

<< “三高症”实用自我疗法 >>

图书基本信息

书名：<< “三高症”实用自我疗法 >>

13位ISBN编号：9787801749116

10位ISBN编号：7801749111

出版时间：2011-3

出版时间：中医古籍出版社

作者：刘长江

页数：202

字数：186000

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>

## << “三高症”实用自我疗法 >>

### 内容概要

《实用自我疗法系列：三高症实用自我疗法》从读者最迫切的需求出发，分别论述了“三高”患者在诊断、预防、食疗、起居、运动、自疗、用药的各个细节以及自我监测等，让读者对“三高症”有全面的了解，做到诊治了然于心，防患于未然。

全书以实用性和可操作性为指导，不仅适合所有高血压、糖尿病，高血脂患者及其家人阅读，而且对广大中年以上健康人群及早预防“三高”也会有非常切实的帮助。

<< “三高症”实用自我疗法 >>

书籍目录

第一章 高血压实用疗法与保健

高血压的诱因与主要症状

高血压的保健常识

高血压及其并发症的防治

高血压的饮食治疗

第二章 高血糖实用疗法与保健

糖尿病的诱因与主要症状

糖尿病的保健常识

糖尿病患者的护理与预防

高血糖的饮食治疗

第三章 高血脂实用疗法与保健

高血脂症的诱因与主要症状

高血脂的保健常识

不可忽视的脂肪肝

高血脂的饮食治疗

## << “三高症”实用自我疗法 >>

### 章节摘录

**高血压患者的饮食原则** 高血压患者在药物治疗的同时如果能注意配合以饮食治疗，往往能起到较好的治疗效果。

下面对于高血压的饮食原则进行简单的介绍。

1.三餐 饮食安排应少量多餐，避免过饱；高血压患者常较肥胖，必须吃低热能食物，总热量宜控制在每天8.36MJ左右，每天主食150~250g，动物性蛋白和植物性蛋白各占50%。

不伴有肾病或痛风病的高血压病人，可多吃大豆、花生、黑木耳或白木耳及水果。

晚餐应少而清淡，过量油腻食物会诱发中风。

食用油要用含维生素E和亚油酸的素油；不吃甜食，多吃高纤维素食物，如笋、青菜、大白菜、冬瓜、番茄、茄子、豆芽、海蜇、海带、洋葱等，以及少量鱼、虾、禽肉、脱脂奶粉、蛋清等。

2.低盐 每人每天吃盐量应严格控制在2~5g，约一小匙。

食盐量还应减去烹调用酱油中所含的钠，3ml酱油相当于1g盐。

咸(酱)菜、腐乳、咸肉(蛋)、腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋、以及茼蒿菜、草头、空心菜等蔬菜含钠均较高，应尽量少吃或不吃。

3.高钾 富含钾的食物进入人体可以对抗钠所引起的升压和血管损伤作用。

这类食物包括豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉类，根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等，水果如香蕉、枣、桃、橘子等。

4.鱼 不论对哪种高血压患者，鱼是首选的，因为流行病学调查发现，每周吃一次鱼的人比不吃鱼者，心脏病的死亡率明显低。

5.果蔬 每天人体可需要的B族维生素、维生素C，可以通过多吃新鲜蔬菜及水果来满足。

有人提倡，每天吃1~2只苹果，有益于健康，水果还可补充钙、钾、铁、镁等。

6.补钙 让高血压患者每天服1g钙，8星期后发现患者血压下降。

因此应多吃些富含钙的食品，如黄豆、葵花子、核桃、牛奶、花生、鱼虾、红枣、鲜雪里蕻、蒜苗、紫菜等。

.....

<< “三高症”实用自我疗法 >>

编辑推荐

最畅销、最受读者欢迎的实用家庭医学书。

最著名的“三高症”医学权威为您详细解说，并一一解答患者和家属最关心的问题。

<< “三高症”实用自我疗法 >>

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>