

<<8周降低血压食疗事典>>

图书基本信息

书名：<<8周降低血压食疗事典>>

13位ISBN编号：9787506459921

10位ISBN编号：7506459922

出版时间：2009-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：255

字数：177000

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>

## <<8周降低血压食疗事典>>

### 内容概要

8周56天配餐调节血压食谱 营养师提供营养分析，专业把关一日三餐的钠含量，帮助您在8周内循序渐进调养身体，有效降低血压，吃得更健康、更安心！

特选降低血压健康养生食材 严选高血压人群必吃的健康养生食材，帮助您保护血管、代谢钠，真正达到降低血压的效果，吃出健康，身体无负担！

## <<8周降低血压食疗事典>>

### 书籍目录

Part 1 关于高血压的15个疑问 什么是高血压 如何知道我有没有高血压 为什么我会有高血压 血压高就一定是高血压吗 导致高血压的危险因素有哪些 胖子都有高血压吗 瘦人就不会有高血压吗 血压高一定要吃药治疗吗 为何糖尿病患者容易得高血压 吃得太咸为什么会得高血压 高血压控制的理想目标是什么 为何血脂高的人容易有高血压 脸红代表有高血压吗 年轻就不会有高血压吗 为何老年人容易有高血压 高血压症状停看听Part 2 认识高血压 高血压引起的并发症 控制血压的7项饮食秘诀Part 3 控制血压的7项饮食秘诀 秘诀1 高血压饮食原则：二多三少 秘诀2 限钠是最重要的一环 秘诀3 习惯低钠饮食 秘诀4 控制脂肪、胆固醇的摄取 秘诀5 拒绝酒精大作战 秘诀6 DASH饮食 秘诀7 高血压患者在外就餐秘诀Part 4 12种有效降压的营养素 钾 镁 硒 钙 膳食纤维 烟酸 胆碱 维生素C 亚油酸 牛磺酸 胜肽 黄酮Part 5 35种降血压特效食物 黑巧克力 黑芝麻 绿茶 核桃 花生 杏仁 燕麦 荞麦 糙米、胚芽米、发芽米 黑糯米 玉米 豌豆 黄豆 黑豆 绿豆 甘薯 土豆 山药 胡萝卜 洋葱 菠菜 芹菜 韭菜 葱 大蒜 山楂 菊花 枸杞子 香菇 黑木耳 银耳 海藻 苹果 香蕉 猕猴桃Part 6 8周降血压特效食谱Part 7 有效降血压的8种健康食品Part 8 降低血压的日常生活保健 Part 9 中医保健降血压

## <<8周降低血压食疗事典>>

### 章节摘录

插图：饮食中的成分，如钠、钾、镁、钙等会影响血压的高低，油脂的摄取会影响血管的健康。

对于高血压患者来说，维持血管的健康才能避免血管病变的发生，降低并发症发生的概率。

饮食是高血压患者自我健康管理重要的一环，养成良好的饮食习惯，血压能更稳定。

高血压的饮食原则最主要是“限制钠的摄取”，全面来说则是遵守“二多三少”。

所谓的二多是多蔬果、多纤维，三少则是少加工食品、少调味品、少油脂。

二多：多蔬果、多纤维高血压患者可以多吃些蔬果及高纤食物，这两类的食物有益于控制血压、维持身体健康。

蔬果中含有丰富的维生素及矿物质，如钾、镁、钙、维生素C等，提供人体所需的营养素，强化心脏、血管功能，同时帮助钙的吸收与利用。

高血压患者在蔬果挑选上没有过多限制，可以均衡摄取各种颜色的蔬果。

## <<8周降低血压食疗事典>>

### 编辑推荐

《8周降低血压食疗事典》：8周56天配餐调节血压食谱，特选降血压健康养生食材。

认识高血压·控制血压的饮食秘诀·降血压特效食谱·降低血压的日常生活保健。

高血压我无声的健康杀手！

动脉硬化、脑中风、心肌梗塞都会悄悄找上您!低钠饮食+运动+戒烟+药物=降低血压严格遵守“三少二多”原则，少加工食品、少调味品、少油脂，多蔬菜、多高纤，食疗有效防治高血压和肥胖!“二高三低”饮食调养代替药物治疗，高纤、高矿物质、低脂、低胆固醇、低钠饮食，可使心血管疾病发病率降低15%、中风发病率降低27%！

血压高就一定高血压?吃得太成就会有高血压?常在外吃饭的人是高血压的危险人群?为什么想控制血压就要控制钠的摄取量?瘦人不会得高血压吗?家庭必备健康宝典 这是您的健康顾问 这是给全家人的健康保证书

<<8周降低血压食疗事典>>

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>