

<<降低血压特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<降低血压特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506457132

10位ISBN编号：750645713X

出版时间：2009-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

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>

## <<降低血压特效食谱>>

### 内容概要

本书特色： 160道降血压食谱 营养师提供专业营养分析，对菜肴的钠含量进行专业把关，助您循序渐进调理身体，有效降低血压，吃得更放心。

有效降低血压的饮食要诀 专家告诉您怎么吃最健康，吃对食物就能降低血压，预防心血管疾病。

18类降低血压特选健康食材 严选高血压人群必吃的健康食材，帮助保护血管与代谢钠，真正达到降低血压的效果，吃出健康好身体。

# <<降低血压特效食谱>>

## 书籍目录

Part 1 认识高血压，稳定血压值！ 血压高一定是高血压吗？

如何知道自己有没有高血压？

哪些人是高血压的危险族群？

原发性高血压和续发性高血压有何不同？

我该如何有效控制并稳定血压值？

战胜高血压的10大秘诀.....Part 2 降低血压特效食谱160道 五谷杂粮 菱角白果粥 杂

烩面 罗勒炖饭 龙须菜鱼粥 糙薏米冬瓜粥 菱白墨斗粥 茭白饭 养生饭 小麦

草饭 燕麦饭 高粱饭 谷饭 竹筒米糕 果醋饭卷 荞麦饭 全麦酸奶馒头 法

式寿司 水果薏米浆 紫米燕麦饮 黄豆类 酸奶豆浆 米糠豆浆 西兰花豆浆汤 蒜

香烤豆腐 冻豆腐瘦肉汤 黄豆炖牛肉 豆腐煎饼 酸辣汤 黄豆玉米饭 豆浆面 海

菜类 番茄海带芽 海藻蒸蛋 紫菜玉米汤 冰梅洋菜 蔬粉汤 海带南瓜汤 蒜味

海带 木耳 木耳饭 木耳馒头 木耳炒肉片 红曲 黄色蔬菜 绿色蔬菜 大蒜、洋葱

菇蕈类 豆类 坚果类 瓜类 豆菜类 根茎类 鱼类 海鲜类 水果类 茶类Part 3 您必须了解

的14大高血压问题

## <<降低血压特效食谱>>

### 章节摘录

插图：Part1认识高血压，稳定血压值!血压高一定是高血压吗？  
每个人的血压随时都有高低变化，血压高不一定就是高血压什么是血压？  
血压，就是血液流经血管时，对血管壁所造成的压力。

血压的单位是“毫米汞柱，mmHg”。

在测量血压的时候，我们会得到两个数值，分别为收缩压与舒张压。

了解心脏构造及其运动方式后，就可以知道收缩压与舒张压的差别。

什么是高血压？

高血压就是动脉血压值持续偏高，当收缩压  $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压  $\geq 90\text{mmHg}$ 时，即是高血压。

血压值需要经过仪器测量得知，但由于人体的血压本来就不是固定不变的，要确认是否有高血压，需进行多次测量。

每个人随时都有周期性血压变化影响血压的因素很多，心搏出量、动脉血管壁的弹性、血液容量、血液的黏稠度、年龄、气温、姿势、精神状况等，都影响着血压值的变化。

## <<降低血压特效食谱>>

### 编辑推荐

《降低血压特效食谱》是吃对食物不生病系列丛书之一。

吃对食物可以有效降低血压。

在《降低血压特效食谱》中，作为营养师的作者将与大家分享降低血压的饮食秘诀，18类降低血压明星食材排行榜。

此外，还将推荐160道高钾低钠的美味菜肴，供广大高血压患者及其家属参考烹饪。

吃出健康效果立见吃对食物有效降低血压营养师推荐160道高钾低钠美味菜肴18类降低血压明星食材排行榜降低血压饮食秘诀大公开

<<降低血压特效食谱>>

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>