

<<高血压饮食养生堂>>

图书基本信息

书名：<<高血压饮食养生堂>>

13位ISBN编号：9787807543206

10位ISBN编号：7807543205

出版时间：2010-1

出版时间：山东省地图

作者：中国保健协会 编

页数：207

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>

<<高血压饮食养生堂>>

前言

由中国保健协会组织编写的全民健康生活方式科普丛书是中国保健协会为贯彻落实卫生部《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》《全国公民健康素养促进工作方案（2008-2010年）》以及“关于开展全民健康生活方式行动的通知”精神的一项重要举措，也是协会实施“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，不断提高为大众服务的能力，推进保健产业健康成长的一项重要工作。

在全面建设小康社会的过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。

然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。

不良生活方式引发的疾病已经成为影响我国人民健康素质的大敌。

为贯彻落实上述《纲要》《方案》和《通知》精神，积极响应卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心共同发起的，以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动。

中国保健协会决定在保健行业开展全民健康生活方式系列活动，组织各分支、代表机构、会员单位、全国保健协会联席单位等保健行业内的企事业单位，利用各自的优势，开展不同形式的活动，旨在积极倡导健康生活方式、传播科学保健知识，为实现卫生部提出的“提高全民健康意识和健康生活方式的行为能力创造长期可持续的支持环境。

提高全民综合素养，促进人与社会和谐发展”的目标共同努力。

<<高血压饮食养生堂>>

内容概要

中国的高血压患者已经超过2亿，而且每年还以1000万的速度增加。
饮食与血压密切相关。

合理的饮食有利于血压调节，有利于高血压患者血压水平的控制。

健康是人的基本权利.是幸福快乐的基础。

让我们携起手来，用科学合理的饮食来维护自己的健康，做健康中国人。

<<高血压饮食养生堂>>

书籍目录

PART 1 解读高血压 了解高血压 什么是血压 高血压的定义 影响高血压的先天与后天因素
 高血压的分期标准 高血压的新分类法 缓进型高血压与急进型高血压 高血压有什么危害
 高血压容易引起哪些并发症 高血压的预防与监督 哪些人群易患高血压 高血压的发病信号
 从鼻出血发现高血压 无症状高血压更可怕 及时发现睡眠性高血压 明确什么是体位性高血压
 肺动脉高压——另一种高血压 常服避孕药可引发高血压 颈椎病可引起高血压 警惕更年期高血压
 高血压患者应做哪些检查 家庭自测血压注意事项 自测血压可避免白大衣性高血压
 自测血压的程序及要求 自测血压的三个阶段 常见血压计的分类 如何选购电子血压计
 高血压的选药与用药 降压药物大盘点 不同类型高血压患者如何选药 联合用药原则
 各种降压药的最佳服用时间 降压首选利尿剂 警惕降压药卡托普利的副作用 服用降压药的误区
 高血压的治疗方法 中医外治法 警惕诱发和加重高血糖 音乐疗法治疗高血压 运动疗法降血压
 降压同时降血脂 高血压的日常护理 高血压的危险时段 日常生活“八项注意”
 高血压患者的生活禁忌 高血压患者对症调理建议 高血压患者外出旅游注意事项
 高血压患者能坐飞机吗 高血压患者如何安度夏日 高血压患者冬季养护要点 高血压患者性生活安全指南
 高血压患者一日生活安排PART 2 高血压与科学饮食 与高血压相关的营养素 钠 钾 钙 镁 铁 碘 硒 叶酸 脂肪 胆固醇 蛋白质 糖类(碳水化合物)
 维生素C 维生素D 高血压患者饮食安排 高血压患者的饮食原则 高血压患者每日营养建议
 高血压患者一日食谱 高血压患者的春季饮食调养 更年期高血压的饮食方案
 高血压患者饮食宜忌 高血压患者不可吃得过饱 高血压患者吃速食不可过多 食物“五味不过”可降血压
 多食味精不利降压 高血压患者应远离咖啡因 高血压患者吃水果的注意事项
 葡萄柚是高血压患者的“禁果” 血压高不可长期服用甘草 高血压患者降压窍门
 十款降压花草茶 中药滋补降压法 善用黄芪治疗高血压 黑巧克力可降低血压 大蒜的降压功效不可小瞧
 高血压患者常吃醋有利降血压 高血压患者日常饮食疑问 高血压患者怎么选择食物
 如何控制钠盐摄入量 高血压患者吃什么油好 高血压患者如何饮水 高血压患者如何饮用牛奶
 高血压病人如何进补PART 3 高血压明星食材推荐 牛奶 保持动脉血管在高压时稳定
 酸奶 降低胆固醇 牛肉 促进钠排泄, 辅助治疗高血压 乌鸡 清洁血液, 预防高血压 鹤鹑 预防动脉硬化
 带鱼 保护心血管系统 鲫鱼 提供优质蛋白质 虾 减少血液中胆固醇的含量 牡蛎 降低血压与血脂
 芹菜 利尿消肿, 平肝降压 洋葱 降低血糖和血压 菠菜 含钾丰富, 可辅助治疗高血压
 茼蒿 利肠通便降血压 鬍瓜 高血压患者的天然利尿剂 苦瓜 利尿活血, 降压明目 莴笋 高钾低钠的利尿良蔬
 香菇 降低血压和血脂 番茄 适合高血压性肾病 木耳 防治动脉硬化和冠心病 海带 防治高血压
 豇豆 血管的清道夫 胡萝卜 增加冠状动脉的血流量, 降低血脂 香蕉 富含钾镁的降压佳果
 柑橘 增强微血管韧性PART 4 高血压对症食疗养生方附录

<<高血压饮食养生堂>>

章节摘录

插图：高血压患者每天适当吃点水果对疾病的控制非常有益，但水果也不能随便乱吃，要注意以下几个问题：吃水果应适量 水果吃得太多会加重消化器官的负担，导致消化和吸收功能障碍。

如橘子吃多了，容易引起咽喉肿痛，嗓音嘶哑；梨吃多了会伤脾胃；柿子吃多了，大便会干燥，原有痔疮者会加重症状，引起便血等一系列不适；荔枝吃多了，会出现四肢冰冷、无力、多汗、腹痛、腹泻。

此外，绝大多数儿童对水果中所含的果糖吸收不好，因此，对于儿童高血压患者来说，过量的水果会影响正餐的食欲。

每日吃水果的量应根据年龄、平时饮食及消化功能而定。

一般，成人每日吃苹果、梨、香蕉1~2只为好，儿童应在这个基础上适当减少。

水果应新鲜成熟水果储存时间太长不仅会消耗掉大量营养物质，而且腐败的水果还会产生有毒物质。

一些高血压患者的肠胃功能比较弱，常会有食欲不振、恶心、呕吐等症状，如果吃不成熟的或腐败水果，则会加重不适感。

此外，未熟透的葡萄、苹果中含有较多的酸类和发酵的糖类，对牙齿有腐蚀性，易造成龋齿。

<<高血压饮食养生堂>>

编辑推荐

《高血压饮食养生堂》：饮食的神奇力量，轻松让血压更稳定国家行动·倡导全民健康生活方式健康膳食·健康血压感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们这本书一定最适合您阅读。感谢您对《高血压饮食养生堂》创作团队和专家的信任凡是您想知道的和您所需要的，我们都为您准备好了。我们的目标为您提供一条快速通往健康生活的捷径。

<<高血压饮食养生堂>>

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>