

<<高血压吃什么>>

图书基本信息

书名：<<高血压吃什么>>

13位ISBN编号：9787509133309

10位ISBN编号：7509133300

出版时间：2010-1

出版时间：人民军医

作者：杨毅玲 编

页数：178

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>

<<高血压吃什么>>

前言

用吃来治病可谓是治疗疾病最可行、最流行、最受欢迎的一种模式，尤其像高血压这样的慢性病，更是需要广大患者在吃上多下功夫。

“吃得不对”是患上高血压的最主要原因之一。

高盐、高糖、高脂肪的饮食结构，吃饭不按点，经常吃零食，暴饮暴食的饮食习惯，都是导致高血压发病的重要原因。

俗话说：治病要找根，既然吃是高血压的病根之一，那么我们不妨在吃上多下一些功夫。

药物治疗固然很重要，可是在饮食上不加以节制的话，只不过是治标不治本。

蔬菜不是万能的，没有蔬菜是万万不能的，最适合高血压患者吃的蔬菜有哪些，哪些蔬菜可以起到预防高血压的作用？

三高是互相联系的，高血压患者同样需要对肉食进行控制，哪些肉是相对比较健康的，哪些则应该少吃，科学的烹饪可以消除很多肉食带来的健康上的风险。

<<高血压吃什么>>

内容概要

高血压的饮食治疗原则是：高维生素、高纤维素、高钙、低脂肪、低胆固醇、低盐饮食；每日食盐量降低到4~5克，可使收缩压平均降低4~6毫米汞柱。

<<高血压吃什么>>

作者简介

杨毅玲，北京中医药大学教授.硕士研究生导师。

从事教学和临床工作二十余年，曾应邀到香港浸会大学和新加坡南阳理工大学进行讲学和临床研究，积累了丰富的临床治疗经验。

在国内外医学学术刊物上发表论文数十篇，编写教材10部，著作26部，参加多项国家级科学研究课题

。

<<高血压吃什么>>

书籍目录

高血压患者食疗心得
 高血压患者饮食原则
 不同类型高血压患者的合理饮食
 高血压患者饮食搭配
 一日饮食运动搭配
 优化生活方式

第一章 水果
 梨 清热镇静、护肝、防便秘，防止动脉粥样硬化
 柑 强化末梢血管组织，降低毛细血管脆性
 橘子 降低冠脉毛细血管脆性，降低血清胆固醇
 金橘 强化微血管弹性
 柠檬 增固毛细血管，提高凝血功能，预防高血压
 苹果 保护血管，减少血栓形成，预防高血压
 西瓜 软化及扩张血管，降血压
 山楂 清除血管沉淀，预防血栓形成
 红枣 补血、护肝，预防高血压
 柿子 降低血压，软化血管，增加冠状动脉流量
 桃 排出体内多余盐分，辅助降压
 香蕉 清肠热、润肠通便，防止毛细血管破裂
 李子 清肝养肝、利水降压
 猕猴桃 排出钠元素，改善血液流动
 人参果 降血压，降血糖
 甜瓜 含钾丰富，控制血压
 芒果 降低胆固醇，防止动脉硬化，降低血压
 葡萄 补气血，强化血管
 杨梅 增强毛细血管、降血压、降低胆固醇
 杨桃 预防高血压，保护肝脏
 桑椹 滋阴养血，改善皮肤血液供应
 草莓 清热凉血、健脾解酒、降低血压
 柚子 对高血压有辅助治疗作用
 菠萝 有助于预防高血压
 哈密瓜 钾含量丰富，控制血压
 樱桃 补铁、促进血液循环，延缓老化
 荔枝 促进微细血管的血液循环
 番木瓜 帮助消化、抗癌通乳
 番石榴 排除体内毒素，防止血管老化
 冬枣 防治高血压、降低胆固醇
 椰子 防治血管硬化，预防心肌梗死
 香瓜 养心护肝，降脂降压

第二章 蔬菜
 苦瓜 降糖、降脂、降压
 冬瓜 消肿而不伤正气
 黄瓜 保护心血管，降低血压
 竹笋 降压、降脂、通便
 莴笋 强心、利尿、降血压
 大蒜 防止血栓形成，减少心脑血管堵塞
 洋葱 减少血管压力，降低血压
 荸荠 预防流感，降血压，利尿
 胡萝卜 糖尿病、高血压、冠心病患者食疗佳品
 香菇 降低血中胆固醇，防止血管硬化
 竹荪 预防心血管病
 黑木耳 降低血压，防治动脉粥样硬化
 茼蒿 调节体内水液代谢，通利小便
 芹菜 降低毛细血管通透性，降低血压、利尿
 菠菜 通血脉，止渴润肠，预防高血压
 紫菜 促进排钠，预防高血压
 海带 降脂、降胆固醇，预防高血压
 马齿苋 利尿消肿，阻止动脉管壁增厚
 番茄 降压、利尿、消肿
 茄子 心血管患者的食疗佳品
 仙人掌 软化血管，增强血管功能
 韭菜 降血脂，防止动脉硬化
 黄花菜 降低胆固醇，降血压
 茭白 清热利水，降低血压
 苋菜 提高机体的免疫力，预防高血压
 荠菜 增进新陈代谢，防治高血压
 白菜 通利肠胃，降脂降压
 莼菜 清胃火，泻肠热
 西兰花 调节和预防高血压
 香菜 辟一切不正之气，腐竹 防止血管硬化，防治高血压。

南瓜 降血压、促进造血功能
 芋头 增强免疫力，调节酸碱平衡
 山药 有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心脑血管疾病

第三章 谷物豆类
 黄豆 降低血压和胆固醇
 黑米 防止动脉硬化，预防高血压
 玉米 降低血清胆固醇，预防高血压
 薏苡仁 降低胆固醇以及三酰甘油，预防高血压
 黑豆 抑制胆固醇吸收，预防高血压
 蚕豆 降血压、清热解毒
 燕麦 降低胆固醇，预防高血压
 荞麦 增加血管弹性，降低血压
 小米 安眠、健胃、促消化
 红薯 补中和血、益气生津
 小麦 养心，益肾，和血，健脾
 绿豆 所含矿物质有利于控制血压

第四章 肉鱼禽蛋类
 乌鸡 保护心血管，维持血压平衡
 兔肉 阻止血栓形成，保护血管壁
 鹌鹑 帮助降血压
 牛肉 脂肪和胆固醇含量低
 草鱼 富含丰富不饱和脂肪酸，对血液循环有利
 鲫鱼 降血压和降血脂，延年益寿
 鳙鱼（胖头鱼） 保护心脑血管系统
 牡蛎 有利于防治高血压并发症
 海参 调节血管张力，降低血压
 三文鱼 补虚劳、防治心血管疾病
 鲤鱼 祛湿降浊，健脾利水
 泥鳅 抗血管衰老，预防高血压
 鸭肉 对心肌梗死等心脏疾病有保护作用
 鲢鱼 降血压
 带鱼 降低胆固醇，预防高血压
 蛭子 补阴，清热，平衡血压
 虾 扩张冠状动脉，预防高血压及心肌梗死
 鸡蛋 预防动脉粥样硬化
 鲑鱼 滋阴养血、提神抗衰
 鱿鱼 降低胆固醇，软化血管

第五章 干果
 榛子 软化血管，维护毛细血管的健康
 栗子 软化血管，预防和治理高血压
 杏仁 辅助治疗高血压
 莲子 平肝降压，强心安神
 花生 软化血管，减少胆固醇的堆积
 核桃 清理血管，净化血液
 开心果 缓解情绪，防止血压不稳
 松子 味甘补血，益寿延年

第六章 食用油和调味品
 橄榄油 养血润肠，润肤养颜
 花生油 降低胆固醇，防止血栓形成
 胡椒 增进食欲，杀菌解毒
 花椒 增进食欲，降低血压
 芥末 预防高血脂、高血压及心脏病
 孜然 调剂口味，帮助控盐
 醋 降血压，促进血液循环
 辣椒 防治动脉硬化，降血压
 姜 改善血液循环，抗衰老
 芝麻油 降低高血压的发病率

第七章 茶饮
 绿茶 平肝祛风，清火降压
 菊花茶 增加血流量，降低血压
 普洱茶 清热解毒，降脂降压
 枸杞子茶 降低血压、胆固醇、防止动脉硬化
 决明子茶 降低胆固醇
 绞股蓝茶 降压、降脂、降血糖
 西洋参茶 调血脂、抗动脉粥样硬化
 槐花茶 清热凉血，降压去脂

第八章 补品
 蜂蜜 扶正固本

<<高血压吃什么>>

，润肺安神 银耳 消脂减肥，辅助降压 冬虫夏草 降低血液中的胆固醇 桑寄生 降血压 蜂王浆 促进血液循环，调节血压 芝麻 活血通脉、益气降压 何首乌 降低胆固醇，降血压 黄精 抗菌、降压、抗衰老第九章 中药附录

<<高血压吃什么>>

章节摘录

插图：【中医功效】茄子味甘、性凉，有清热活血、止痛消肿等功效。

主治肠风下血、热毒疮痛、皮肤溃疡等病症。

茄子全身均可入药，其果实、茄蒂、茄把、根、花、叶、幼苗都有止痛消肿、清热、活血的效用。

【降压功效】茄子是心血管病人的食疗佳品，常吃茄子，可预防高血压引起的脑出血和糖尿病引起的视网膜出血。

茄子还可提供大量的钾。

钾在人体中有着重要的生理功能，能维持细胞内的渗透压，参与能量代谢过程，维持神经肌肉正常的兴奋性，缺钾则易引起脑血管破裂。

另外，茄子中的一些成分可以预防氧化破坏作用，从而避免由此引起的心血管疾病。

【适用量】每日70克。

茄子700克，虾仁50克，猪瘦肉150克，鸡蛋2个，香菇、冬笋各25克，花生油100克，葱、姜、酱油、味精各适量。

将茄子切成薄圆片，猪肉、冬笋、香菇切丝；用开水把冬笋、香菇丝烫一下，沥干水待用；放炒锅，将油烧温，先把虾仁炒一下，捞出，再下茄片炸至金黄色时捞出；锅内留少许油，将鸡蛋炒成碎块，铲出备用；另将肉丝放入，加葱、姜炒熟；锅内入虾仁、鸡蛋、香菇丝、冬笋丝，调入酱油，加味精和少许水拌匀，装盆中作馅；取1只碗，铺一层茄片，放入馅，盖上茄片，上蒸笼蒸熟即成。

<<高血压吃什么>>

媒体关注与评论

图文并茂，贴近生活。

虽然平时在饮食上也很注意，但是呈现在书本上系统地讲解还是更有指导性。

——病友罗奇玉（患高血压近30年）长期吃降压药，身体的毛病反而更多了，如果能够通过食物来控制血压，就太好了。

——病友张柱（患高血压20年）拿到书，从翻开后，就舍不得放手，觉得非常实用。

我还准备将里面的内容做成课件，传授给小区的邻居们，希望大家都能从中受益。

——病友白伊冉（患高血压10年）

<<高血压吃什么>>

编辑推荐

《高血压吃什么》：一本高血压患者必备的饮食圣经

<<高血压吃什么>>

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>