第一图书网, tushu007.com

<<高血压饮食疗法>>

图书基本信息

书名：<<高血压饮食疗法>>

13位ISBN编号：9787533536688

10位ISBN编号：7533536681

出版时间：2010-7

出版时间：福建科技出版社

作者：谢良地，林志鸿 编著

页数：131

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

发现高血压的历史仅有110多年，但在过去的100年里，高血压却夺去了数以亿计的生命。
如今，心脑血管病成为威胁人类健康与生命的第一杀手，而高血压是心脑血管病的三大元凶之首。
　合理饮食，不但能防病，也能治病强身。
　本书将告诉您高血压饮食疗法，提供合理的饮食方案，给予切实可行的饮食指导，让您在品尝美食的同时，轻松地防病治病。

<<高血压饮食疗法>>

书籍目录

一、高血压的基本常识 (一)高血压的发生 (二)高血压的分型 (三)高血压病发生的原因 1. 血流动力学因素 2. 血管肥厚 3. 遗传因素 4. 高胰岛素血症 5. 细胞膜转运或结合能力缺陷 6. 肾素血管紧张素系统功能增加 7. 交感神经系统兴奋性增高 8. 血管内皮细胞功能障碍 9. 盐代谢异常 10. 氧化应激反应 (四)高血压常见的临床表现 1. 头晕 2. 头痛 3. 烦躁、心悸、失眠 4. 其他症状 (五)高血压的诊断标准及分级、分期 1. 高血压的诊断标准和分级 2. 高血压的分期 (六)高血压的危害 (七)多重危险因素 (八)高血压需要做哪些检查 1. 心电图和超声心动图检查 2. X线及其他检查 3. 尿常规 4. 眼底检查 5. 血液生化检查 6. 腹部B超 7. 其他 (九)高血压的药物治疗 1. 得了高血压是否开始用药物治疗是有标准的 2. 治疗高血压要细水长流，持之以恒 3. 常用的有效降血压药物有六大类 4. 治疗高血压必须因人而异，对症下药 (十)高血压的非药物治疗 (十一)高血压的治疗目标 (十二)高血压的自我保健二、高血压的饮食疗法 (一)饮食疗法在高血压治疗中的重要作用 (二)各种营养素对高血压的影响 1. 碳水化合物对高血压的影响 2. 脂肪对高血压的影响 3. 蛋白质对高血压的影响 4. 各种矿物质对高血压的影响 5. 维生素对高血压的影响 (三)高血压饮食治疗的原则 1. 控制热量和体重 2. 限盐 3. 补充优质蛋白质 4. 控制膳食脂肪 5. 多吃富含维生素的食物 6. 保证膳食中钙的摄入充足 (四)高血压的饮食治疗方法 1. 两句话 2. 改善高血压病人的膳食结构 (五)高血压饮食治疗中控制盐的作用 (六)高血压病人食物的选择 1. 高血压病人食物选择原则 2. 高血压病人的食品宜忌 3. 降血压食品 (七)学会做菜，调节生活 (八)高血压病人的饮食治疗方案 1. 体重正常的高血压病人饮食方案 2. 高血压病人健康食谱 3. 高血压病人日常食谱 4. 高血压病人周末、节日食谱 (九)高血压食疗方 1. 高血压食疗便方 2. 高血压食疗粥谱 3. 高血压食疗菜谱和饮料三、高血压并发症及其特殊情况的饮食疗法 (一)高血压合并高脂血症的饮食治疗 1. 高血压合并高脂血症的饮食治疗原则 2. 高血压合并高脂血症的饮食治疗方案 3. 高血压合并高脂血症的食物加工制作方法 4. 高血脂病人的蔬菜谱 5. 高血压合并高脂血症的食疗方 6. 高血压合并高脂血症的三餐食谱举例 (二)高血压合并冠心病、心肌梗死的饮食治疗 1. 高血压合并冠心痛、心肌梗死的饮食治疗原则 2. 高血压合并冠心病的食物选择 3. 高血压合并冠心病的三餐食谱举例 4. 高血压合并冠心病的食疗方 (三)高血压合并心力衰竭的饮食治疗 高血压合并心力衰竭的饮食治疗原则 (四)高血压合并糖尿病的饮食治疗 1. 高血压合并糖尿病的饮食治疗原则 2. 高血压合并糖尿病的饮食治疗目的 3. 高血压合并糖尿病的饮食治疗方案 4. 不同热量的高血压合并糖尿病食谱 5. 高血压合并糖尿病及其他病变的食谱推荐 6. 高血压合并糖尿病的食疗药膳 (五)高血压合并中风的饮食治疗 1. 高血压合并中风的饮食治疗原则 2. 高血压合并中风的食物选择 3. 中风的饮食治疗方案 4. 中风的药膳食疗 (六)高血压肾病的饮食治疗 1. 高血压合并肾功能衰竭的饮食治疗原则 2. 高血压合并肾功能衰竭的饮食治疗方案 (七)高血压合并高尿酸血症的饮食治疗 1. 高血压合并高尿酸血症的饮食治疗原则 2. 高血压合并高尿酸血症的饮食治疗目的 3. 高血压合并高尿酸血症的食物选择 4. 高血压合并高尿酸血症的饮食治疗方案 (八)高血压合并肥胖的饮食治疗 1. 高血压合并肥胖的饮食治疗原则 2. 高血压合并肥胖的食物选择 3. 高血压合并肥胖的饮食治疗方案 4. 高血压合并肥胖的减肥食疗方 (九)妊娠高血压的饮食治疗 1. 妊娠高血压的防治 2. 妊娠高血压的饮食营养要求 3. 妊娠高血压的饮食治疗要点 (十)老年人高血压的饮食治疗 1. 老年人高血压的标准 2. 老年人高血压的特征 3. 老年人高血压的营养素需要量 4. 老年人高血压平衡膳食的构成 5. 老年人高血压的膳食应遵循的原则四、高血压饮食疗法的相关问题 哪些食物可以降压 维生素C能降低血压吗 高血压病人如何减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄入 蛋白质与高血压的关系 靠控制饮食减肥能降低血压吗 限制盐的摄入能降低血压吗 补钾对高血压病人有何好处 高血压病人为什么要限制食用高嘌呤类食物 鱼油能防止高血压病人得冠心病吗 高血压病人可以吸烟吗 高血压病人可以饮酒吗 高血压病人可以喝茶吗 高血压病人可以喝咖啡吗 喝牛奶对高血压病人有好处吗 高血压病人吃哪些蔬菜有利于降压 补钙对高血压病人有什么好处 高血压病人能进补吗 多吃苦瓜可降低高血压和高血糖吗 高血压患者早晨要补充水分吗 多吃味精会引起高血压吗附录 表一 常用食物营养成分表 表二 常用食物嘌呤含量分类

第一图书网, tushu007.com

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