

<<食物是最好的降压药>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的降压药>>

13位ISBN编号：9787537534673

10位ISBN编号：7537534675

出版时间：2007-01-01

出版时间：河北科学技术

作者：武强主编

页数：293

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>

<<食物是最好的降压药>>

内容概要

《食物是最好的降压药》依据饮食因素对高血压的影响，提倡“食在药先”的预防观；根据食物药用价值，推广“食当药用”的食药说。

科学合理地应用食物，通过日常饮食就能达到预防和治疗高血压的效果，在现今我国老百姓“看病贵”、“看病难”的情况下具有重要的现实意义。

在强调饮食治疗的同时，也强调食物和药物相结合，取长补短，效果更佳。

<<食物是最好的降压药>>

书籍目录

上篇 “病从口入”——饮食对高血压的双向作用一、“知则智也”——高血压的防治常识（一）血压常识1.“心脏跳动”——循环的动力2.“压力起伏”——血压的形成3.“潮起潮落”——血压的波动4.“不高不低”——波动的范围（二）怎样测量血压.1.“青年还是老年”——高血压从何时开始2.“诊所还是家庭”——在哪里测量高血压3.“手动还是自动”——使用哪种血压计4.“正规还是不正规”——如何测量血压5.“准还是不准”——误差分析6.“动态血压”——有何优点7.如何避免“白大衣现象8.如何消除“血压不安症9.血压水平的“绿、黄、红”（三）认清高血压的危害1.全球通缉的“八大杀手榜”2.高血压的最新定义——什么是高3.被射中的“靶子”——有何危害4.危害健康的“三高”现象5.掩盖视听的“三低”外衣6.慧眼看透“隐形衣”（四）自我诊断和评估1.“十大因素”——您是否易患高血压2.“六大信号”——高血压的预警征兆3.“高还是不高”——高血压的诊断标准4.“原发还是继发”——高血压的两大分类5.历史的高度——高血压的三大分级6.现在的状况——高血压三大分期7.未来的危险——高血压的四大分层（五）高血压的预防和治疗1.目的和内容2.“层层阻击”的分级预防3.“无药之功”——非药物治疗的效果（六）高血压的药物治疗1.合理用药的原则2.实用选药法3.是否应该干预——降血脂和抗血小板4.何时应该住院（七）跳出高血压认识误区1.错误危险观.....中篇“食当药用”——高血压的治疗食物下篇 食疗药膳——高血压的治疗饮食

<<食物是最好的降压药>>

章节摘录

2) 提供能量：食物可以提供维持人体生命活动的能量。

现代营养学认为食物中的碳水化合物是主要供能成分，易吸收、释放快；而蛋白质、脂肪成分为辅助供能者。

这一认识可作为合理搭配三餐的基本原则，尤其对早餐、中餐，应当配备充足的谷类、奶蛋或鱼肉类。

因为两餐之间的前半段时间的能量，需要由易吸收、释放快的米面类碳水化合物提供；而后段时间的能量则由吸收慢、释放慢的奶、蛋、肉、鱼类中的蛋白质和脂肪提供。

在诸多能量消耗活动中：脑力劳动是耗能最高的活动。

尤其是从事科学研究等工作的人，更要注意及时补充能量，保证大脑得到及时的能量供应。

(2) 调--食物的调节作用 食物的调节作用，包括调节脏腑生理功能和调节阴阳。

1) 调节脏腑生理功能：现代医学研究认为，各项生命活动所需要的各种酶和激素、抗体和血浆蛋白等，都来源于饮食中的蛋白质、碳水化合物和脂肪等七大营养素，它们参与生理功能的调节。中医饮食理论中，宣降肺气、止咳平喘类食物参与调节呼吸过程；健脾和胃类、行气类、消食类食物参与调节消化过程；而调节血液循环的则有活血类、止血类、凉血类等食物；调节神经、感觉的也有安神类、平肝类食物，等等。

2) 调节阴阳平衡：食物能维持脏腑功能之间的阴阳平衡，并对阴阳失调所导致的疾病状态，利用饮食的性味也可进行调节。

根据阴阳失调的不同情况，可有扶阳抑阴、育阴潜阳、阴阳双补等很多方法。

.....

<<食物是最好的降压药>>

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>