

<<于康教您远离三高从吃开始>>

图书基本信息

书名：<<于康教您远离三高从吃开始>>

13位ISBN编号：9787538168457

10位ISBN编号：7538168451

出版时间：2011-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：于康

页数：197

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>

## <<于康教您远离三高从吃开始>>

### 内容概要

本书聚焦于对人们健康最具威胁的“三大杀手” - 高血压、高血糖和高血脂的营养治疗。从表面上看，高血压、高血糖和高血脂是三类“单独”的疾病，有着“各自不同”的发病机理和病理变化。

然而，从实质上分析，三种病实际上是一个整体，患有其中一种疾病者，患其他疾病的风险增大很多倍。

请看这样一组调查数据：在北京市各大医院心内科就诊的高血压、高脂血症和冠心病患者中，25%的病人同时伴有糖尿病；而在众多的糖尿病患者中，仅有不到10%是单纯的糖尿病，而40%的患者合并高血压或高脂血症中的一项，50%的患者同时合并高血压和高脂血症。

因此，对其中任何一种疾病的防治，均应从对三种疾病联合防治的角度加以考虑，才能收到更好的效果。

这也是本书将注意力同时聚焦于上述“三高”疾患的基本原因。

如果把健康教育、营养治疗、运动治疗、药物治疗、心理治疗和病情监测比作慢性疾病综合防治的“六驾马车”，那么，营养治疗就是驾辕之马，是各种防治措施的基础。

然而，真正学会并在现实生活中应用营养手段防治疾病并非易事。

毕竟，绝大多数的人们没有系统接受营养教育的时间和条件，而寥寥无几的临床营养专业人士也难以为每个需求者提供个体化的饮食咨询。

由此，以科普丛书为载体，以轻松、活泼的形式，为广大群体提供有针对性的、操作性和实用性强的营养建议，就成为当今通行全世界并被证明行之有效的健康宣教方法。

在这方面，我们的努力一直没有停止。

应特别提出的是，因饮食习惯、食物种类和烹调方法存在较大差异，造成营养治疗的头绪繁多。

对读者朋友们而言，根本的办法是在掌握自己的健康状况和营养治疗基本原理的基础上，遵循个体户原则，结合自身生活特点，将这些原理灵活应用于日常生活中，寻找和建立附件自身健康和生活特点的营养治疗方法，才能获得实际的益处。

## <<于康教您远离三高从吃开始>>

### 作者简介

于康北京协和医院临床营养科，主任医师、教授；《中华临床营养杂志》副总编；中华医学会北京临床营养学会副主任委员；中华医学会肠外肠内营养学分会委员；中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员；中国医师协会循证临床营养学组委员；《中华健康管理学杂志》编委；《中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志》编委；《临床药物治疗杂志》编委；北京健康协会常务理事。

多年来从事临床营养支持、治疗与学术研究，擅长营养风险筛查、营养评定及糖尿病、肥胖症、肾脏病、痛风症、外科手术、妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持。

已在中国核心医学期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇。

主编（副主编）学术专著《临床肠外肠内营养》、《临床营养治疗学》、《临床营养医师速查手册》等8部，参加28部学术专著编写。

先后获日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖、中国疾病预防控制中心全民健康活动优秀卫作者奖、北京市东城区度健康促进先进工作者奖。

主编科普书《饮食决定健康》、《小食物大功效》、《糖尿病高血压高血脂饮食自疗法》、《作自己的营养医生》（15册）、《临床营养解决方案》（14册）等。

# <<于康教您远离三高从吃开始>>

## 书籍目录

### 第1部分——总论

慢性病来了！

“三高”在流行

“三高”的危害

“三高”联合发病

什么是“代谢综合征”

为什么说“糖尿病就是心脏病”

对抗三高，防胜于治

### 第2部分——营养基础篇

营养 - 健康的基石

十大措施 - 合理营养、预防“三高”的基本保障

六件事 - 启动防治“三高”程序

“三高”离你有多远——你的身体告诉你

认识人体

你的体重超不超？

——“体重3要素”

身体十大营养缺乏信号及对策

防治“三高”从合理设计食谱开始

中国居民膳食指南 - 平衡膳食宝塔

健康食品PK垃圾食品

健康食品TOP10

垃圾食品TOP10

辨颜色，识食物

健康大餐3+3

“有序”进食助健康

用饮食打开你的胃

你是否吃得有质量

### 第3部分——高血压的营养治疗

血压——血液的压力

血压的单位——mmHgorkPa

三大机制调节血压

血压的生理性波动

正确测量血压的10个要点

高血压的四大致病因素

高血压的诊断标准

高血压的临床表现

高血压的发病状况

高血压的危害

高血压的三大严重并发症

高血压的分型

高血压的分期

一期高血压病人的治疗

二、三期高血压病人的治疗

中国高血压防治指南要点（中国高血压防治指南修订委员会修订）

## <<于康教您远离三高从吃开始>>

改善生活方式是防治高血压的基础

高血压的非药物治疗

营养与高血压预防

钠与高血压

食盐升高血压的可能机制

钾与高血压

水质硬度和微量元素

蛋白质与高血压

钙与高血压

饮酒与高血压预防

饮茶与高血压预防

苹果与高血压预防

洋葱与高血压预防

高血压的一级预防

预防高血压的四大战略

高血压的营养治疗

改善饮食习惯，让高血压“低头”

植物油与橄榄油

地中海饮食与高血压

高血压病的饮食治疗

高血压病与清晨饮水

高血压患者可用食物

高血压患者禁用/少用食物

高血压患者多食鱼

终止高血压膳食

高血压患者适宜和不宜采用哪些烹饪方式？

高血压病人怎样控制体重？

营养素与降压药物之间的相互作用

妊娠高血压综合征饮食宜忌

高血压与肥胖

肥胖者容易患高血压的主要原因

高血压伴肥胖患者如何培养良好的进餐习惯

高血压伴肥胖患者如何科学进食膳食纤维

高血压食谱举例

高血压食谱举例（一）

高血压食谱举例（二）

高血压食谱举例（三）

高血压食谱举例（四）

高血压食谱举例（五）

高血压食谱举例（六）

高血压食谱举例（七）

高血压食谱举例（八）

高血压家常食谱第一周

第4部分——高血糖的营养治疗

第5部分——高脂血症的营养治疗



## <<于康教您远离三高从吃开始>>

### 章节摘录

版权页：插图：一次正常健康的妊娠本不应当受到糖尿病的磨难，但对于在妊娠前就已经患有糖尿病的患者，就需要比正常的孕妇付出更多的辛劳和努力，以保证母婴健康。

在孕前至少6个月应确保血糖水平稳定，没有过高或过低的波动。

在孕期前3个月进行全面的查体，特别是心脏功能、糖尿病眼底和糖尿病肾病的检查，遵照医生的建议，如果您的身体状况不能怀孕，应及早放弃。

如果身体状况是健康的就要准备以最好的状态迎接十个月的挑战。

如果在孕前用口服降糖药治疗，就应立即改用胰岛素治疗。

口服降糖药可能会导致胎儿发生畸形。

但是胰岛素的剂量和营养需要应该随着妊娠阶段的不同而及时调整。

在整个妊娠期间您都必须同糖尿病医生、产科医生、营养师经常保持联系，保证母亲和宝宝有一个健康的身体。

糖尿病孕妇的营养需要和饮食原则基本上与正常孕妇相同。

需要注意的是，由于孕期母体激素产生很大的波动，并且营养摄入量会有较大变化从而影响了血糖的稳定，要求根据孕期的需要和血糖情况及时调整胰岛素的用量。

一定不要为了使血糖稳定就减少饮食摄入，保证母婴营养良好才是最重要的。

必须防止因胰岛素治疗不当而引发的低血糖，将严重影响母婴的健康，甚至发生酮症酸中毒、低血糖昏迷、流产或死胎。

保证每日5~6餐，尤其是睡前应加餐，选用牛奶、鸡蛋、饼干等食品，防止夜间因进食不足发生的低血糖。

分娩后鼓励母乳喂养，乳母的蛋白质、热量的需要量较妊娠期更有所增加，这样可以保证奶水的质量和婴儿的健康。

但是仍应限制精制糖的摄入。

糖尿病患者妊娠时血糖控制的要求比其他类型的糖尿病患者更加严格。

要求空腹血糖

## <<于康教您远离三高从吃开始>>

### 编辑推荐

《于康教您远离三高从吃开始》：三高并不是单独存在的疾病三高实际上是个整体的系统疾病协和资深营养师于康帮您轻松搞定三高饮食



<<于康教您远离三高从吃开始>>

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>