第一图书网, tushu007.com

<<胡大一教你高血压就该这样吃>>

图书基本信息

书名：<<胡大一教你高血压就该这样吃>>

13位ISBN编号：9787501981885

10位ISBN编号：7501981884

出版时间：2011-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：胡大一 编

页数：224

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

第一图书网, tushu007.com

<<胡大一教你高血压就该这样吃>>

内容概要

高血压一日三餐怎么吃？
让最权威的专家告诉你！

本书详细介绍了高血压患者的黄金饮食原则，介绍了77种常见食材，怎样食用能更好控制血压，并特邀营养专家特别制定了4周改善高血压的饮食方案，还给出了防治高血压并发症的各种食疗方法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

胡大一教授
卫生部首席健康教育专家
北京大学人民医院主任、教授、博士生导师
欧亚科学院院士
国家重点学科心血管内科负责人
国家和首都突出贡献专家
享受国务院政府专家津贴
现任北京大学人民医院心血管病研究所所长、心脏中心主任，首都医科大学心脏病学系主任、心血管疾病研究所所长，北京军区总医院心肺血管中心主任，中华医学会常务理事，中华医学会心血管病分会主任委员，中华医学会北京心血管病分会主任委员，中国医师协会心血管内科医师分会会长，中国老年学会心脑血管疾病专业委员会主任委员，北京医师协会副会长，北京市健康协会理事长，美国心脏病学院专科会员、心律学会会员，复旦大学和吉林大学兼职教授。

并担任《中华心血管病杂志》总编辑，《美国医学会杂志》（JAMA）中文版执行总编，欧洲心脏病杂志国际编委会委员，《中国医刊》编委会主任委员，《中国医药导刊》《中国心血管病研究》《心肺血管病论坛》总编辑，《中华医学杂志》《中华内科杂志》和《中华全科医师杂志》副总编辑等职务。

获国家科技进步二等奖4项，卫生部和北京市科技进步奖13项，“吴阶平-杨森”医学一等奖，两次获首都突出贡献专家和首都科普先进工作者奖励，2005年获“联合国国际科学与和平周贡献奖”、2006年获“中国医师奖”和首都精神文明奖章。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

了解高血压
需要知道的高血压常识
测测患上高血压病的概率
高血压的诊断标准
高血压的常见症状有哪些
高血压患者应何时测量血压
高血压健康护理的主要内容与目标
高血压饮食黄金原则
能降血压的营养素
走出常见饮食误区
容易忽视的饮食细节
五色食物与高血压
第一章 高血压患者怎样安排日常饮食
高血压患者的营养配餐
摄入适宜的热量
一日三餐吃多少
高血压特殊人群的饮食调养
老年高血压患者的饮食调养
饮食原则
食物选择
妊娠高血压患者的饮食调养
饮食原则
食物选择
儿童高血压患者的饮食调养
饮食原则
食物选择
不易引起血压升高的饮食小窍门
正确摄取食盐
合理补充水分
外出就餐需注意
减少脂肪的摄入
科学饮酒
注意食物的正确吃法
适合高血压患者的四季饮食
春季饮食
夏季饮食
秋季饮食
冬令进补
第二章 吃对食物，有效缓解高血压
五谷类
玉米 保持血管弹性
荞麦 抑制血压上升
燕麦 降低体内钠含量，辅助降血压
小米 帮助高血压患者调养身体
薏米 适合脾胃虚弱的高血压患者食用

第一图书网, tushu007.com

红 薯 保持血管弹性，有助降血压
绿 豆 利尿、排钠，辅助降血压
黄 豆 扩张血管，降低血压
蔬菜类
芹 菜 降低毛细血管的通透性
菠 菜 限制钠内流
油 菜 避免高血压对动脉壁造成的机械损伤
茼 蒿 辅助治疗脾胃不和引起的原发性高血压
荠 菜 适宜肝阳上亢型高血压患者食用
莼 菜 药理实验证实可降血压
豌豆苗 防止由便秘引发的血压升高
紫甘蓝 将人体中的钠置换出来
西蓝花 保障舒张血管的一氧化氮的供应
芦 笋 扩张末梢血管，降低血压
莴 笋 有利于维持血压稳定
土 豆 保钾排钠，防止血压升高
胡萝卜 促进肾上腺素合成，调节血压
白萝卜 通过调节免疫功能调节血压
番 茄 使钠离子浓度降低
茄 子 减少血管阻力
洋 葱 减少外周血管阻力
黄 瓜 有较好的利尿作用，辅助降压
南 瓜 有较强的排钠功效
荸 白 对抗钠所引起的升压作用
菌藻类
猴头菇 高血压患者降压的理想食品
香 菇 预防血管硬化，降低血压
金针菇 降低高血压患者发生中风的概率
黑木耳 防止动脉硬化和血栓的形成
海 带 防止血液黏性增大引起血压上升
紫 菜 改善血管狭窄的情况
肉蛋类
牛瘦肉 防止镉增高而诱发的高血压
鸡 肉 减少血管紧张素Ⅱ的生成
鸭 肉 缓解血压升高引起的头晕目眩等症状
鸡 蛋 改善血液循环和血压状态
水产类
海 蜇 使体表血管及周身血管表现舒张
甲 鱼 保护和软化血管
虾 皮 降压并防止脑血管意外的发生
三文鱼 有效降低血压、防止血栓
金枪鱼 快速降低血压
牡 蛎 控制和阻断镉所致高血压病
水果类
猕猴桃 有效调节血压
苹 果 软化血管壁，降低血压
香 蕉 抵制钠离子升压

第一图书网, tushu007.com

山楂 利尿、扩张血管，辅助降血压
西瓜 降低血压和预防前期高血压
红枣 通过软化血管而使血压降低
橘子 富含维生素C、钾等多种降压营养素
柚子 高血压患者的最佳食疗水果
柿子 防止血管硬化，改善高血压
乌梅 适宜有头晕失眠症状的高血压患者食用
桑葚 缓解高血压性头痛
其他
核桃 抑制心理压力造成的血压升高
莲子 扩张周围血管
大葱 防止血压升高所致的头晕
大蒜 有助于血压正常化
生姜 减少胆固醇的生成，促进血液循环
醋 扩张血管并维持血管弹性
脱脂牛奶 有助于维持血压稳定
绿茶 避免血管收缩引起血压上升
玉米油 减轻血流阻力
香油 帮助消除动脉血管壁上的沉积物
橄榄油 降低血黏度，调节血压
中药类
杜仲 对血压有双向调节作用
决明子 明显降低收缩压、舒张压
黄芪 适合气血两虚型高血压患者服用
夏枯草 产生显著持久的降压作用
黄连 抗胆碱酶，降低血管阻力
天麻 对血管平滑肌有解痉作用
丹参 扩张外周血管，改善微循环
葛根 改善高血压引起的头痛、头晕、耳鸣等症状
菊花 有效缓解头晕头痛、心烦失眠等症状
荷叶 清热平肝，改善头痛眩晕症状
玉米须 促进机体钠的排出
第三章 4周改善高血压饮食方案
第四章 防治高血压并发症饮食疗法
附录1 高血压中医简易调养法
附录2 有助于降血压的运动
专家连线

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：注意限制含“隐形钠”的食物虽然人们注意控制菜肴等副食的用盐量，但对于一些“隐形”含钠的食物却容易忽视。
因此，除盐之外。
高血压病人还要注意限制以下含“隐形钠”食物的摄入：1.1汤匙（10克）的酱油含有700～800毫克的钠，最好选用低钠或少钠的酱油。
2.高血压患者忌用发酵法制作的面食作主食。
因为发酵面食里都放碱，食用碱的主要成分是碳酸氢钠或碳酸钠，会增加机体对钠盐的摄入。
需要严格忌盐的高血压病人，最好以米为主食，或者吃用酵母发面的面食。
3.含“隐形钠”较高的食物有皮蛋、板鸭、鲱鱼、红肠、火腿、豆腐脑、香干、豆腐干、蜜饯、橄榄、泡菜等食物。
圆白菜做成泡菜之后，其中的钠就可从十几毫克变成1560毫克，增加近100倍之多。
早餐进食流质高血压患者早餐空腹先喝点流质食物很有益。
因为经过一夜的时间，人体消耗不少体液，血容量也相对减少，早晨适当补充一些液体，可稀释血液，增加血容量，改善血液循环，有利于心血管的自稳态调节。
晚餐有讲究高血压患者的晚餐有很多讲究。
首先，时间最好安排在晚上6点左右，尽量不要超过晚上8点。
一般来讲。
8点之后最好不要再吃东西了，可以适量饮水。
晚餐吃得太晚，不久之后就要上床睡觉，无形中增加了患尿道结石的风险。
其次，晚餐不宜过饱，以七八分饱为宜，自我感觉不饿即可。
晚餐吃得太饱会长胖，还会造成胃肠负担加重，影响睡眠，长期下去容易引起神经衰弱等疾病。
最后，高血压患者晚餐宜少吃鸡、鸭、鱼、肉、蛋等荤食，以免增加体内胆固醇含量，诱发动脉硬化和冠心病。
高血压忠者的节日饮食有些人在节日期间过度兴奋、激动，会刺激交感神经末梢和肾上腺髓质的分泌，加上饮食不节，容易导致血压升高，高血压患者的节日饮食尤其要注意遵守以下原则：1.每天应该吃500克新鲜蔬菜及水果，适量多吃些富含钾的绿叶蔬菜、水果。
2.尽量不吃肝、脑、心等动物内脏：少量饮酒。
3.饮食清淡，减少烹调用盐量，尽量少吃酱菜等盐腌食品，尽量少用或不用糖果点心、甜饮料、油炸食品等高热量食品。
4.少食多餐，细嚼慢咽，而且不宜过饱，以七八分饱为宜。
5.每天摄入250～350克主食，而且要粗、细粮搭配食用。
6.每天进食三四份含蛋白质的食物，每份指豆腐100克。
或鱼虾50克，或鸡鸭50克，或瘦肉50克，或每周进食鸡蛋3～5个，其中以豆类和鱼虾的蛋白质为好。
也可用酸奶或两倍的豆浆来代替。
五色食物与高血压绿色食物◎指各种绿色的新鲜蔬菜、水果，其中以深绿色的叶菜最具代表性。
◎绿色蔬菜都含有丰富的膳食纤维，膳食纤维具有调整糖类和脂类代谢的作用，能结合胆酸，避免其合成为胆固醇沉积在血管壁上升高血压。
同时膳食纤维还能促进钠的排出，降低血压。
绿色食物中还含有维生素C，能够促进人体合成氮氧化物，而氮氧化物具有扩张血管的作用，从而有助于降低血压。
绿色蔬菜中的钾可抑制钠从肾小管的吸收，促进钠从尿液中排泄，同时钾还可以对抗钠升高血压的不利影响，对血管的损伤有防护作用，有助于减少降压药的用量。
◎哪些是绿色食物？
菠菜、空心菜、芥蓝菜、茼蒿、小油菜、西蓝花、青椒、韭菜、葱、丝瓜、黄瓜、苦瓜、青豆、豌豆、芦笋、香瓜、番石榴、猕猴桃……红色食物◎指偏红色、橙红色的蔬菜、水果及各种畜肉类的肉及

第一图书网, tushu007.com

肝脏。
◎红色的蔬果富含铁质，能帮助造血。
胡萝卜素和番茄红素等脂溶性物质，可用油炒的方式来烹调，能增加吸收率。
红色的肉类富含优质蛋白质和脂肪，能为人体提供足够能量，维持人体造血功能，提高兴奋感，促进食欲：其中丰富的矿物质能维持人体生理系统的平衡。
◎哪些是红色食物？
牛肉、羊肉、猪肉、猪肝、胡萝卜、红辣椒、红甜椒、红苋菜、茄子、红紫苏、枸杞子、山楂、番茄、西瓜、红苹果、红枣、柿子、草莓、老南瓜、樱桃、李子、桑葚、葡萄、红米、紫山药、红豆、红薯……黄色食物◎多为五谷根茎类、豆类和黄色蔬果。
◎五谷类主要含淀粉和糖类，是热量的主要来源。
五谷中杂粮，如玉米、小米、芝麻、燕麦等，可降低血液中胆固醇的含量，帮助肠道蠕动，排泄多余的胆固醇。
黄色蔬果中含丰富的维生素C和胡萝卜素、番茄红素，是很好的抗氧化食物。
五谷杂粮中的黄豆与芝麻都是辅助治疗高血压的好食物，用醋泡过的黄豆，可治疗高血压和肥胖症。
◎哪些是黄色食物？
薏米、燕麦、糙米、玉米、花生、黄甘薯、黄花菜、玉米笋、韭黄、黄豆、豆制品、柠檬、菠萝、香蕉、木瓜、橙子、柑橘、白果、枇杷……黑色食物◎以黑色菌菇类、海藻类为主。
◎含多种维生素，对骨骼及生殖功能都有帮助：含丰富的矿物质，如锌、锰、钙、铁、碘、硒等，能平衡体内电解质，使生理功能正常。
如香菇中含多糖体，能抑制肿瘤，能增加细胞免疫和体液免疫的功能，提高身体免疫能力，抵抗多种疾病。
◎哪些是黑色食物？
黑米、黑芝麻、黑木耳、黑豆、海带、香菇、黑枣、海苔、皮蛋、豆豉、乌梅、酱油、黑醋……白色食物◎指的是米、奶、蛋、鱼类及蔬果中的瓜类、果实、笋类等。
◎白色的瓜果中富含水分和水溶性膳食纤维，能补充水分，滋润皮肤：笋类富含膳食纤维，能加速大肠蠕动，帮助排便。
白色食物中的主食，如米类是人体热量的来源。
白色的鱼类、蛋类能提供优质蛋白质，用于组织细胞的修补。
白色食物中富含镁，能稳定血管平滑肌细胞膜的钙通道，激活钙泵，泵入钾离子，限制钠内流，还能减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放，从而起到降低血压的作用。
白色食物中含脂肪酸，可以提升体内一氧化氮的水平，能更好地舒张血管平滑肌，使血液流通顺畅，从而降低血压。
哪些是白色食物？
鸡肉、鱼肉、大米、糯米、土豆、山药、莲子、面粉、杏仁、洋葱、冬瓜、竹笋、茭白、莲藕、金针菇、蘑菇、鸡蛋、梨、荔枝、柚子、椰子、银耳、白萝卜……P19-22

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《胡大一教你高血压就该这样吃》高血压是全世界最常见的心血管疾病之一，不但发病率高，而且可引起严重的心、脑、肾并发症，致残率和死亡率极高。
但高血压病是可以预防的，如果你有高血压的好发因素，可以在饮食和生活习惯上做一些适当的改变，便能有效避免发病。
高血压一日三餐怎么吃？
让最权威的专家告诉你！
《胡大一教你高血压就该这样吃》详细介绍了高血压患者的黄金饮食原则，介绍了77种常见食材，怎样食用能更好控制血压，并特邀营养专家特别制定了4周改善高血压的饮食方案，还给出了防治高血压并发症的各种食疗方法。
解密控制血压的77种常见食材，4周改善高血压。
卫生部首席健康教育专家，中国著名心脑血管专家。
吃对事物，有效降压，帮你了解到底吃多少，轻松搭配，美味有健康，有效维持血压稳定，改善高血压，教你高血压日常饮食细节。

第一图书网, tushu007.com

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