

<<高血压吃对不吃错>>

图书基本信息

书名：<<高血压吃对不吃错>>

13位ISBN编号：9787538460254

10位ISBN编号：753846025X

出版时间：2012-12

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李宁

页数：192

字数：228000

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>

<<高血压吃对不吃错>>

内容概要

《高血压吃对不吃错》共分为四部分，第一章详细介绍了高血压的症状，以及血压的相关知识，在了解高血压的基础上，做到早发现、早治疗；第二章详细解读高血压的饮食“黄金法则”，避免陷入饮食误区，有针对性地补充营养素，根据自己的年龄及身体状况进行饮食调养；第三章从对高血压的积极作用、对并发症的积极作用、巧妙搭配、食用禁忌、降压妙法增营养、降压烹调方法等六方面深度解析了92种宜吃食物、14种辅助降压中药，并提供了有辅助降压效果的食谱，更方便您的烹饪制作，避开11种不利于降压的食物，让您的饮食控制效果更佳；第四章针对六种常见并发症，详细阐述了饮食原则及宜吃食物、忌吃食物，做到有效控制和预防并发症。

<<高血压吃对不吃错>>

作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。

曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。

出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。

多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

<<高血压吃对不吃错>>

书籍目录

第一章 知己知彼 让高血压不在 “ 隐形 “ ——了解高血压

警惕八大症状，早发现，早治疗

血压相关知识

高血压对身体的危害

高血压青睐哪十类人

十招防治高血压

第二章 饮食有规律吃掉高血压——高血压日常饮食原则

高血压的饮食 “ 黄金法则 ”

走出常见的饮食误区

十大降压营养素

高血压患者补充水分有窍门

高血压特殊人群的饮食调养

第三章 改食有宜忌吃对不吃错——高血压饮食宜忌

玉米保持血管弹性，降低血压

小米控制血压，扩张血管

薏米扩张血管，有助于降低血压

荞麦抑制血压上升，具有抗氧化作用

糙米加速钠的代谢

燕麦帮助排钠，辅助降压

绿豆减小血液对血管壁的压力，辅助降压

黄豆降低血压和胆固醇

.....

第四章 拒绝并发症 吃对不吃错——高血压病发症的饮食护理

附录

<<高血压吃对不吃错>>

编辑推荐

《高血压吃对不吃错》编著者李宁。

全书共分为四部分，第一章详细介绍了高血压的症状，以及血压的相关知识，在了解高血压的基础上，做到早发现、早治疗；第二章详细解读高血压的饮食“黄金法则”，避免陷入饮食误区，有针对性地补充营养素，根据自己的年龄及身体状况进行饮食调养；第三章从对高血压的积极作用、对并发症的积极作用、巧妙搭配、食用禁忌、降压妙法增营养、降压烹调方法等六方面深度解析了92种宜吃食物、14种辅助降压中药，并提供了有辅助降压效果的食谱，更方便您的烹饪制作，避开11种不利于降压的食物，让您的饮食控制效果更佳；第四章针对六种常见并发症，详细阐述了饮食原则及宜吃食物、忌吃食物，做到有效控制和预防并发症。

<<高血压吃对不吃错>>

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>