

<<营养防治高血压>>

图书基本信息

书名：<<营养防治高血压>>

13位ISBN编号：9787218049175

10位ISBN编号：7218049176

出版时间：2005-5

出版时间：广东人民出版社

作者：马文君

页数：96

字数：65000

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>

## <<营养防治高血压>>

### 内容概要

高血压病是常见病，多发病，且常有诸多并发症。

随着人们物质生活水平的提高和生活习惯的不断改变，高血压患病率上升迅速，目前我国高血压病患者已逾亿人，而且每年约有350万新患者加入这个行列，高血压及其心脑血管合并症乃是当前危害我国人民健康的最重要疾病。

由于我国高血压的流行现状与发展趋势形成巨大反差，因此要重视高血压的防治，坚持“预防为主，防治结合”的原则。

大量的医学研究资料表明，高血压的发生、发展与饮食有密切关系，也与遗传、肥胖、吸烟、饮酒、缺乏运动、长期精神紧张等因素有关，发达国家针对这些因素，开展大规模的防治活动，已收到了良好效果，值得借鉴。

本书介绍了高血压病及其合并症的基本知识、饮食治疗方法、饮食禁忌、食物选择、预防保健及高血压的食疗验方等，衷心希望本书能成为高血压病教育的一块引玉之石，铺路之砖，播散关爱，收获健康，愿所有高血压病患者都能享受美好生活。

## <<营养防治高血压>>

### 书籍目录

前言  
高血压病的基础知识  
高血压病的非药物治疗  
高血压病的饮食治疗  
高血压病患者的食物选择  
高血压病的食谱举例  
具有降压作用的食物  
高血压病的食药禁忌  
高血压病合并脑卒中的饮食治疗  
高血压合并冠心病的饮食治疗  
高血压合并高脂血症的饮食治疗  
高血压合并肾脏病的饮食治疗  
高血压合并糖尿病的饮食及治疗  
高血压合并肥胖症的饮食治疗  
低血压的饮食治疗原则  
低血压食疗方  
预防儿童高血压的措施有哪些  
高血压病患者如何进补  
高血压病患者如何过冬  
高血压病患者如何过夏  
高血压病患者节日饮食应注意哪些  
附表  
参考文献

## <<营养防治高血压>>

### 媒体关注与评论

生命在于营养。

自有生物以来，生命的存在与延续和膳食营养不可分开。

古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其重要价值。

是故有“民以食为天”之说。

现代科学则进一步认识到营养物质的多寡是多种疾病产生的重要原因，如营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松及先天性畸形等疾病；反之若营养过剩，则所谓“宝贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病及糖尿病等。

轻者影响健康，降低生活质量，重则危及生命。

随着我国国民经济的发展，人民生活水平逐步提高，前述营养失衡现象日渐显著，因而营养与保健日益受到更大的关注。

就此，中国营养学会结合我国实际情况于1997的制定了《中国居民膳食指南》。

它是以前科学研究的成果为根据，针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而制定的，具有普遍指导意义。

本丛书编写出版的意义在于进一步普及营养与保健的科学知识，让广大群众能正确掌握平衡膳食，以达到强壮身体，延长寿命，改善和提高民族素质的目的。

丛书内容包含了两大部分，其一是营养如何防治各种常见病，其二是人生各年龄段和膳食营养的关系。

参与丛书的编写者都是长期在临床、教学和科研第一线从事营养工作的人员，他们在日常工作中，对如何正确处理营养与保健的关系有深刻的感受和丰富的经验，因此写来深入浅出，切合实际，通俗易懂，便于操作。

希望广大读者能从中获得大量的营养知识，并在实际生活中具体应用，有助于防病健身，增强体质，为早日奔向小康多作贡献！

合理营养不过饱，保持体重别超标；适当运动不可少，一切活动莫过劳；戒烟少酒听劝告，生活习惯要学好；无病预防须记牢，有病就医要及早。

——本丛书顾问 王敏清 开展高强度宣传教育，使卫生工作者和各类人群都能掌握健康进食的要求，以达到健康长寿的目的。

——本丛书顾问 陈孝曙 只要按照《膳食指南》原则合理调配，即使是普通食物也完全可以达到防病健身、延年益寿的目的。

——本丛书编委会主任 顾景范 预防重于治疗，加强合理营养和平衡膳食的宣传教育是主要任务。

——本丛书顾问 周温珍

<<营养防治高血压>>

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>