

<<心血管疾病食疗智慧>>

图书基本信息

书名：<<心血管疾病食疗智慧>>

13位ISBN编号：9787506753647

10位ISBN编号：7506753642

出版时间：2012-10

出版时间：中国医药科技出版社

作者：陶健，谢新华 主编

页数：208

字数：182000

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>

## <<心血管疾病食疗智慧>>

### 前言

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。

自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。

随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。

现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。

“养生之道，莫先于食。

”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。

食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。

“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。

利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？

说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？

其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。

人类80%以上的疾病都与吃有关。

以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。

几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。

饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。

饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。

懂得吃的智慧的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。

学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。

合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。

所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！

如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS导航系统”。

这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。

让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。

养生，就让我们从此书出发！

余增丽 2012年7月

## <<心血管疾病食疗智慧>>

### 内容概要

陶健、谢新华主编的《心血管疾病食疗智慧》主要介绍了高血压、冠心病和高脂血症等三种最常见的心血管疾病的食疗相关知识。

精选的大量食疗方和菜谱既有制作方法，又有功效介绍，内容翔实。

《心血管疾病食疗智慧》可供心血管疾病患者食疗使用，也适用于一般人群日常保健参考。

## <<心血管疾病食疗智慧>>

### 书籍目录

#### 第一章 心血管疾病食疗概述

- 一、心血管疾病的定义
- 二、心血管疾病在我国的治疗现状与涉及人群
- 三、心血管疾病的食疗原则

高血压

冠心病

高脂血症

#### 第二章 高血压

- 一、高血压的概述
- 二、高血压的症状
- 三、高血压的自测
- 四、高血压的危害
- 五、高血压药物治疗原则
- 六、高血压的常见误区
- 七、高血压的饮食调养原则
- 八、高血压的食疗调养

菜肴类

山药炒荷兰豆

炒丝瓜

果蔬牛蛙

炒胡萝卜片

芹菜豆腐干

木耳藕片

醋泡花生仁

腐乳酱龙须

拌菠菜

熘胡萝卜丸子

银丝黄瓜

炒什锦

清蒸滋补鸡

药膳乌鸡

核桃里脊肉

酱猪腰

红焖栗子素鸡

北菇烩素菜

香菇烧淡菜

天麻双豆

糖醋素子鸡

多味白菜

水晶皮蛋羹

柱侯蒸鲩鱼

番茄双蛋

家常烧面筋

三丝紫甘蓝

茭白炒鸡蛋

<<心血管疾病食疗智慧>>

芹菜拌墨鱼

金针菇炒芋艿

金针菇炒菱角

草菇炒丝瓜

麻辣苕蓝

粥类

荷叶山药粥

芹菜粥

菊花粥

绿豆海带粥

何首乌大枣粥

红枣麦粥

百合茯苓粥

枣仁粥

冬瓜粥

薏仁白米粥

海带粳米粥

大蒜海参粥

紫苏肉片粥

黑米党参山楂粥

小米粉粥

枸杞牛膝炖煮玉米粥

山楂橘皮粥

决明糙米粥

玉米粥

鹤鹑杜仲粥

月季花粥

花生葱白粥

汤类

草鱼冬瓜汤

银耳海味汤

海带清火汤

香菇冬笋汤

金针菇瘦肉汤

淡菜芥菜汤

枸杞鸡肝汤

三鲜鸡汤

茼蒿蛋汤

羊肉鲜汤

生地苦瓜汤

洋参山楂乌鸡汤

牡蛎夏枯草瘦肉汤

赤小豆白菜汤

横舌赤豆葛汤

杜仲黄瓜汤

牛肉鲜菜汤

玉竹凤爪汤

## <<心血管疾病食疗智慧>>

参须金龟汤

薏米鸭肉冬瓜海参汤

莲藕蚝豉发菜猪舌汤

党参薏苡仁猪爪汤

水果类

苹果山楂羹

葡萄降脂汤

烩水果

五汁蜜膏

草莓柠檬汁

胡萝卜无花果汁

八宝香瓜

香蕉粥

葡萄汁

冰糖雪耳椰子盅

绿豆西瓜粥

第三章 冠心病

一、冠心病的概述

二、冠心病的症状及分类

三、冠心病的自测

四、冠心病的危害

五、冠心病的治疗原则

六、冠心病的常见误区

七、冠心病的饮食调养原则

八、冠心病的食疗调养

菜肴类

枸杞炒猪肝

乌梅生地绿豆糕

鱼头炖豆腐

虾皮炒韭菜

蜇皮拌芹菜

海米烧萝卜

虾皮炒黄瓜片

醋熘青椒

椒油藕片

青椒海带丝

素炒魔芋丝

决明烧茄子

香菇豆角

白菜炒豆芽

黄瓜拌绿豆芽

香菇油菜

萝卜鸡丝

辣油水豆腐

炒金针菇

芝麻炒油菜

甜椒蒜苔

<<心血管疾病食疗智慧>>

拌兰花腐竹

五更豆酥鱼

笋片菜心

两吃烫片鸭

银芽牛肉

红烧笋豆

粥类

桃仁粥

当归粥

玉米粉粥

灵芝丹参粥

葛根薏苡仁粥

葵花仁粥

山楂桃仁粥

金樱子粥

莲子桂圆粥

川贝雪梨粥

桔梗贝母粥

甘松粳米粥

大枣桂芪粥

茉莉花粥

茵陈淡竹叶粥

拔粥

甜石榴西米粥

二红粥

葛根绿豆菊花粥

汤类

紫菜黄瓜汤

猪心红枣汤

香螺春笋汤

大枣冬菇汤

冬菇苋菜汤

番茄菠菜汤

洋葱汤

鲍鱼芦笋汤

木耳白菜汤<sup>141</sup>

白萝卜汤

砂锅白菜粉条汤

豆瓣汤

椒盐鲫鱼汤

莲子桂圆汤

人参瘦肉汤

鳝鱼粉丝汤

香菇凤足汤

橘皮鲫鱼汤

山楂枸杞子兔肉汤

水果类

## <<心血管疾病食疗智慧>>

山楂苹果汤

红豆火龙果粥

木瓜小米粥

圣女果芒果果汁

### 第四章 高脂血症

一、高脂血症的概述

二、高脂血症的症状

三、高脂血症的危害

四、高脂血症的药物治疗原则 15B

五、高脂血症的常见误区

六、高脂血症的饮食调养原则

七、高脂血症的食疗调养

#### 菜肴类

油焖腐竹

爆炒三鲜

爆素鳝片

四季豆拌豆腐干

烧花菜

炆腐竹鲜蘑

圆葱丝拌土豆

双瓜菜窝头

杂果酿番茄

芝麻香兔

白果芥蓝

腰果拌西芹

蜜桃果泥

掸炆黄花菜

花蛤仔面

黄豆拌蒜苔

竹荪炖乳鸽

炸香蕉

凉拌莴苣丝

卤豆油皮松

锅塌银鱼

鱼香鸽蛋

红枣绿豆炖排骨

平菇炖豆腐

清蒸带鱼

牛奶焖饭

#### 粥类

荞麦粥

山楂粥

泽泻粥

菊花决明子粥

三七首乌粥

豆浆粳米粥

田三七粥



<<心血管疾病食疗智慧>>

首乌百合粥  
鲜菇小米粥  
荷叶郁金粥  
玉米刺梨粥  
绿豆薏仁粥  
葛根粥  
山楂桑葚粥  
桂花糖粥  
海带黄花蛋粥  
发菜马蹄粥  
山药枸杞苦瓜粥  
冬菇云耳瘦肉粥

汤类

山楂鲤鱼汤  
昆布海藻瘦肉汤  
清炖冬菇汤  
粟米汤  
白水萝卜汤  
桔梗香菇汤  
洋葱椰菜红萝卜土豆汤  
红萝卜鲜木耳豆腐汤  
豆腐海带汤  
香菇降脂汤  
冬菇苋菜汤  
笋菇素鸡酸菜汤  
营养鲜蘑菇竹荪汤  
三豆冬瓜汤  
豆腐百花汤  
荠菜地栗汤  
木耳粉丝肉丸汤

水果类

百合葡萄汁  
红桃蜜  
银耳水果绿豆粥  
燕麦苹果粥

## &lt;&lt;心血管疾病食疗智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一、心血管疾病的定义 心血管疾病是一个比较笼统广泛的概念。

严格说，因为各种原因造成心脏以及与心脏相连接的大血管，结构或功能的不正常状态都叫心血管病，其病种多种多样，常见的心血管疾病包括高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心肌病、心肌炎等。

其中高血压、冠心病、高脂血症是发病率较高的病种。

心血管疾病发病隐匿，常常是一体多病，多因多果。

众多研究表明，导致心血管疾病的危险因素分为不可改变的危险因素（年龄、性别、家族史、种族）与可改变的危险因素（血脂因素、吸烟、膳食、缺乏体力活动、精神压力）两类。

二、心血管疾病在我国的治疗现状与涉及人群 近年来，我国心血管疾病发病趋势严峻。

有资料统计，中国平均每10秒钟就有1人死于心血管疾病，每年约为300万人，心血管病已成为中国城乡人群第一位死亡原因，占死亡原因的近40%。

在我国近年来随着居民生活水平的不断提高，自然环境的不断恶化，生活节奏的加快、工作压力的加大等各种因素，各个人群心血管疾病的患病率、发病率和死亡率都呈逐年上升的趋势，在我国预防治疗心血管疾病已经变的刻不容缓，这在无形中对我国心血管领域的临床医师在疾病防治上提出了更高的要求与挑战。

近20多年来，我国心血管疾病治疗模式发生了重大变化，特别是介入性治疗技术和某些外科手术的临床应用，其中最主要的是冠心病和心律失常的介入性治疗，目前几乎已经普及到国内县级以上各级医院。

但是，这些治疗新技术在国内不同医院间的应用水平极不平衡。

近年大量临床试验证明静息心率与冠心病、高脂血症、高血糖及肥胖患者的心血管死亡有关，是全因死亡和心血管死亡的独立预测因子，控制静息心率是防治心血管疾病死亡的重要手段。

受体阻滞剂具有抗高血压、抗心律失常、降低心肌耗氧量、抗动脉粥样硬化及改善心功能等作用，是目前治疗心血管疾病的一线药物。

目前，心血管病已成为危害人们健康和生命的主要疾病。

高龄、男性、早年发生冠心病的家族史、个体类型、高血压、高脂血症、肥胖症、糖尿病、吸烟、饮酒、口服避孕药等人群是心血管疾病患病率较高的。

这些人群应当尽早参加心血管疾病的评估，了解自身潜在的健康危机。

具体来说比如机关干部、企事业领导、知识分子等。

由于他们每天压力过大，精神高度紧张，生活极度不规律、体力活动非常少，导致人体神经失调，新陈代谢发生紊乱；主要器官功能失去平衡，易造成动脉硬化，从而引起冠心病和脑血栓。

## <<心血管疾病食疗智慧>>

### 编辑推荐

《食疗智慧养生堂丛书:心血管疾病食疗智慧》将我国传统的食疗医学与现代的心血管疾病结合起来,通过精心挑选的大量详细实用、丰富多彩的食谱,供广大高血压、冠心病和高脂血症患者食疗使用。

<<心血管疾病食疗智慧>>

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>