

<<养心食疗专家谈>>

图书基本信息

书名：<<养心食疗专家谈>>

13位ISBN编号：9787509148976

10位ISBN编号：7509148979

出版时间：2011-7

出版时间：人民军医出版社

作者：邱一华 等主编

页数：169

字数：198000

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>

<<养心食疗专家谈>>

内容概要

《养心食疗专家谈》由邱一华、慈书平、吴奋、郁洪峰主编。

养心食疗，一册通晓。

《养心食疗专家谈》详细介绍针对十余种心血管病的食疗方案，包括高血压、冠心病、高脂血症、心肌梗死、心肌炎、心肌病、心律失常、心力衰竭、病态窦房结综合征、动脉硬化、大动脉炎、肺源性心脏病、风湿性心脏病、先天性心脏病、心内膜炎、高原心脏病等，对治疗及预防心血管病有非常实用的指导作用。

<<养心食疗专家谈>>

作者简介

慈书平，毕业于上海第二军医大学。

现任解放军第359医院内科主任，主任医师，教授。

南京军区老年医学专业委员会副主任委员，世界中联睡眠专业委员会常务理事，中国老年保健委员会和中国医师协会睡眠专业委员会专家委员，实用老年医学等多家杂志常务编委和编委。

从事保健工作32年。

主编著作12部，发表论文260篇，获奖16项。

邱一华，副主任医师，毕业于南昌大学医学院。

从事内科临床工作19年。

长期从事各种心律失常、高血压、冠心病、先天性心脏病、风湿性心脏病等的临床研究。

发表论文20余篇，编写著作三本，以第一作者获得湖州市科技进步二等奖及军队科技进步三等奖各一项，获得2006年南京军区基金资助项目一项。

吴奋，毕业于第二军医大学军医系，现为武警江苏省总队科委会委员，武警江苏省总队南京医院内科主任医师。

主要从事心血管内科临床工作，擅长心脑血管病防治。

曾获武警部队特殊津贴，并先后获得武警部队科技进步二等奖一项，武警部队医疗成果三等奖二项。

郁洪峰，毕业于解放军第二军医大学。

现为江苏省南通军分区卫生所所长、主治医师、中校军衔。

发表医学论文十余篇。

从事医疗保健工作，多次被表彰为优秀干部，南京军区爱国卫生先进工作者，江苏省军区后勤先进工作者，荣立三等功一次。

<<养心食疗专家谈>>

书籍目录

第1讲 高血压病的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第2讲 冠心病的食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第3讲 低血压的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第4讲 高脂血症的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第5讲 高胆固醇血症的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第6讲 心肌梗死的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第7讲 心肌炎的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第8讲 心肌病的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第9讲 心律失常的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

<<养心食疗专家谈>>

第10讲 心力衰竭的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第11讲 病态窦房结综合征的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第12讲 动脉硬化的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第13讲 多发性大动脉炎的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第14讲 肺源性心脏病的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第15讲 风湿性心脏病的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第16讲 感染性心内膜炎的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第17讲 高原性心脏病的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第18讲 贫血性心脏病的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第19讲 肾性心脏病的食疗

疾病概述

<<养心食疗专家谈>>

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第20讲 先天性心脏病的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读0

食疗处方

第21讲 心脏神经官能症的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

第22讲 系统性红斑狼疮的食疗

疾病概述

饮食宜忌

食疗解读

食疗处方

<<养心食疗专家谈>>

章节摘录

版权页：插图：2010年，我国高血压患者的人数已经超过2亿，每年还在以1千万的人数继续增长。而且高血压不再是中老年人的“专利”，30岁以下的高血压患病率呈上升趋势，且上升的趋势远远高于老年人。

有统计显示，在我国每年死亡的300万心血管病患者中，50%都与高血压有关。

心血管疾病已经成为危害人类健康的第一杀手，每年因患心血管疾病死亡者占总病死人数的34%~40%。

高血压病与饮食有较大关系，所以在饮食方面应更加注意。

1.限制钠摄入食盐摄入与高血压病显著相关，食盐摄入量高的地区，高血压发病率也高，限制食盐摄入可改善高血压症状。

因纽特人淡食，每天摄入食盐4克，患高血压病少；日本北部居民每天摄入食盐26克，发病率为40%。食盐含大量钠离子，人群普查和动物实验都证明，吃盐越多，高血压患病率越高，每天吃10克盐，发病率为10%，而每天吃20克盐则为20%，限制食盐后血压会降低。

低盐饮食时，全天钠应控制在500毫克，即可维持机体代谢，防止低钠血症，供给食盐以每天2~5克为宜。

每人每天吃盐量应严格控制在2~5克，即约1小匙。

食盐量还应减去烹调用酱油中所含的钠，3毫升酱油相当于1克盐。

成（酱）菜、腐乳、咸肉（蛋）、腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋以及茼蒿、蕹菜等蔬菜含钠均较高，应尽量少吃或不吃。

限钠应注意钾，钾钠比至少1.5:1；有些利尿药可使钾大量从尿中排出，故应供给含钾丰富的食物或钾制剂。

含钾高的食物有龙须菜、豌豆苗、莴笋、橘子、芹菜、丝瓜、茄子、豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、马铃薯、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉类，根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等，水果如香蕉、枣、桃、橘子等。

富含钾的食物进入人体具有对抗钠所引起的升压和血管损伤作用。

2.食物选择（1）多吃降压降脂食物：多选用能保护血管和降血压及降血脂的食物。

降压作用的食物有芹菜、胡萝卜、番茄、荸荠、黄瓜、木耳、海带、香蕉等。

降脂食物有山楂、香菇、大蒜、洋葱、海鱼、绿豆等。

此外，草菇、平菇、蘑菇、黑木耳、银耳等蕈类食物营养丰富，味道鲜美，对防治高血压病有较好效果。

<<养心食疗专家谈>>

编辑推荐

《养心食疗专家谈》：数十位专家教你，零副作用养心食疗法，全面食疗，提供针对十余种心血管病的数百种食疗原则及食谱，简便廉验，用取材简便的五谷、果蔬、中草药等，在日常饮食中实现零成本养疗实用有效，对症验方+功效解读，一目了然。

天天食疗，做自己的营养调理师。

一本书，掌握养心食疗全案。

粥疗，菜疗，汤疗，饮疗，果疗，谷疗。

<<养心食疗专家谈>>

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>