

<<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：9787513213394

10位ISBN编号：7513213399

出版时间：2013-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：马艳茹

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>>

### 内容概要

本书根据高血压患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容的编排上，从高血压患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面进行了详细的介绍。

<<高血压吃什么>>

作者简介

马艳茹 女，硕士研究生，毕业于郑州大学基础医学院。  
在临床工作多年，有丰富的医疗经验，后从事医学图书编辑出版工作。

## &lt;&lt;高血压吃什么&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 高血压患者日常饮食指南 饮食失节不利血压的控制 营养素对血压的影响 补钙降压的必知常识 高血压患者摄取蛋白质的途径 高血压患者宜喝低脂牛奶 高血压患者喝水也有讲究 常喝茶能稳定血压 高血压患者饮食调味中的宜忌 高血压患者食疗原则

第二章 降压, 就选择这些主副食 黑米, 心血管患者的必备降压主食 荞麦, 能降低血管脆性的食物 麦麸, 排钠的高纤维食品 小米, 富含各类降压营养素 燕麦, 可以降压的补钙佳品 红薯, 富含钾的碱性食物 玉米, 含钙丰富的降压食品 豌豆, 富含优质蛋白质的“降压豆” 绿豆, 高钾低钠低脂肪, 适合高血压病去脂减肥 黄豆, 营养全面的“绿色牛奶” 黑豆, 能保持血管清洁的富钾豆类 薏苡仁, 能扩张血管, 降低血压的主食 海蜇, 扩张血管降血压 鱼肉, 能抑制钠盐不利影响的肉食 虾皮, 补钙降压益健康 鸡蛋, 自然界最优良的蛋白质来源 兔肉, 富含卵磷脂, 防止动脉硬化 牛肉, 含多种人体必需氨基酸 鹌鹑肉, 维生素P最多的肉食

第三章 素食, 降压蔬菜这样选 芦笋, 含大量维生素P的降压菜 竹笋, 富含植物纤维, 预防高血压 芹菜, 能平稳血压的蔬菜 洋葱, 典型的高钾食品 韭菜, 辛香气味能降压 茭白, 富含维生素A、维生素C的降压菜 茵陈蒿, 含降压香豆精的蔬菜 菠菜, 能养肝明目的降压辅食 马齿苋, 富含钾离子的“长命菜” 荠菜, 止血解毒, 降压明目 黄瓜, 富含苦味素的降压减肥菜 苦瓜, 高钾低钠的苦味菜 冬瓜, 降压又降脂的“减肥菜” 萝卜, 防癌、抗癌、稳定血压 海带, 降压强心防硬化的海洋植物 蘑菇, 公认的“两高两低”降压菜 黑木耳, 富含核酸的降脂降压菜 银耳, 有益人体的降压“菌中明珠” 大蒜, 能清除血管内淤血的降压食物 魔芋, 富含优质膳食纤维的“第七营养素” 淡菜, 能降胆固醇的降压菜 油菜, 清血降压的高钙蔬菜 腐竹, 含维生素E较多的降压食品 茼蒿, 养心安神, 降压补脑的“皇帝菜” 土豆, 钾钙平衡防止高血压 西兰花, 降压护心且补肾的花菜 莴笋, 利尿降压的高钾低钠食品 莲藕, 补益气血, 预防高血压 紫菜, 降低高血压发病率的富硒食品 茄子, 可减少体内钠离子含量的蔬菜 西红柿, 食物中的黄酮类“降压药” 香菜, 健胃消食降血压 卷心菜, 高钾、多膳食纤维的降压食品 大白菜, 养胃生津, 有效降低胆固醇 荸荠, 清热开胃、明目清音 莼菜, 补钙降压的保健食品 胡萝卜, 营养丰富的“小人参” 山药, 改善血液循环的食疗佳品 核桃仁, 降压健脑的高钾食品

第四章 在水果中寻找“降压药” 猕猴桃, 降低高血压发病率的水果 山楂, 稳定持久降压的“开胃果” 葡萄, 能对抗高血压和心脏病 桑椹, 富含可降压的芦丁 草莓, 降压排毒两不误 柚子, 不含钠的高钾苦味水果 苹果, 生津润肺降血压 橘子, 降脂抗凝降血压 西瓜, 能降压的高钾水果 大枣, 降压又护心脑的高营养干果 柿子, 能增加冠状动脉血流量的食物 梨, 养阴清热又降压的多汁水果 芒果, 能保护高血压患者视力的水果= 菠萝, 能改善血液循环的利尿水果 桃子, 补钾降压的美味水果 火龙果, 富含花青素的护心脑水果 无花果, 降脂降压预防冠心病 杨桃, 能降压的高K因子水果 橙子, 增加毛细血管弹性的水果 柠檬, 可预防心肌梗死的降压水果 香蕉, 可调节钾钠平衡 石榴, 软化血管、降糖降压 榴莲, 富含氨基酸的降压水果

第五章 有降压功效的中草药 野菊花, 清热解毒 决明子, 清热明目又降压 牡丹皮, 清热凉血 地骨皮, 清肺降火、明显降压 臭梧桐, 治疗原发性高血压 夏枯草, 降压去火 罗布麻叶, 平肝降压 钩藤, 降压降脂、抗血栓 川芎, 改善微循环、持久降压? 青箱子, 清热泻肝火 防己, 利水消肿, 显著降低舒张压 地龙, 缓慢持久降压 葛根, 扩张血管, 缓解“项紧” 莱菔子, 安全降压 杜仲, 可补肝肾的降压良药 淫羊藿, 治疗围绝经期高血压 桑寄生, 祛风湿、补肝肾 益母草, 减慢心率 黄芪, 双向调节血压 枸杞子, 降糖、降压又明目 辛夷, 镇痛降压抗过敏 玉米须, 利水消肿又降压、养胃 黄连, 降低眼内压

第六章 食疗, 辨证调理对症饮食且降压 食疗方案一 肝阳上亢型高血压的饮食调理 食疗方案二 肝肾阴虚型高血压的饮食调理 食疗方案三 气虚湿阻型高血压的饮食调理 食疗方案四 气血两虚型高血压的饮食调理 食疗方案五 阴阳两虚型高血压的饮食调理 食疗方案六 肝气郁结型高血压的饮食调理 食疗方案七 肾阴亏损型高血压的饮食调理 食疗方案八 痰浊中阻型高血压的饮食调理 食疗方案九 阳虚型高血压的饮食调理 食疗方案十 心肾不交型高血压的饮食调理 食疗方案十一 心肝受扰型高血压的饮食调理 食疗方案十二 心火亢盛型高血压的饮食调理 食疗方案十三 肝风上扰型高血压的饮食调理 食疗方案十四 肝气上逆型高血压的饮食调理 食疗方案十五 瘀血型高血压的饮食调理 食疗方案十六 肝火上炎型高血压的饮食调理 食疗方案十七 风痰上扰型高血压的饮食调理



## <<高血压吃什么>>

### 编辑推荐

俗话说，“病从口入”，很多人就是因为饮食结构不合理，身体摄入的盐分或者脂肪过多而引起高血压。

当然，控制饮食并非单纯的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，有针对性地选择最适合高血压患者的日常饮食。

马艳茹编著的《高血压吃什么》根据高血压患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。

具体内容的编排上，我们从高血压患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面进行了详细的介绍，不仅为高血压患者提供了饮食原材料详单，介绍了食材的降压功效，还介绍了营养百科、饮食宜忌、精选菜谱，以及对病情有所帮助的健康小贴士等。

<<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>