

<<饮食治疗高血压>>

图书基本信息

书名：<<饮食治疗高血压>>

13位ISBN编号：9787807075509

10位ISBN编号：7807075503

出版时间：2007-4

出版时间：黄山书社

作者：家森幸男

页数：86

字数：50000

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>

<<饮食治疗高血压>>

内容概要

高血压是一种常见病、多发病，也是导致冠心病、心肌梗塞、脑卒中和肾功能衰竭等病症的主要原因，已成为威胁人类生命的潜在“杀手”。

目前，中国高血压患者的人数已达一亿以上，那么，您知道自己的血压是多少吗？高血压是悄无声息就找到了您吗？

您知道吃吃喝喝也能降血压吗？您知道饮食中不会引起血压升高的小窍门吗？您知道世界上哪些地区的人们有降压秘籍吗？无需四处搜寻，答案就在本书中。

本书将为您深入浅出地讲解饮食轻松降压的小窍门，图文并茂，让您无论寒暑随时都能体会到饮食降压的乐趣。

<<饮食治疗高血压>>

作者简介

家森幸男，1937年生于日本京都。

毕业于京都大学医学部，后取得京都大学研究生院的博士学位。

先后任京都大学副教授、岛根医科大学教授、京都大学研究生院教授等，现为WHO（世界卫生组织）循环器官疾病专门委员。

同时兼任京都大学名誉教授、财团法人兵库县财团会长、金城学

<<饮食治疗高血压>>

书籍目录

前言常识测验 你知道在日常饮食中不会引起血压升高的小窍门吗？

1 具有良好降压效果的饮食 营养和血压 最佳降压组合：雌激素+抗氧化物质 饮食 富含两大营养素的
黑大豆 饮食 大豆的最佳搭配——“有色蔬菜” 饮食 海产品具有活化“钠泵”的作用 饮食 牛
奶+鱼类+蔬菜——最佳的补钙组合 饮食 酸奶可促进健康 饮酒 每天喝一瓶啤酒是否利于健康？

不同时间段预防高血压的小窍门 专业术语一点通 什么是活性氧？

2 摄取食盐的正确方法3 图解高血压的发病机制4 改变午餐内容以控制血压5 学习世界长寿地区降压技
巧

<<饮食治疗高血压>>

章节摘录

插图

<<饮食治疗高血压>>

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>