预防。

高血压是以动脉血压升高，尤其是以舒张压持续升高为特点的全身性、慢性血管疾病，是由多种发病因素，综合影响的结果。

膳食营养因素在高血压发病中起重要作用。

主要是饮食中动物脂肪、胆固醇含量较高，食钠过多，食钾、钙过少，饮酒过多等。

这些都是引发高血压的膳食因素。

高血压患者合理选择饮食十分重要。

不论是中医还是现代医学，都是一致认为不良的饮食习惯是高血压的高危因素。

高血压患者应节制饮食，避免进餐过饱，减少甜食，将体重控制在正常范围。

避免进食高能、高脂肪、高胆固醇的食物；适当限制饮食中蛋白质的摄入量。

可常吃豆腐及豆制品、瘦肉、鱼、鸡等。

餐饮中的食用油宜选择植物油，如豆油、菜油、玉米油等。

这些植物油对预防高血压及脑血管硬化有一定好处。

患者在注重膳食品种的同时，还要注重烹调方法。

加工的菜肴、汤羹以清淡为好。

少吃酱菜、咸肉、火腿等含钠盐较高的食物。

如食之过多，在内分泌的作用下能使血管敏感性增加，引起细小动脉痉挛，可使血压升高。

<<图说高血压膳食调养>>

书籍目录

膳食保健篇

苹果降压保健食方
香蕉降压保健食方
西瓜降压保健食方
山楂降压保健食方
红枣降压保健食方
核桃仁降压保健食方
柿子降压保健食方
枸杞子降压保健食方
猕猴桃降压保健食方
芹菜降压保健食方

膳食指南篇

高血压病的前因后果
高血压病的诊断标准
高血压病的主要症状
高血压病的应急处理
高血压病的膳食原则
高血压病的膳食调配
高血压病的限盐膳食
高血压病的补钾膳食
高血压病的补钙膳食
高血压病的低脂膳食
高血压病的减肥膳食
高血压病的膳食禁忌

.....

膳食调养篇

<<图说高血压膳食调养>>

章节摘录

版权页：插图：答：在日常膳食中，最有效、最常用、最传统的补钙食物莫过于奶类及奶制品，这类食物不仅含钙丰富，而且也含有丰富的矿物质和维生素，尤其是维生素D，可以促进钙的吸收和利用。

高血压常常同时伴有肥胖或高脂血症，最好饮用脱脂奶，这样可以减少脂肪、尤其是饱和脂肪的摄入。

有些奶类在原来钙含量的基础上人为添加了钙，制成高钙牛奶，含钙量会更多一点，需要补钙的人可以饮用这种奶。

酸奶也是一类非常好的补钙食物，其中的有益菌可以调节肠道功能，适合于各类人群，尤其是老年人。

不喜欢喝牛奶或者对牛奶不耐受的人可以多食用一些含钙高的食物，如牡蛎、紫菜等海藻类，大白菜、大头菜、青萝卜、甘蓝等蔬菜类。

骨头汤也可以提供人体需要的钙，但做法有一些讲究，首先要把猪、鱼或鸡的骨头打碎，放入水中，然后加醋，用小火慢炖，直到骨头变软，表明所含的钙已经全部溶解到汤中了。

这时大部分的醋也已经蒸发掉了。

这种汤料的钙含量与牛奶相近，可以用这种汤代替水来做饭或烧菜。

用普通方法炖的骨头汤含钙量则比较低，满足不了人体的需要。

不少高血压患者体内存在着“三高一低”现象，即细胞内钙增高，肾脏排泄钙增高，甲状旁腺激素增高和机体缺钙。

研究证明，中老年人多吃含钙丰富的食物可以预防动脉硬化。

在服用降压药的同时配合补钙，还能更好地使过高的血压下降到正常水平。

对于缺钙的人而言，长期大量地补充钙质，使血钙保持正常水平，维持平滑肌细胞内外钙代谢的平衡，避免血管平滑肌的痉挛，从而达到预防血管硬化、降低血压的目的。

研究人员认为，适当补钙可有效预防脑卒中的发生。

高血压患者补充适量的钙，必将给控制高血压病睛和缓解症状带来益处。

给原发眊高血压伴骨质疏松的患者服用钙剂和维生素D，可取得较好的疗效。

适当补钙，可能会在一定程度上预防高血压病的发生并起到辅助治疗的作用。

<<图说高血压膳食调养>>

编辑推荐

《图说高血压膳食调养》是由江苏科学技术出版社出版的。

<<图说高血压膳食调养>>

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>