

<<三高饮食指南（全三册）>>

图书基本信息

书名：<<三高饮食指南（全三册）>>

13位ISBN编号：9787545401103

10位ISBN编号：7545401107

出版时间：2009

出版时间：广东经济出版社

作者：李敏 编著

页数：159

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>

## <<三高饮食指南（全三册）>>

### 前言

我们的生活水平越来越高了，各种危险隐患也增多了。

比如，患高血压、高血脂、糖尿病这些所谓的“富贵病”的人也越来越多了。

其中，高血压尤其常见而多发，据不完全统计，它的发病率在各种疾病中居于榜首位置，严重地威胁着我们的健康，影响着我们的日常生活。

而且，它还可能并发其他病症，更是难以治愈。

血压升高是高血压的主要表现，其早期症状并不明显，如轻微的头痛、头晕、健忘、耳鸣、失眠、乏力等，大多数人会忽略它，使病情加重，引发更为严重的各种疾病，甚至会危及到生命。

所以，及时治疗非常必要。

而在各种治疗方法中，饮食调养是非常有效的手段之一，因为饮食不当就是诱发高血压的一个重要因素。

饮食不仅为人体日常活动提供了必需的营养素，而且有很好的滋养作用，能使人体气血充足，阴阳平衡，从而能够抵抗外邪入侵，预防疾病的发生。

合理的饮食对高血压患者来说，更是辅助治疗和控制血压水平的有效措施。

关于饮食治疗和调养对高血压的积极作用，传统中医学与西方医学在这一点上都是赞同的，临床实验也表明健康的饮食确实能帮助患者调节血压，减少或防止并发症的发生。

那么，怎样的膳食才算是健康的呢？

对于血压高的病友来说，首先就是要限盐，饮食要清淡。

因为盐不但可以使不少人发生高血压，而且还会直接损伤全身各处的血管壁，引起血管硬化，导致心肌梗死或肾功能衰退。

然后是补充钾和钙，它们可以促使钠排出，降低血压。

最后是要戒酒，尤其是酒精浓度的白酒。

虽然少量饮酒对身体很有益处，但长期饮酒必定会引起心率加快，血压上升，形成恶性循环，最终可能导致中风。

对于正在服用降压药的病友来说，酒还会部分抵消药效。

当然，总的原则是要营养均衡，这一点在我国现存的最早的医学专著《黄帝内经》中就已经被提出来了，书中说要以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，说明不仅食物要种类多样化，而且还要正确搭配，比例适当，才能收到最佳效果。

既然有了正确的饮食计划，那么就要严格按照这个计划去做才行。

俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝。

”高血压更是这样，而且高血压现阶段还无法治愈，所以饮食治疗更是需要长期坚持，不能因为病情有所好转就半途而废，否则会导致病情反复，更加难治。

通过了解谷物、蔬菜、水果、肉食、饮料和调味品以及各种中药材的成分、营养功效、药理作用、宜忌，广大病友可以根据实际情况，在专业医师的指导下，制定科学的饮食治疗计划，并持之以恒，力争将病情控制在理想范围内，享受和正常人一样的生活。

这真是一件值得高兴的事。

这本《高血压饮食指南》就是在这样的前提下问世的，希望能为广大病友带来益处。

在编写本书的过程中，编者参考了许多相关的书籍，在此特别向原作者表示衷心的感谢。

当然，文中难免有不当之处，并不能适用于每一位病友，希望病友根据自己的实际情况在医生指导下借鉴使用，辩证治疗才是最有效的方法。

愿广大病友能早日康复！

## <<三高饮食指南（全三册）>>

### 内容概要

患了高血脂，吃哪些食物对病情控制有好处呢？

本书将一一为您讲述，不管是日常吃的谷物、豆类、蔬菜、水果、肉食及调味品，还是有药物功效的中药材，都有详细的介绍，并说明了理由。

当然，了解了适合吃哪些食物之后，重点就是要知道怎么吃，这也是非常关键的。

书中对这一部分内容也做了有针对性的说明。

总之，假如糖尿病病友想通过科学合理地安排自己饮食来改善病情，那么本书将是您物超所值的实用的必备参考书。

## 书籍目录

第一章 对糖尿病的初步认识 第一节 初步了解病症 糖尿病究竟是什么 糖尿病的常见症状有哪些 糖尿病主要有哪些类型 糖尿病对人体健康的危害 哪些人容易患糖尿病 第二节 糖尿病是需要长期坚持治疗的疾病 首先要控制自己的体重 饮食和运动疗法是根本 要定期进行身体检查 也不要忽视并发症的检查 要建立好疗养手册, 随身携带糖尿病卡 患者家属应注意的相关问题第二章 糖尿病患者的饮食原则及禁忌 第一节 饮食治疗的目标及原则 食疗的目标 食疗要遵循的原则 第二节 饮食治疗的要点 营养一定要均衡 要适当改变饮食方法 食物交换份的安排与计算方法 科学应对饥饿感 并发症患者更要小心自己的饮食 不适合吃的食物有哪些 要警惕这些常见的饮食误区 第三节 食物烹饪要点 原料的选择很重要 食物的烹调方法非常有讲究 外出吃饭要怎么吃才安全第三章 常见的降糖食物及吃法 第一节 可降糖的五谷杂粮 荞麦——降糖降压降血脂 燕麦——降低人体对月夷胰岛素的需求, 预防并发症 玉米——降糖减肥 薏米——防治并发症 黑米——预防及缓解并发症 黄豆——降低血糖、尿糖 黑豆——调整血糖代谢 绿豆——辅助治疗糖尿病及肥胖症 豇豆——促进胰岛素分泌, 加强糖代谢 第二节 可降糖的蔬菜 辣椒——明显降低血糖 南瓜——减慢糖类吸收速度 苦瓜——“植物胰岛素” 芦荟——持续降低血糖浓度 魔芋——有效控制餐后高血糖 冬瓜——抑制糖类转化成脂肪 洋葱——促进胰岛素分泌 芦笋——降低血糖防治高血压、心脑血管疾病 香菇——降压降脂, 降低血糖 豆芽——控制餐后血糖上升 胡萝卜——防治糖尿病并发视网膜病变 大白菜——延缓餐后血糖上升 海带——明显降低血糖, 保护胰岛细胞 韭菜——降糖降脂 黄瓜——补充水分, 降低血糖 草菇——降低血浆胆固醇含量 口蘑——调节糖代谢, 辅助控制血糖 金针菇——可减轻或延缓糖尿病并发症的发生 鸡腿菇——降低血糖 白萝卜——所含活性成分能降低血糖 茄子——可预防并发症 西葫芦——促进人体内胰岛素分泌, 调节血糖 芥蓝——降低餐后血糖 菠菜——使血糖保持稳定 苋菜——减少并发症的发生率 蕨菜——改善患者的病情 空心菜——含有“植物胰岛素”成分 裙带菜——降糖降脂 仙人掌——避免体内积聚过多的葡萄糖 马齿苋——调整糖代谢, 降低血糖 卷心菜——糖尿病患者的理想食物 花椰菜——改善耐糖量以及血脂 竹笋——使餐后血糖平稳 第三节 可降糖的肉类 泥鳅——降低血糖, 有效防治糖尿病合并骨质疏松症 黄鳝——降糖作用非常显著 蛤肉——有效调节糖代谢, 预防并发症 猪胰——与人体胰岛素化学结构类似, 主治消渴 鲑鱼——改善患者的各种症状, 预防并发症 乌鸡——有效预防糖尿病及孤独症 鲤鱼——调节患者的内分泌代谢 牛肉——提高胰岛素合成代谢的效率, 预防心血管并发症 蚕蛹——降低血糖 第四节 可降糖的水果 柚子——预防糖尿病微血管并发症 樱桃——增加人体内胰岛素的含量, 降低血糖 草莓——辅助降糖 苹果——预防血糖骤升骤降 橄榄——预防糖尿病并发症 无花果——提高人体免疫力 西瓜——是糖尿病患者安全营养的水果 哈密瓜——适用于糖尿病合并肾病患者 桃子——使患者餐后的血糖水平下降 荔枝——含有能降低血糖的物质 猕猴桃——调节糖代谢, 防治心血管疾病 菠萝——降低血糖水平 第五节 可降糖的干果 腰果——防治糖尿病及其并发症 核桃——降糖, 预防心血管系统并发症 花生——预防心血管并发症 西瓜子——预防患者发生周围神经功能障碍 南瓜子——减轻或延缓并发症的发生 第六节 可安全食用的食用油和饮品、调味品 橄榄油——防止和延缓病症的发生 芝麻油——控制人体血液中胆固醇的增加 葵花子油——预防“三高”病症 生姜——防止糖尿病引发的白内障 绿茶——降低血糖, 帮助患者康复 红茶——保持血糖稳定, 帮助女性患者预防骨质疏松 大蒜——明显降低血糖 食醋——降低餐后血糖 第七节 食两用的降糖食物及其他安全食品 黄芪——对糖尿病并发肾病有改善作用 菊芋——降低血脂, 控制血糖 山楂——预防并发症的发生 莲子——对患者的多尿症状有效 玉竹——修复胰岛功能 葛根——预防心脑血管并发症 山药——可控制饭后血糖升高 黄精——预防糖尿病并发心血管疾病 地黄——改善患者的胰岛素抵抗力 桔梗——降糖作用显著 地骨皮——降低血糖, 控制病情 人参——增强免疫力 蜂胶——双向调节血糖 蜂王浆——降低血糖, 促进胰岛素分泌附录 糖尿病控制指标常吃食物升糖指数(GI)表

## &lt;&lt;三高饮食指南（全三册）&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 对高血压的初步认识第一节 初步了解高血压什么是血压 血压是指血液在血管里流动时对血管壁所产生的压力。

如果将心脏比喻成水泵，那么血液就如同水，血管就是连接在水泵上的水管。

当启动水泵时水压就加在水管和水泵上，即相当于血压。

也就是说，血压是由心脏、血管及在血管中流动的血液共同形成的。

血压随心脏收缩力的增强而升高，舒张而降低。

同时，血压还随着血管总容积的增大而降低，减小而升高。

这与血管弹性、动脉硬化等有密切关系。

血压值比通过测定动脉、静脉、心脏、毛细血管等来获知。

一般情况下，血压是由测定动脉而得到的。

收缩压与舒张压在医院里测量血压时，假如医生说：“你的血压是140/95mmHg（毫米汞柱）。

”那么这里的140mmHg为收缩压，也就是最大血压，95mmHg为舒张压，即最小血压。

心脏扩张时接受血液（舒张期），紧接着心肌又收缩，送出血液（收缩期）。

心脏就是这样交替重复着舒张与收缩的动作。

舒张期时血压为低压，即最小血压、舒张压收缩期时血压为高压，即最大血压、收缩压。

收缩压会随着人的情绪变化而发生波动，有时达180mmHg，有时为150mmHg。

相对来说，舒张压的波动幅度较小，一般总能保持在一个相对稳定的状态。

一直以来，人们对舒张压比对收缩压更为重视，总是把舒张压作为诊断的重要依据。

近年来，随着医学水平的提高，人们发现收缩压异常与舒张压异常一样会引起脑溢血，故对收缩压也逐渐给予了足够的重视。

血压因人及年龄而异血压因体格不同而有差别。

体形高大的人，通过心脏将血液输送至全身，所需的力当然就比个子矮小的人大，故血压也会高一些。

这就是为什么肥胖会影响健康的缘故。

年龄不同，血压也有区别。

在成长期，随着年龄的增长，人的血压也会跟着升高，从成熟期到40岁左右，血压基本上稳定；到50岁以后，由于血管老化，血压就会逐渐升高。

当然，由于身体素质及饮食生活习惯等因素的影响，有人过了50岁而血压并不怎么升高，有些年轻人的血压却反而上升。

这是因为血压经常在变动。

血压经常在变动一天之中，血压并非固定不变。

通常，早晨醒来后，血压开始上升；随着日常活动的开始，血压慢慢升高，在午后两三点钟时达到最高；到了晚上，血压开始下降；睡眠期间，血压处于最低状态。

这种现象称为血压的日差变动。

而进行剧烈的运动或受到严重的刺激都会引起血压升高。

血压也随季节的变化而波动。

冬季血压较高，夏季较低。

这是由于人体的适应性反应，在寒冷时血管收缩而温暖时血管舒张，从而引起血压变化。

这也是脑溢血患者往往在冬季发病的一个原因。

在测量血压时，应当考虑到这些血压的变化规律。

血压的最佳测量方法血压在一天之中会有波动，尤其当面临重要工作或在人多的场合发言时，即使是一个正常人，血压也会一下子升高20~30mmHg。

为了较客观地测得自己的血压，应交叉时间进行测量，最少测三四次，而且要尽可能在轻松平静的状态下测量。

血压的正确测量法及其测量要领 尽可能在温暖、安静的环境中测量。



## <<三高饮食指南（全三册）>>

测量前安静地待数分钟。

假如系了领带，要先松开领带，解开衬衫纽扣。

测量之前，先上厕所。

血压计缠臂的部分应与心脏在同一高度。

心情确实难以平静时，做几次深呼吸后再重新测量。

服用降压药期间，遵照医生指示，在站立或侧卧状态下进行测量。

当血压比以前略高或略低时，要保持平静心态，不可血压一升高就焦虑忧愁，一降低就得意忘形。

平时自测血压以了解身体状况，但一年之中至少由医生测量两三次。

应由医生判断血压的测量结果。

高血压是一种状态而不是病高血压不能统统都说是病。

当医生诊断为高血压时，应进一步做全面的身体检查。

如果是因肾脏或副肾等出现病变而导致的高血压，称为继发性（症候性）高血压。

这种类型的高血压患者以年轻人居多。

对于这类高血压应先找病因，对症治疗，血压将随病愈而下降。

很多高血压患者即使进行全面细微的检查也找不出引起高血压的病变，这种类型称之为原发性高血压

。40岁以上的高血压患者大都属于这一类。

我们通常所说的高血压一般指原发性高血压。

医学研究证实，高血压与遗传及饮食生活习惯等关系密切，目前对高血压仍无法彻底治愈。

近年来医学界开发了各种新药，可以使高血压患者的病情有所缓解或得以控制，享受和正常人一样的生活。

但是高血压患者不能只依赖药物，还应当辅以食疗方法，以及改变生活习惯，来保持健康，否则仍然会出现各种健康问题。

怎样才算是高血压怎样才算是高血压呢？

关于这一点，判断的标准不尽相同。

通常，去医院测量血压（随机血压）时，如果收缩压超过150mmHg，舒张压超过90mmHg，或收缩压、舒张压任何一种超过正常范围时，就算是高血压。

正常的血压范围因年龄不同而有差别。

年轻人血压超过140/90mmHg，而中、老年人超过160/90mmHg，即诊断为高血压。

高血压患者如果没有什么特殊紧急情况，一般不提倡服用降压药。

但是患者要定期测量血压，进行必要的检查，以便随时监测身体健康状况。

判断高血压类型时，需参考患者的年龄、血压值、家族中是否有高血压病史以及尿液、血液、胸部X光照片、心电图等的检查结果。

如果怀疑为继发性高血压，应进一步做多项更深入的检查。

## <<三高饮食指南（全三册）>>

### 编辑推荐

《高血压饮食指南》就是针对这样的问题而编的，绝对是您居家旅行的必备之选！

据不完全统计，目前我国已有超过1亿人患了高血压。

在各种严重威胁着人们健康的因素中，高血压高居于“杀手榜”的首位。

俗话说：“三分治，七分养。

”高血压更是这样，因为它只能控制，不能治愈，日常的饮食调养就显得尤其重要。

关键是您要怎么养，就是您能吃什么，要怎么吃才安全。

食物简介：初步了解食物热量天平：包括食物的热量、脂肪、膳食纤维、碳水化合物（糖类）等含量

降压功效：经过临床验证的食疗效果对并发症的益处：对并发症的防治及综合效用适用分量：吃多少

才合适食用建议：怎样吃才有最佳效果饮食安全：应避免的饮食习惯病友疑问：从饮食、运动、睡眠

调养等方面为病友答疑降压食谱：食物具有显著降压水平或预防血压升高的吃法

<<三高饮食指南（全三册）>>

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>