

<<老中医教三高患者怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<老中医教三高患者怎么吃>>

13位ISBN编号：9787538860214

10位ISBN编号：7538860215

出版时间：2009-2

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：良石，刘慧滢 主编

页数：239

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>

<<老中医教三高患者怎么吃>>

前言

随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血脂、高血糖——“三高”的发病率逐年增高，严重危害了人们的生命健康。

由于对“三高”认识不够，许多人谈到“三高”时总是满脸忧愁与绝望，因为在大多数人的意识中，“三高”病魔一旦沾身，会终生与其结下不解之“冤”。

其实，患病者大可不必这样。

既然“三高”降临到我们身上，我们就该坦然面对。

当然，这并不意味着一味用药去控制病情，而要采用日常饮食来守护自己的健康。

中医有“药食同源”的说法，就是说日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要“吃”掉“三高”是很轻松的事。

由于“三高”都属于慢性疾病，所以在得病初期完全可以依靠食物来延缓其发展，而严重的患者也可以通过食疗手段来减轻病痛，对于一些徘徊在“三高”门前的危险人群还可以借助食物达到防病的目的。

因此可以说，“吃”对于“三高”患者是尤为重要的。

怎样科学地搭配食物？

如何均衡地摄取营养？

哪些食物益于食用？

哪些饮食禁区需要设防？

这些都是本书要与患者共同分享的话题。

本书为你精心挑选了日常生活中对“三高”治疗有利的多类食物，使读者可以轻松地了解食物功效，并根据自身的情况科学、合理地选用食物。

希望你在拥有本书之后，能够更加了解身体的需要，早日把疾病“吃”掉。

编者2009年1月

<<老中医教三高患者怎么吃>>

内容概要

这是一本不可多得的贴心健康书，其由多名经验丰富的营养专家携手编著，旨在为你解决烦恼，带来健康。

本书为你精心挑选了果蔬、干果、谷物和豆类等多种适宜食用的日常食物，并对每一种食物的功效进行了详尽的介绍。

这些食物看似普通，却可以纠正代谢紊乱，使血压、血脂、血糖达到或接近正常状态。

患者只要在食用的同时灵活掌握其用量及用法，就可以远离“三高”的困扰，从而顺利实现健身养生的理想。

<<老中医教三高患者怎么吃>>

书籍目录

第一章 “三高”患者与吃有何关系

- 一、高血压是吃出来的吗
- 二、高血脂与吃有关吗
- 三、糖尿病是由吃引起的吗

第二章 如何饮食控“三高”

- 一、高血压
 1. 饮食降压, 势在必行
 2. 饮食降血压的原则
- 二、高血脂
 1. 饮食降脂, 不容小觑
 2. 饮食降血脂的原则
- 三、糖尿病
 1. 饮食降糖, 永保安康
 2. 饮食降血糖的原则

第三章 “三高”患者应该怎么吃

一、老中医教“三高”患者吃水果

苹果
柚子
山楂
梨
大枣
猕猴桃
柿子
杏
番荔枝
火龙果
桃子
草莓
李子
西瓜
芒果
菠萝
无花果
橘子
橙子
香蕉
榴莲
杨桃
椰子
橄榄
石榴
樱桃
柠檬

二、老中医教“三高”患者吃蔬菜

洋葱

<<老中医教三高患者怎么吃>>

黄瓜
韭菜
芹菜
芥菜
平菇
香菇
黑木耳
黄豆芽
西红柿
冬瓜
胡萝卜
紫菜
大蒜
芦笋
海带
草菇
魔芋
山药
红薯
菜花
苋菜
莴笋
白菜
卷心菜
菠菜
大葱
南瓜
绿豆芽
豇豆
竹笋
黄花菜
芦荟
仙人掌
土豆
萝卜
苦瓜
莲藕
鸡腿蘑
金针菇
猴头菇
茭白
石花菜
海藻

三、老中医教“三高”患者五谷杂粮

黄豆
绿豆
荞麦

<<老中医教三高患者怎么吃>>

燕麦
玉米
粟米
赤小豆
黑豆
蚕豆
薏米
黑米

四、老中医教“三高”患者吃干果

核桃仁
杏仁
花生
栗子
腰果
葵花子
榛子

五、老中医教“三高”患者吃肉类

鲤鱼
兔肉
牛肉
黄鳝
鲫鱼
带鱼
驴肉
鸭肉
鹌鹑

六、老中医教“三高”患者喝茶

绿茶
红茶
苦丁茶
决明子茶
绞股蓝茶
莲子心茶
西洋参茶

第四章 认识饮食误区，远离“三高”陷阱

一、中医对高血压患者的提醒

- 1.不可饮食过饱
- 2.忌食“高”级食物
- 3.不可摄入过多蛋白质
- 4.注意适量摄取微量元素

二、中医对高血脂患者的提醒

- 1.不要吸烟、喝酒
- 2.淘米次数不要太多
- 3.不要彻底杜绝脂质
- 4.不要摄入过多食用油
- 5.瘦肉吃多也不好

三、中医对糖尿病患者的提醒

<<老中医教三高患者怎么吃>>

- 1.不要谈“糖”色变
- 2.注意烹调方法
- 3.不要限制水量
- 4.不要过多食盐
- 5.别让自己挨饿
- 6.不可随意增加副食量
- 7.注意补充营养元素

<<老中医教三高患者怎么吃>>

章节摘录

1. 饮食降糖，水保安康俗话说：“药补不如食补。”

食补就是通过调整平常饮食种类和方式等，以求维护健康治疗疾病的一种方法，它能起到药物所无法起到的作用。

许多科学研究证明，合理控制饮食是使糖尿病患者维持理想体重及代谢平衡的有力措施。

糖尿病患者进行饮食控制后，可以减轻胰岛的负担，使胰岛B细胞功能逐渐恢复，纠正代谢紊乱，从而降低血糖、血脂和血压。

肥胖者通过控制饮食可以减轻体重，改善代谢紊乱状况，提高胰岛素的敏感性，推迟并发症发生的时间。

合理的饮食控制还可以保证孕妇和胎儿的健康及糖尿病儿童的正常发育。

在我们的生活中，有很多纯天然食品可以用来养身祛病。

我们所吃的饭菜、果品、肉食等，都含有大量的蛋白质、氨基酸、维生素和人体必需的各种微量元素等成分，食用后可以满足人体对营养的要求，还含有能够直接治疗疾病的有效成分，能提高人的防病抗病能力，增强体质，推迟衰老。

然而，可悲的是，随着现代人生活方式的改变，食物类型亦出现了大幅度的改变，精米精面替代了粗米粗面，大鱼大肉成为菜肴中的主体，人们过多食用含糖和脂肪较高的食物，而维生素C、钾、淀粉、纤维素及人体必需的氨基酸却摄入得越来越少，因而人体不能适应生活方式的改变，导致了“富贵病”的出现。

作为一名糖尿病患者，必须要纠正自己的饮食习惯、饮食喜好及饮食方法，合理制定自己的膳食结构，这对于控制血糖及预防和治疗并发症都是极为有益的事情。

只要重视和坚持饮食治疗，糖尿病的药物才能行之有效。

2. 饮食降血糖的原则糖尿病患者要享受健康饮食，是一件很不容易的事，这需要患者掌握许多有关糖尿病饮食的知识，也是许多人很难做到的原因。

为使饮食疗法取得成功，糖尿病患者应牢记以下几条要点：(1)控制总热量控制总热量是糖尿病饮食治疗的主要原则。

一般人从饮食中摄取的能量应该和所消耗的能量平衡，这样才能保持健康。

如果摄入能量过多，将引起体重增加或肥胖；如果摄入能量不足，将使体重减轻，机体免疫力下降，而这两方面对我们的健康都有影响。

因此，糖尿病患者应该学会计算食物中供应的热能，这对于您的血糖控制是极为有利的。

肥胖者必须减少总热量的摄入。

对于劳动强度大的人、处于成长期的青少年、孕妇或合并其他消耗性疾病的患者应适当提高热量。

(2)补充营养素人体就像一台每时每刻都在不停运转的机器，提供这台机器运转的动力就是我们体内的营养素。

它们可分为三大类：蛋白质、脂肪和碳水化合物。

这三大营养物质进入体内后，根据新陈代谢的需要，各自发挥不同的功用。

总体来说，它们维持着生命的正常活动和人体的正常发育。

营养素来源于我们一日三餐吃进的食物，糖尿病患者要学会科学的摄取方法来保证营养素的充足供应。

(3)供给膳食纤维人们很早就观察到膳食纤维对糖尿病患者非常有益，越来越多的研究表明，膳食纤维可以在一定程度上缓解食物在胃肠道消化和吸收的速率，从而可以降低餐后血糖，改善葡萄糖耐量，降低血胆固醇水平。

专家建议糖尿病患者学会科学的膳食搭配，在每日的食物中添加燕麦片、荞麦等粗粮以及各种新鲜蔬菜等富含纤维的食物。

(4)补充维生素和微量元素有的糖尿病患者认为，糖尿病机体代谢紊乱主要是糖、蛋白质、脂肪的代谢紊乱，所以只要注意纠正代谢紊乱就可以了，维生素和微量元素对机体的影响不大，完全可以对其忽略不计。

<<老中医教三高患者怎么吃>>

其实，这种看法是完全错误的，维生素和微量元素对于维持人体的正常生理功能起着重要作用。

若糖尿病患者的体内缺少它们，就会促使其神经系统并发症发生和发展。

因此，糖尿病患者应从多种食物中摄入这些物质。

(5)限制盐的摄入很多糖尿病患者都知道饮食治疗是糖尿病治疗的基础，只有严格控制饮食，做到规律有序，降糖药物才能更好地发挥作用，而对于食盐应吃多少则很少考虑，认为盐吃得多点少点都无所谓，有的甚至故意多吃盐。

事实上，吃盐过多对糖尿病患者也是有害的。

因为食盐进入人体后，可激活体内淀粉酶的活性，加快淀粉酶消化，从而加速小肠对葡萄糖的吸收，造成餐后血糖升高。

专家推荐糖尿病患者每日摄钠量应少于3克，相当于食盐7.6克。

(6)不宜饮酒酒类为高热量食物，对糖尿病患者危害甚大，过量饮用可造成血脂异常、肝脏损害及代谢紊乱。

从长远的观点考虑，糖尿病患者最好不宜饮酒。

若逢年过节或亲朋好友聚会需要饮酒的话，也应少量饮用含酒精少的酒，并且要计算其热量。

对重症糖尿病并发肝胆疾病、心血管并发症以及正在使用胰岛素或降糖药治疗的患者，应禁止饮酒。

<<老中医教三高患者怎么吃>>

编辑推荐

《老中医教三高患者怎么吃》为你精心挑选了日常生活中一些对“三高”有利的食物，全面指导您合理搭配饮食。

使患者的血压、血脂、血糖接近正常状态。

饮食对于人们保持健康是至关重要的。

只有做到各种食物的合理搭配，才能使人体得到各种营养，满足机体生理活动的需要。

尤其是患有“三高”的人群。

如何吃好和吃对食物显得更加重要。

<<老中医教三高患者怎么吃>>

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>