

<<高血压吃什么特效食物速查>>

图书基本信息

书名：<<高血压吃什么特效食物速查>>

13位ISBN编号：9787121060502

10位ISBN编号：7121060507

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：陈伟

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>

## <<高血压吃什么特效食物速查>>

### 内容概要

饮食是防治高血压的基础。

合理有效的饮食控制能改善高血压患者的临床症状，同时辅以其他治疗手段，可起到延缓或减少并发症、降低死亡率的作用。

另外，多数临界高血压者通过限盐可使血压得到控制，逆转高血压的临界状态。

本书将会给读者最方便的饮食查询方法，从而使患者轻松降压!

## <<高血压吃什么特效食物速查>>

### 作者简介

陈伟，男，1972年生。

北京糖尿病防治协会副理事长，北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师，负责临床会诊、基础工作

。1995年毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任营养医师工作，2004年获协和医科大学内科硕士学位，2007年获卫生部副主任医师资格。

现任中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员兼秘书长，北京中西医结合学会临床营养治疗专业委员会委员，中华医学会糖尿病学分会健康管理学组组员，参加国家九五、十五、十一五课题研究工作。

发表学术论文二十余篇，撰写科普书籍近二十部，从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

## &lt;&lt;高血压吃什么特效食物速查&gt;&gt;

## 书籍目录

目录绪论什么是高血压 10高血压患者的饮食指导 13第1章 10种特效降血压营养素一览蛋白质 降低高血压的发病率 24滑炒鸡丝 24鸡蛋豆腐汤 / 清蒸武昌鱼 25膳食纤维 降低体内的钠含量, 从而降低血压 26香菇炒芹菜 26拌大白菜心 / 芹菜炒土豆片 27烟酸 扩张血管、促进血液循环 28紫菜豆腐汤 28韭菜炒鸭肝 / 蛤蜊蒸蛋 29维生素C 通过扩张血管辅助降血压 30豆芽椒丝 30番茄菜花 / 猕猴桃杏汁 31维生素E 保障体内舒张血管一氧化氮的供应, 稳定血压 32松仁豆腐 32老醋花生 / 芝麻核桃露 33钾 促进钠排出, 预防血管硬化 34香蕉拌桃 34海带三丝 / 什锦芹菜 35钙 与高血压患病率的高低呈现显著的负相关性 36牛奶粥 36萝卜虾皮汤 / 韭黄炒豆腐 37镁 能使轻、中度高血压患者的血压下降 38粉丝油菜汤 38紫菜虾皮蛋花汤 / 蒜泥菠菜 39锌 防治因体内镉含量升高诱发的高血压 40海带拌豆腐丝 40海带牡蛎汤 / 芹菜炒牛肉丝 41硒 扩张血管、减少血管阻力 42酱爆墨鱼 42蒜泥茄子 / 木耳海参虾仁汤 43香菇油菜 / 玉米面发糕 44第2章 48种特效降血压食物一览小米 抑制血管收缩来稳定血压 46杂粮馒头 / 小米黄豆粥 47鸡蓉小米羹 / 花生仁小米粥 48薏米 适合脾胃虚弱的高血压患者食用 49薏米南瓜汤 / 冬瓜薏米瘦肉汤 50薏米雪梨粥 / 薏米枸杞子粥 51玉米 抑制胆固醇吸收, 辅助降血压 52玉米粒炒饭 / 空心菜炆玉米 53玉米绿豆粥 / 嫩玉米炒柿子椒 54莲藕玉米排骨汤 / 椒盐玉米 55燕麦 促进钠盐排出, 来降低血压 56黑芝麻燕麦粥 / 豆浆麦片粥 57凉拌燕麦面 / 燕麦黑米糊 58荞麦 其中的芦丁能抑制血压上升 59桂圆荞麦粥 / 葱香荞麦饼 60凉拌荞麦面 / 荞麦煎饼 61红薯 保持血管弹性, 有助降血压 62醋炒红薯丝 / 自制红薯干 63红薯烧南瓜 / 烤红薯 64绿豆 能降低血压并维持血压的稳定 65绿豆大米粥 65绿豆南瓜汤 / 绿豆饭 66绿豆牛奶冰 / 绿豆奶酪 67黄豆 扩张血管, 降低血压 68酒香黄豆佛手茄 / 香椿芽拌黄豆 69卤黄豆 / 焖茄豆 70黄豆粥 / 萝卜拌黄豆 71豌豆 (豌豆苗) 防止由便秘引发的血压升高 72素炒豌豆苗 / 豌豆苗炒鸡片 73什锦豌豆 / 豆苗蛋汤 74三丝豆苗汤 / 鸡丝豌豆汤 75芹菜 富含的钾和镁, 不易使血压升高 76芹菜叶粉丝汤 / 豆腐干炒芹菜 77胡萝卜芹菜粥 / 西芹百合 78芹菜粥 / 虾仁芹菜 79油菜 增加钙摄入, 有利于血压控制 80芝麻油菜 / 海米拌油菜 81油菜豆腐汤 / 油菜香菇汤 82鸡蓉菜心汤 / 粉丝油菜汤 83菠菜 限制钠内流 84三彩菠菜 / 菠菜鸡蓉粥 85菠菜炒粉丝 / 菠菜拌蛋皮 86花生菠菜 / 菠菜炒绿豆芽 87茼蒿 稳定情绪, 防止血压升高 88双仁拌茼蒿 / 茼蒿腰片汤 89茼蒿炒肉丝 / 茼蒿豆腐 90西蓝花 预防冠心病、中风等高血压并发症 91西蓝花炒虾仁 / 西蓝花炒牛肉 92西蓝花烩胡萝卜 / 西蓝花粥 93西蓝花肉片汤 / 双色花菜汤 94紫甘蓝 将人体血液中的钠置换出来 95意大利紫甘蓝烩米饭 / 糖醋紫甘蓝 96炒紫甘蓝 / 紫甘蓝炒肉片 97芦笋 扩张末梢血管, 使血压降低 98清炒芦笋 / 鲜虾芦笋 99芦笋牛肉 / 里脊肉炒芦笋 100莴笋 维持血压稳定 101木耳炒莴笋条 / 莴笋炒牛肉丝 102海蜇拌莴笋 / 三丝莴笋 103土豆 保钾排钠, 防止血压升高, 降低脑卒中发病率 104炆拌土豆丝 / 土豆胡萝卜汤 105土豆烧肉 / 醋熘土豆丝 106番茄土豆汤 / 土豆牛肉汤 107白萝卜 通过调节免疫功能, 调节血压 108鲫鱼萝卜丝汤 / 炆白萝卜条 109白萝卜羊肉蒸饺 / 萝卜排骨煲 110椒油白萝卜 / 白萝卜粥 111胡萝卜 促进肾上腺素合成, 调节血压 112胡萝卜烧牛腩 / 炒胡萝卜丝 113胡萝卜炒猪肝 / 胡萝卜炒木耳 114洋葱 促使钠盐排泄, 有助于降血压 115洋葱炒土豆片 / 洋葱炒鸡蛋 116猪肝炒洋葱 / 奶油南瓜洋葱汤 117番茄 具有利尿功效, 可辅助降血压 118番茄豆腐汤 / 番茄炒茄子 119番茄虾仁意大利面 / 番茄炒蛋 120番茄炒虾仁 / 蛋花番茄面 121茄子 预防血管破裂, 平衡血压 122鲢鱼烧茄子 / 鱼香茄子 123青红椒炒茄子 / 茄子粥 124肉末烧茄子 / 家常茄子 125黄瓜 有助于高血压患者保持适宜体重 126黄瓜炒虾仁 / 蓑衣黄瓜 127黄瓜炒肉片 / 金针菇拌黄瓜 128黄瓜木耳汤 / 香菜黄瓜汤 129南瓜 使体内多余的钠排出体外, 辅助降血压 130红薯烧南瓜 / 燕麦南瓜粥 131银耳南瓜汤 / 虾皮烧南瓜 132南瓜牛腩盅 / 南瓜牛奶大米粥 133鸡肉 有类似降血压药物的作用 134宫保鸡丁 / 鸡丝香粥 135银芽鸡丝 / 鸡肉丸子汤 136土豆鸡肉粥 / 荠菜炒鸡片 137鸭肉 能降低胆固醇, 对防治高血压有益 138银杏炖仔鸭 / 姜母老鸭煲 139白菜鸭肉汤 / 蒜薹鸭丝 140海带炖鸭汤 / 冬瓜鸭肉煲 141三文鱼 有效降低血压、防止血栓 142三文鱼炒饭 / 清蒸三文鱼 143牡蛎 控制和阻断镉所致高血压 144牡蛎香菇冬笋汤 / 鲜虾牡蛎粥 145双耳牡蛎汤 / 牡蛎煎蛋 146海带牡蛎汤 / 牡蛎萝卜丝汤 147甲鱼 对高血压患者稳定血压有益 148清蒸甲鱼 / 枸杞子甲鱼汤 149香菇 预防动脉硬化、降低血压 150香菇芹菜 / 香菇炒大白菜 151松仁香菇 / 香菇烧腐竹 152香菇豆腐汤 / 杂米香菇粥 153金针菇 预防高血压并发症 154香辣金针菇 / 金针菇鸡丝 155豆苗金针菇汤 / 金针菇炒鸡蛋 156木耳 促进钠的排泄, 扩张血管, 降低高血压效应 157鸡蛋木耳炒肉 / 凉拌双耳 158爽口木耳 / 木耳拌黄瓜 159木耳圆白菜 / 木耳炒西芹 160海蜇改

## &lt;&lt;高血压吃什么特效食物速查&gt;&gt;

善血液循环和血压状态 161香菜拌蛭皮 / 黄瓜海蜇丝 162海带 防止血液黏性增大引起血压上升 163肉末海带 / 海带萝卜汤 164蒜泥海带丝 / 海带豆腐汤 165海带紫菜粥 / 海带拌豆腐丝 166紫菜 改善血管狭窄的情况 167虾仁紫菜汤面 / 紫菜虾皮粥 168紫菜包饭 / 紫菜豆腐汤 169香蕉 抵制钠离子升压及损坏血管的作用 170香蕉土豆泥 / 香蕉粥 171苹果 软化血管壁, 降低血压 172苹果炒鸡柳 / 荔橘苹果 173猕猴桃 有助于血管扩张, 辅助降血压 174猕猴桃炒肉丝 / 猕猴桃杏汁 175红枣 通过软化血管而使血压降低 176桂圆红枣粥 / 红枣木瓜炖鲜奶 177山楂 有较持久的降压作用 178山楂消脂粥 / 山楂烧豆腐 179柚子 适宜高血压患者常吃的水果 180肉末柚子皮 / 柚子拌牡蛎 / 草莓柚汁 181西瓜 利尿、扩张血管, 辅助降血压 182凉拌西瓜皮 / 西瓜柠檬汁 183大蒜 可收到较好的辅助降压效果 184蒜蓉蒸扇贝 / 蒜香空心菜 185脱脂牛奶 有助于维持血压的稳定 186鲜奶核桃露 / 牛奶蒸蛋 187醋 辅助降血压, 预防动脉硬化等并发症 188醋熘藕片 / 糖醋心里美萝卜 189莲子 通过扩张外周血管而降压 190雪梨百合莲子汤 / 莲子红枣脊骨汤 191莲子八宝粥 / 莲子粥 192枸杞子 滋阴潜阳、平肝降压 193党参枸杞子炖海参 / 山药枸杞子粥 194第3章 高血压并发症应该这样吃 高血压并发血脂异常 196荞麦粥 197香椿拌豆腐 / 奶白馒头 / 洋葱丝瓜 198冬瓜海带汤 / 炆锅面 / 炆油麦菜 199高血压并发糖尿病 200燕麦粥 201苦瓜炒蛋 / 金银饭 / 肉末南瓜 202清炒双花 / 荞麦面条 / 香菇西蓝花 203高血压并发冠心病 204玉米子粥 205菠菜拌绿豆芽 / 红薯蒸饭 / 香菇茄条 206丝瓜虾仁汤 / 红豆饭 / 木耳白菜汤 207高血压并发肾功能减退 208糯米粥 209鸡蛋炒西芹 / 五彩玉米饭 / 木瓜蒸燕窝 210香菜鱼片汤 / 红糖三角包 / 时蔬五彩羹 211高血压并发肥胖症 212玉米面粥 213菠萝黄瓜 / 豆渣馒头 / 凉拌魔芋 214番茄圆白菜汤 / 燕麦饭 / 西葫芦瘦肉汤 215高血压并发痛风 216山药糯米粥 / 蔬菜蒸蛋 218南瓜焖饭 / 笋干炒肉 / 葡萄梨汁 219红薯小米粥 / 凉拌冬瓜 220附录1 高血压适宜的运动 221附录2 能降血压的茶饮 223

## <<高血压吃什么特效食物速查>>

### 编辑推荐

饮食是防治高血压的基础。

合理有效的饮食控制能改善高血压患者的临床症状，同时辅以其他治疗手段，可起到延缓或减少并发症、降低死亡率的作用。

另外，多数临界高血压者通过限盐可使血压得到控制，逆转高血压的临界状态。

陈伟主编的《高血压吃什么特效食物速查》将会给读者最方便的饮食查询方法，从而使患者轻松降压！

<<高血压吃什么特效食物速查>>

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>