

<<家常预防脑梗死心肌梗死食谱>>

图书基本信息

书名：<<家常预防脑梗死心肌梗死食谱>>

13位ISBN编号：9787534929861

10位ISBN编号：7534929865

出版时间：2004-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：并木和子 编

页数：159

字数：200000

译者：甘文杰

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>

<<家常预防脑梗死心肌梗死食谱>>

内容概要

脑梗死和心肌梗死都是因体内血液循环发生障碍造成血管堵塞引发的疾病。

发病率高、致死率高、严重危害身体健康、因此，防患于未然的预防对策自然成为期待身体健康的人们的迫切愿望。

所谓脑梗死和心肌梗死，均由人体内血管堵塞引起。

而血管堵塞的主要原因是由于体内血液循环发生障碍，使得动脉血管壁增厚，管腔迂曲，血小板易于黏附及聚集，以致形成血栓（血液粥样硬化呈斑块状），最终导致血管腔狭窄或堵塞，造成大脑和心肌局部坏死。

有关这两种病的预防对策，首要的是使血液循环时刻处于畅通无阻的状态。

而使血液循环时刻畅通无阻的关键问题又与人们正确的日常生活习惯有关，其中尤以饮食习惯最为重要。

若在日常饮食中习惯摄取过多的脂肪、盐分和高热量食物，不注意营养均衡，就会带来引发脑梗死和心肌梗死的危险。

但是，若在日常饮食中把对血液循环畅通无阻较为有效的鱼和蔬菜当做一日三餐的膳食重点，养成良好的注重营养均衡的饮食习惯，则可以预防脑梗死和心肌梗死。

在本书中，笔者将各类食品原料所具有的促进血流效果以点数方式简化为“抗血栓点”，进而简洁明了地向读者解释“食用什么食品”、“食用多少量”以及“如何食用”等各种食疗问题。

希望读者根据本书选从“抗血栓点较高的菜谱”来烹饪食用，以保持血液循环畅通无阻，降低脑梗死和心肌梗死的发病几率，从而能享受到天天健康、岁岁平安的美好生活。

<<家常预防脑梗死心肌梗死食谱>>

书籍目录

第1章 改善饮食习惯 您真无疾病担忧吗？

导致重大疾病的血栓 血栓堵塞血管将引起脑梗死和心肌梗死 容易发生血管堵塞的人 注意！

引起血管堵塞的危险因素 食用能防止血栓形成并使血管健康的鱼和蔬菜 维持膳食营养均衡以促进血液循环的理想饮食习惯 能促进血液循环的鱼、虾、贝类 能促进血液循环的蔬菜水果类 理想的抗血栓点菜谱 鱼和蔬菜搭配组成的理想的1000点抗血栓点菜谱 保持血液和血管健康的营养素第2章 要大量吃鱼 挑选鱼应注意鱼的营养含量丰富期 新鲜鱼的选购方法 鱼的保存阴谋诡计法 美味鱼肴1 烤食 美味鱼肴2 煎食 鱼的烹饪要领煎烤 美味鱼肴3 烧食 美味鱼肴4 生食 美味鱼肴5 生食 美味鱼肴6 煮食 鱼的烹饪要领 烧煮 美味鱼肴7 蒸食 鱼的烹饪要领 油炸 美味鱼肴8 炸食 美味鱼肴9 鱼汤和火锅 美味鱼肴10 西区菜肴 常备食品1 小白鱼干 常备食品2 鳗鱼 常备食品3 鲭鱼罐头 常备食品4 沙丁鱼罐头 常备食品5 咸鳕鱼子 辣鳕鱼子 能促进血液循环的干鱼汁豆酱汤第3章 也要大量食用蔬菜 第4章 脑梗死和心肌梗死知识问答

<<家常预防脑梗死心肌梗死食谱>>

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>