

<<三高健康食疗图典>>

图书基本信息

书名：<<三高健康食疗图典>>

13位ISBN编号：9787510105920

10位ISBN编号：7510105927

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口

作者：马方

页数：239

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>

## <<三高健康食疗图典>>

### 内容概要

“三高”人群的一张嘴不可贪食、一双手不可倦怠，需从饮食入手，科学合理地选择适用食材、药材、脚踏实地地运用双手做出一款款美味健康的菜谱、茶品、酒品，集美食性、实用性、简单易学、营养丰富于一体，打造适宜于“三高”人群的全面权威的食疗宝典，并随时随地学生降“三高”的理论，轻松调配出属于自己的健康方案。

## <<三高健康食疗图典>>

### 书籍目录

第一章 健康大测试  
健康大测试之一：你的健康知多少  
健康大测试之二：10年后，你的身心是否依旧健康  
健康大测试之三：不要让高血压离你越来越近  
健康大测试之四：保持与高血脂的距离  
健康大测试之五：你离糖尿病有多远  
健康大测试之六：预知你并发动脉粥样硬化的可能性有多大  
健康大测试之七：预知你并发心脏病的可能性有多大  
第二章 全面拒绝“三高”必备的基础知识  
“三高”对人体的危害不可小觑  
“三高”之间有着密不可分的联系  
“三高”易和下列人群亲密接触  
饮食健康、科学，不让“三高”来袭  
辅助治疗高血压的食物推荐  
菠菜

章节摘录

版权页：插图：高血糖是指血糖升高、尿中含糖量高，由胰腺分泌胰岛素功能障碍所致。血糖高为糖尿病的典型特征之一，糖尿病除有慢性高血糖表现外，还有饮水多、进食多、排尿多、体重减少的“三多一少”症状。

糖尿病大致分为两种。

一种是胰岛素绝对缺乏，必须依赖给予胰岛素来补充欠缺，又被称为I型糖尿病。

一种是胰岛素分泌异常同时伴有胰岛素抵抗，不一定依赖注射胰岛素，又被称为 II 型糖尿病。

高血糖的危害也较大，具体如下。

对人体可导致不可逆的伤害。

血糖持续升高、反复波动对患者危害极大，会造成人体出现器质性病变，甚至导致不可逆的损害。

一旦生病，终生治疗。

糖尿病一旦发生，即为终生疾病，患者不仅需要终生接受治疗，且生活质量也难以保证。

产生多种慢性并发症。

会严重影响人体的微小血管、大血管、神经等，导致心脑血管疾病，如高血压、冠心病、脑卒中等；同时还会引发白内障、肾衰等；另外，还会引起一些神经系统的症状，如手足麻木、剧痛、刺痛，严重者还会引起糖尿病足病，导致足部感染、坏疽。

产生多种急性并发症。

糖尿病的发生，可诱发低血糖、酮症酸中毒、非酮症高渗性昏迷、乳酸性酸中毒等多种急性并发症。

由此可见，高血压、高血糖以及高血脂均是发生危险的警示，如果不积极地加以控制与治疗，则可能发生更多的严重疾患。

因此，对于“三高”的有效预防、积极治疗都是非常必要的，这也是降低“三高”危害的有力措施。

## <<三高健康食疗图典>>

### 编辑推荐

《"三高"健康食疗图典》：“三高”人群健康饮食方案一本通国医诸多中药材、中成药均有着降压或降糖或降脂的强大作用。

精选经老百姓验证的偏方、验方，辅疗“三高”。

食材、药材配以米酒、黄酒、清酒、低度白酒等适宜酒品，即可打造降“三高”辅疗酒方。

“三高”人群的饮食有宜忌、食谱需谨慎。

高血压、高血糖、高血脂危害大，擦亮双眼认清自身的健康是首位，一套试题测一测，身体健康全知道。

用中草药、茶叶、水果汁等合理搭配，科学饮服后，“三高”乖乖远离。

感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、画师、模特……和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。

在生活类图书出版策划的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收。

与您同行，前方的路一定会越来越精彩……耿潇男生活类图书资深策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监兼总编。

毕业于中央戏剧学院导演系。

曾参编、参演、参导过多部舞台剧、电视剧作品。

长期专情于时尚生活潮流及纸媒事业的观察研究，现致力于生活类图书的策划、撰稿。

在流行时尚、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。

曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等行业精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。

迷恋文字和图像，愿将美妙的生活品位转变为图书作品呈现给世人，为读者做跨媒体导游。

愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

<<三高健康食疗图典>>

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>