

<<血压高了怎么吃?>>

图书基本信息

书名：<<血压高了怎么吃?>>

13位ISBN编号：9787534147807

10位ISBN编号：7534147808

出版时间：2012-8

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：犀文图书 编写

页数：152

字数：180000

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>

<<血压高了怎么吃?>>

前言

高血压是一种以动脉血压持续升高为主要表现的慢性疾病，常引起心、脑、肾等重要器官病变并出现相应的后遗症。

世界卫生组织建议使用的血压标准是：凡正常成人，收缩压应小于或等于18.6千帕(140毫米汞柱)，舒张压应小于或等于12千帕(90毫米汞柱)。

也即收缩压在18.9~21.2千帕(141~159毫米汞柱)之间，舒张压在12.1~12.5千帕(91~94毫米汞柱)之间，即为临界高血压。

据最新统计，目前我国有近2亿多的高血压患者，其中相当一部分患者对高血压不甚了解或其血压未能得到有效控制。

而且我国高血压的流行具有患病率高、致残率高、死亡率高的“三高”特点，同时又存在着知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”现象。

近年来，高血压的发病形势日趋严重，并逐步呈现低龄化，高收入、高职位、多应酬的中青年白领人群正成为高血压的“新宠”，但由于这些人高血压发现率低，又被称为“高血压隐形族”。

因此我们在日常生活中就应该重视高血压这个健康的“无形杀手”，及早做好高血压的预防工作，学习高血压知识，掌握必要的饮食养生方法，减少高血压发生的概率。

对于高血压患者，除了平常要按时按量服用必要的降压药物外，三餐饮食更应当合理搭配，对哪些食材具有降压作用做到了然于胸。

患者可以根据“健康金字塔模型”来安排一日三餐：处于底部位置的是平常应该摄入较多的食物，越往上摄入量应越少。

食物“金字塔”的地基（第一层），主要是谷物类，例如大米、面粉等，每人每日应摄入300~500克。

第二层为蔬菜、水果，建议每人每日摄取新鲜蔬菜400~500克，新鲜水果100~200克。

第三层为动物类蛋白，每人每日的摄取量为50~100克，水产类每日为50克，蛋类每日为25~50克。

即使是肥胖的高血压患者，膳食结构中也应该包括一定量的动物性蛋白。

因为动物性蛋白中含有植物性蛋白所不能替代的氨基酸，与人体的日常需求相符，同时水产类也是优质蛋白的来源，且脂肪含量较低。

第四层为奶类及乳制品、豆类及豆制品。

相比普通牛奶，脱脂奶和酸奶是高血压人群的首选，它们既保留了牛奶中的营养素，又降低了脂肪和胆固醇含量。

金字塔的顶端，主要是脂肪、油脂，每人每日摄取25克足矣。

高血压是心脏病的最大致病因素，饮食是否恰当直接关系到血压的平稳。

患者通过了解谷物、蔬菜、水果、肉类等食材的成分、营养功效、药理作用、宜忌等，再根据这个“健康金字塔模型”，每日均衡自己的饮食营养，持之以恒，定能将血压控制在理想范围内，享受和正常人一样的生活。

这本《血压高了怎么吃？

》就是在这样的前提下诞生的，希望能为广大高血压患者带来福音，成为你们控制高血压漫漫征途上的亲密朋友。

在编写本书的过程中，编者参考了许多相关书籍，在此特别向原作者表示衷心的感谢。

当然，文中难免有不当之处，也不一定适用于每一位患者，希望患者根据自己的实际情况在医生指导下借鉴使用，辨证治疗才是最有效的方法。

祝愿广大高血压患者早日康复！

<<血压高了怎么吃?>>

内容概要

本丛书通过精心的策划、合理的编排，分别介绍了“三高”的基础知识以及“三高”人群适宜食用的食材(附有营养健康的食疗菜例)，为“三高”人群提供了一种健康、安全的日常饮食方案，增强“三高”人群及其家庭对日常饮食的关注和重视，从而减轻“三高”带来的痛苦和伤害。

本书为其中一册《血压高了怎么吃》，由犀文图书编著。

<<血压高了怎么吃?>>

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

<<血压高了怎么吃?>>

书籍目录

第一章 认识高血压

第一节 初步了解高血压

什么是血压

血压的最佳测量方法

高血压是一种状态而不是病

高血压的判断标准

高血压的常见症状

高血压对人体健康的危害

盐摄入过多是形成高血压的主要原因

肥胖、便秘也会使血压升高

容易患高血压的人群

高血压患者的9个危险时刻

第二节 控制血压是患者必打的持久战

尽量减少盐的摄入量

改善生活方式非常关键

不能随便服用降压药

要定期进行身体检查

不能忽视并发症的检查

适度的体育运动是控制血压的有效辅助疗法

患者家属应掌握的急救知识

第二章 高血压患者的食物降压指南

第一节 饮食治疗的目标及原则

食疗的目标

食疗要遵循的原则

.....

第二节 饮食疗法注意事项

第三节 17种降压蔬菜

第四节 13种降压肉食及水产品

第五节 10种五谷杂粮多吃可降压

第六节 11种可降压的水果

第七节 4种可降压的干果

第八节 14种可降压的饮品

第九节 4种常见的降压调味品

第十节 8种可降压的药食两用食物

附录

<<血压高了怎么吃?>>

编辑推荐

《血压高了怎么吃?》编辑推荐：“三高”是指高血压、高血脂、高血糖，属于高发慢性非传染性疾病，在成年人群中患病率特别高。

“三高”病情复杂，对饮食要求非常严格，科学、合理、健康的饮食是预防和辅助治疗“三高”的重要手段。

<<血压高了怎么吃?>>

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>