

<<高血压食疗王>>

图书基本信息

书名：<<高血压食疗王>>

13位ISBN编号：9787538871340

10位ISBN编号：7538871349

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会

页数：383

字数：150000

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>

## <<高血压食疗王>>

### 内容概要

高血压食疗速查百科全书，积极防治、自我调养，吃对得健康。  
警惕高血压，重视食疗法，高血压饮食原则、技巧、宜忌全面详解，指导您做自己最好的医生。

高血压一日三餐怎么吃？

让最权威的专家告诉您！

本书详细介绍了高血压患者的黄金饮食原则；介绍了71种降压食材与33种降压药材，告诉您如何科学安排饮食，有效控制血压；推荐138道降压美食，从一日三餐出发，分门别类，告诉您糖尿病主食该怎么吃？

肉禽该怎么吃？

蔬菜该怎么吃？

药材、水果该怎么吃？

并介绍高血压的7种中医分型，对症推荐27种食疗药膳，指导您用食物战胜高血压，从此得健康。

## <<高血压食疗王>>

### 作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

## <<高血压食疗王>>

### 书籍目录

#### PART01 人类健康的“沉默杀手”

血压-一个影响健康的数值

- 1.什么是血压？
- 2.与血压相关的名词解释
- 3.影响血压的因素有哪些？
- 4.您的血压正常吗？

#### 西医中的高血压

- 1.初步认识高血压
  - 2.高血压有“三高”、“三低”
  - 3.高血压和高血压病不是一回事
  - 4.人们为何谈“高血压”色变
  - 5.高血压的主要症状
  - 6.引起高血压病的“元凶”
  - 7.高血压病“青睐”什么人？
  - 8.控制高血压，血压要达标
  - 9.常用的降压药
- 治疗高血压，注意生活方式和药物治疗双管齐下
- 1.生活篇
  - 2.用药篇
- 为健康加分高血压常识必答题
- 1.知识篇
  - 2.用药篇

#### PART02 高血压患者的饮食秘籍

#### PART03 高血压病患者吃什么？

怎么吃

#### PART04 《本草纲目》中的高血压食疗方

## &lt;&lt;高血压食疗王&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：高血压病患者每日每人蛋白质摄入量以每千克体重1克为宜，如60千克体重的人，每日应吃60克蛋白质。

若是高血压合并肾功能不全的患者，应限制蛋白质的摄入。

脂肪供给量应控制在每人每日25克，胆固醇摄入量不超过每人每日200毫克。

摄入的脂肪占总热量的30%以下，饱和脂肪酸占总热量的7%以下。

同时患高脂血症及冠心病者，应特别限制动物脂肪的摄取。

食用油选择植物油，少吃或不吃肥肉和动物内脏，减少烹调用油（不超过25克），其他动物性食品每天也不应超过100克。

每人每周可吃蛋类3~4个，豆制品500克，鱼类300~400克。

各类植物油的成分功效有所区别，应注意选购。

橄榄油可防止钙质流失，预防消化系统疾病、心脏病、高血压，减少癌症发病率及有降低胃酸、降低血糖等作用。

大豆油可促进儿童身体和大脑发育。

花生油有防治心血管疾病、预防新生儿神经管畸形、增进儿童食欲，促进生长发育的功能。

葵花子油有助于女性美容。

菜子油有促进儿童发育，维持正常的新陈代谢，降低胆固醇，预防心血管疾病的功能。

粟米油有助于降低血脂和防止动脉粥样硬化的发生、维护女性皮肤健康。

茶油有降低胆固醇的功效。

鱼类、大豆及其制品（豆浆、豆腐、豆腐皮等）是高血压病患者最佳的蛋白质来源。

鱼肉中含有丰富的蛋氨酸和牛磺酸，可以促进尿液中钠的排出，抑制钠盐对血压的影响，从而起到调节血压的作用。

目前主张高血压病患者每人每日钾摄入量为3000毫克。

某些持续服用利尿剂、降压药的高血压病患者，由于排尿增多，钾随之排出，发生低钾血症的可能性更大。

所以，服用这类药物治疗的患者，更应注意钾的补充。

药物性补钾需遵医嘱。

目前主张每人每日钙摄入量不少于800毫克，高血压病患者最好达到每人每日摄入1200毫克，但不应高于2000毫克。

药物性补钙需遵医嘱。

蜂蜜：蜂蜜中含有钾离子，如果坚持每天早晨饮1杯蜂蜜水，就可起到降压作用。

香蕉：香蕉是一种含钾较多的果品，每100克香蕉含49472毫克，是葡萄的3倍、鸭梨的2倍。

每天吃2根香蕉，可起到降低血压的作用。

莲子：莲子是所有食品中含钾最多的一种，每100克莲子含492057毫克。

其中莲芯含莲芯生物碱、莲甲素，有利尿、降压之功效。

苹果：苹果不仅含有维生素C，还含有丰富的钾。

故常吃苹果能预防高血压。

大豆及豆制品：大豆是一种富含钾的食物，每100克大豆含钾1276毫克。

烹调荤菜时常用醋。

在酸性环境中，鱼骨、排骨中的钙更易溶出，而且钙与蛋白质在一起，最容易被吸收。

烹饪时，用小火长时间炖烂，可使钙溶出得更完全。

绿色蔬菜先焯一下可除去草酸，避免钙的流失。

奶类及奶制品不仅含钙丰富，而且含有维生素D，可以促进钙的吸收和利用。

## <<高血压食疗王>>

### 编辑推荐

《高血压食疗王(畅销版)》分别推荐了多例调养食谱，图文并茂，详解了其原料及制作过程，让读者轻松制作出营养美味的菜肴，吃出健康。

<<高血压食疗王>>

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>