第一图书网, tushu007.com

<<三高营养调理手册>>

图书基本信息

书名：<<三高营养调理手册>>

13位ISBN编号：9787538437218

10位ISBN编号：7538437215

出版时间：2010-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会 编

页数：232

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

前言

随着人们饮食结构、生存环境的改善，患有高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群也呈逐年成上升的趋势。
值得重视的是，“三高”人群逐渐年轻化，几年前“三高”人群大都属于中老年，现在许多二三十岁的青壮年也逐渐加入这个行列了。
高血压、高血脂、高血糖症的致病过程是非常缓慢的，特别是高血脂，常常是从青壮年甚至幼儿时期就开始了，在前期往往没有十分明显的症状，不能及时被发现，所以一旦症状爆发大多是急危症，更有甚者会有生命危险。
因此，“三高”被人们称为“人类无声的杀手”！
“三高”的发病率不断上升与人们的日常生活是有很大关系的，主要有以下几个方面：精神压力大、社会活动多、生活无规律、饮食结构不科学、体力活动较少以及吸烟、饮酒等，但最重要的方面当属饮食。
尽管“三高”病症可能会威胁到我们的生命，但是我们只要在日常的生活饮食中稍加注意，那么我们完全可以远离“三高”。
其实，在医学上有很多可以防治“三高”的方法，其中饮食疗法既可免去打针吃药之苦，还可以通过合理安排日常饮食来防病治病，而且还有药物不可替代的独特疗效，让人们在享受饮食的过程中远离“三高”，可以说饮食疗法是“三高”人群的重要疗法之一。
鉴于此，本书以通俗易懂的语言普及“三高”饮食养生保健知识，分别介绍了“三高”饮食营养知识、“三高”人群的饮食宜忌、“三高”营养健康食谱与食疗药膳知识等。
科学严谨地系统阐述了“三高”人群在日常生活中怎样控制病情、减缓症状、达到养生保健、延年益寿的目的。
通俗易懂、科学实用、疗效显著是编写本书的要旨。
相信通过本书一定能够帮助“三高”人群更好地防治“三高”病症，用美食轻松降“三高”。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“三高”病症虽然难缠，但并不是不可防治，只要正确认识和了解“三高”，采取科学的疗法和正确的调养，“三高”病症一定会得到合理的控制或减缓。
因此，本书以通俗易懂的语言普及“三高”饮食养生保健知识，分别介绍了“三高”饮食营养知识、“三高”人群的饮食宜忌、“三高”营养健康食谱与食疗药膳等方面的知识。
科学严谨地系统阐述了“三高”人群在日常生活中怎样控制病情、减缓症状、达到养生保健、延年益寿的目的。
同时，在编写时力求去粗求精、去繁就简、实用方便、疗效显著，相信本书将成为“三高”人群的必备保健书。

<<三高营养调理手册>>

书籍目录

PART 1 高血压的饮食营养法则 高血压的基本知识 什么是高血压 高血压的危险报告 高血压饮食贴心提醒 高血压的头号大敌——脂肪 血压与脂肪 降压备忘录 食疗TIPS 降压黄金食谱 降压营养同盟军——蛋白质 血压与蛋白质 降压备忘录 食疗TIPS 降压黄金食谱 “一限三补"、降血压——矿物质与微量元素 血压与矿物质元素 降压备忘录 食疗TIPS 降压黄金食谱 降压饮食红绿灯——碳水化合物 血压与碳水化合物 降压备忘录 食疗TIPS 降压黄金食谱 防治高血压的营养壁垒——维生素 血压与维生素 降压备忘录 食疗TIPS 降压黄金食谱 健康降压的营养基础——五谷杂粮 血压与五谷杂粮 降压备忘录 食疗TIPS 降压黄金食谱 降压饮食常青树——蔬菜水果 血压与蔬菜、水果 降压备忘录 食疗TIPS 降压黄金食谱 降压饮食长寿果——坚果类 血压与坚果类 降压备忘录 食疗TIPS 降压黄金食谱 血压的稳压器——水产类 血压与水产类 降压备忘录 食疗TIPS 降压黄金食谱 解开高血压的饮食谜团——肉类 血压与肉类 降压备忘录 食疗TIPS 降压黄金食谱 平衡血压的营养天平——菌藻类 血压与菌藻类 降压备忘录 食疗TIPS 降压黄金食谱PART 2 高血脂的饮食营养法则 高血脂的基本知识 什么是高血脂 高血脂危险报告 高血脂饮食贴心提醒 人体细胞的“灵魂”——优质蛋白质 血脂与蛋白质 降血脂备忘录 食疗TIPS 降血脂黄金食谱 动脉粥样硬化“防火墙”——海产品 血脂与海产品 降血脂备忘录 食疗TIPS 降血脂黄金食谱 阻止胆固醇吸收的法宝——膳食纤维 血脂与膳食纤维 降血脂备忘录 食疗TIPS 降血脂黄金食谱 血管弹性调试剂——水果 血脂与水果 降血脂备忘录 食疗TIPS 降血脂黄金食谱 胆固醇升高的导火索——动物内脏 血脂与动物内脏 降血脂备忘录 食疗TIPS 降血脂黄金食谱 血管的“清道夫”——豆类食物 血脂与豆类 降血脂备忘录 食疗TIPS 降血脂黄金食谱 调节血脂的调节器——植物油 血脂与植物油 降血脂备忘录 食疗TIPS 降血脂黄金食谱 降低胆固醇的营养利器——菌类食物 血脂与菌类 降血脂备忘录 食疗TIPS 降血脂黄金食谱 动脉硬化的催化剂——甜食 血脂与甜食 降血脂备忘录 食疗TIPS 降血脂黄金食谱 坏胆固醇的克星——大蒜 血脂与大蒜 降血脂备忘录 食疗TIPS 降血脂黄金食谱 血液黏稠的稀释液——冰 血脂与水 食疗TIPS 降血脂黄金食谱 降血旨的良方——茶叶 血脂与茶叶 降血脂备忘录 食疗TIPS 降血脂黄金食谱PART 3 高血糖的饮食营养指导 高血糖的基本知识 什么是高血糖 高血糖危险报告 高血糖饮食贴心提醒 高血糖的大敌——甜食 血糖与甜食 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱 高血糖的能量源泉——碳水化合物 血糖与碳水化合物 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱 血糖平稳的跷跷板——脂肪 血糖与脂肪 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱 稳定血糖的营养素——蛋白质 血糖与蛋白质 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱 血糖升高的催化剂——胆固醇 血糖与胆固醇 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱 糖尿病并发症的预防针——维生素 血糖与维生素 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱 血糖吸收的延缓剂——膳食纤维 血糖与膳食纤维 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱 降糖调节器——无机盐和微量元素 血糖与无机盐 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱 科学膳食，促进发育——儿童高血糖控制 什么是儿童高血糖 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱 合理饮食，确保健康——老年高血糖控制 什么是老年高血糖 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱 营养降糖，食疗瘦身——肥胖高血糖控制 什么是肥胖高血糖 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱 胎儿健康，妈妈成就——孕妇高血糖控制 什么是孕妇高血糖 降血糖备忘录 食疗TIPS 降血糖黄金食谱

章节摘录

插图：虾是人们餐桌上很常见的一种食物，它含有丰富的蛋白质，但却不含脂肪，是高血脂、高血糖患者健康饮食中的一道美味。
很多人认为虾种含有较多的胆固醇，食用虾以后必然会引起血脂与血糖的升高，所以干脆不去吃虾，但实际上这种做法是不科学的。
虾的确含有丰富的胆固醇，但虾中所含胆固醇是高密度的“好胆固醇”，不仅不会引起人体血液中胆固醇的含量，还有保护心血管和降脂降血糖的功效。
所以，每天吃适量的虾可以帮助人体摄人足够的“好胆固醇”，从而保证身体的健康。
但需注意的是，在烹制冷冻虾以前最好用清水冲洗几次，这样会将冷冻虾表面40%的纳冲走，从而降低高血压的隐患。
多吃蔬菜可降血糖蔬菜是人们饮食中不可缺少的一部分，肩负着为人体补充维生素、蛋白质、矿物质及微量元素等营养物质的使命，对于高血糖与糖尿病患者来说，蔬菜又是一种可以疗病的良药。
蔬菜中含有大量的B族维生素、维生素C和锌、镁等营养物质，不仅可以满足人体所需，还可以有效地降低血糖，对糖尿病患者有显著的治疗作用；很多蔬菜中还含有丰富的膳食纤维，当这些物质被人体摄人后，不仅可以润肠通便、减肥降脂，更重要的是，它们有利于延缓糖分的吸收，对防治餐后血糖升高有很好的作用。
高血糖与糖尿病患者在对蔬菜的搭配与食用过程中应遵循种类丰富、搭配适宜、食用量合理的原则。
蔬菜种类很多，应选择糖分含量较少的食用，一般来说叶类与瓜类蔬菜均是高血糖与糖尿病患者不错的选择，由于这两类蔬菜中糖分含量很少，所以不必担心大量食用会引起血糖的上升。
蔬菜的合理搭配可以使营养更全面，如木耳、海带等富含矿物质与微量元素的蔬菜可以与含维生素与蛋白质的蔬菜相搭配，这样不仅能身体对营养的需求，还能够有效地提高身体的抵抗力。

编辑推荐

《三高营养调理手册》：高血压人群的膳食原则，食物应低脂、低盐、低热量，多钾、多钙、多蔬果，适量食用蛋白质和海产品。
适宜食用的食物有，茶叶、牛奶、山楂、苹果、香蕉、菠菜、白菜、胡萝卜、番茄、芹菜、茄子、莴笋、海带、紫菜、虾皮、海产鱼等。
高血脂人群的膳食原则，低热量、低胆固醇、低脂肪、低糖、高纤维饮食。
适宜食用的食物有，竹笋、菠萝、洋葱、豆腐、海带、山楂、玉米、燕麦、大蒜等。
高血糖人群的膳食原则，禁糖类、动物油脂和油炸食品，少食含葡萄糖、果糖的水果，应食高纤维、低胆同醇、低盐的食物。
适宜食用的食物有，苦瓜、洋葱、魔芋、南瓜、茼蒿、木耳、薯类、鳝鱼、海参等。
降压、降脂、降血糖的秘密，就在一日三餐之中120个三高人群最容易忽视的饮食问题228个简单实用的降三高日常饮食指导80道好吃易做的降三高家常食疗菜谱帮您吃出健康，吃掉高血压、高血脂、高血糖

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