第一图书网, tushu007.com

<<高血压高血脂营养饮食全方案>>

图书基本信息

书名：<<高血压高血脂营养饮食全方案>>

13位ISBN编号：9787538442007

10位ISBN编号：7538442006

出版时间：2009-8

出版时间：曾强 吉林科学技术出版社 (2009-08出版)

作者：曾强 编

页数：170

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

根据2002年我国卫生部做的一次全国性普查，18岁及以上居民高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数大于1.6亿；成人血脂异常患病率为18.6%，估计全国患病人数1.6亿。
而且患这些慢性病的人数呈逐年增加的趋势。
高血压、高血脂疾病的发生与膳食高热量、高脂肪和少体力活动密切相关。
这就是一本告诉高血压和高血脂患者及关心他们健康的家人们如何营养饮食的书。
突出营养饮食方法：从简单地知道该不该吃、可以吃什么，进一步到该怎么吃、吃哪些东西对控制自己的病情确实有好处。
通过“营养细节”“成品营养吃法”“巧搭配”等小栏目，向您介绍与疾病有关的营养饮食知识。
突出实用性：《高血压高血脂营养饮食全方案》所选择的食物均是常见的、常吃的，避开离生活较远的食物。
而且在细节上，通过“生活一点通”“购买细节”“储存细节”等栏目，让您获得理论指导的同时也获得实际操作的指导。
保证科学性：《高血压高血脂营养饮食全方案》首先将我国最新膳食指南和高血压高血脂特殊饮食结合起来，还参考了具有权威性的高血压和高血脂的防治指南，提供了一系列有针对性的科学营养饮食指导。
希望读者可以很方便地将书中论述的知识和方法用于实际生活，用营养的饮食来关怀我们的健康。

内容概要

根据2002年我国卫生部做的一次全国性普查，18岁及以上居民高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数大于1.6亿；成人血脂异常患病率为18.6%，估计全国患病人数1.6亿。
而且患这些慢性病的人数呈逐年增加的趋势。
高血压、高血脂疾病的发生与膳食高热量、高脂肪和少体力活动密切相关。
这就是一本告诉高血压和高血脂患者及关心他们健康的家人们如何营养饮食的书。
突出营养饮食方法：从简单地知道该不该吃、可以吃什么，进一步到该怎么吃、吃哪些东西对控制自己的病情确实有好处。
通过“营养细节”“成品营养吃法”“巧搭配”等小栏目，向您介绍与疾病有关的营养饮食知识。

作者简介

曾强，解放军总医院健康体检中心主任，世界中医药联合会亚健康专业委员会副会长，中华医学会健康管理学分会常委，医学博士、教授、博士生导师，中华中医药学会亚健康分会副主任委员，北京医学会健康管理学专业委员会、副主任委员，解放军总医院亚健康研究所副所长。
长期从事心脑血管疾病的基础和临床研究工作，主持多项“国家自然科学基金”课题以及国家“十一五计划”、“863高科技发展计划”相关课题。
2002-2004年，在美国访问期间对慢病防治和健康管理进行了深度探讨。
在国内外发表论文100余篇，获得多项国家和军队科技进步奖。
近年来，潜心研究亚健康问题和健康管理，并应邀在全国进行多场专题讲座，深受大众欢迎。
目前，担任《中华健康管理学杂志》《中华中西医结合杂志》《中华现代医药杂志》《中华核医学杂志》《中华现代内科杂志》等杂志的编委。

第一图书网, tushu007.com

<<高血压高血脂营养饮食全方案>>

书籍目录

1　营养均衡稳压降脂低脂、低胆固醇饮食的基石膳食纤维血液清洁工水液体白金矿物质营养素稳压降脂小能手一日饮食自检表一周饮食自检表2　125种食物稳压降脂肉食低脂、低胆固醇类是首选鳕鱼　丰富镁元素，保护心血管金枪鱼　使“ 坏 ”胆固醇不沉积鳝鱼　血管清道夫鸭肉　控制体重抗衰老鲫鱼　体虚者的滋补佳品泥鳅　降血脂，保护血管健康牡蛎　降低血胆固醇浓度兔肉　帮助排出胆固醇乌鸦　降血脂效果佳黄鱼　保护心脏鹌鹑　防止血栓形成瘦羊肉　控制体重的理想肉食鲤鱼　不饱和脂肪酸含量高牛肉　防止动脉硬化鸡肉　协助降低血脂海鳗　血液抗氧化能手草鱼　促进血液循环平鱼　保持血管弹性瘦猪肉　保护血管健康高血压、高血脂患者吃肉有讲究蛋每周少于4个鸡蛋　补充优质蛋白质 鹌鹑蛋　保护血管壁 鸭蛋　辅助能量代谢谷薯类　保证基础能量供应红薯　既降胆固醇又减肥土豆　高钾稳定血压 燕麦　高膳食纤维最降脂 荞麦　清除血液中胆固醇 小麦　有助于改善能量代谢和血液循环薏米　扩张血管，控制体重 黑米　降低胆固醇，保护血管玉米　减少发生血管并发症大米　维持热量代谢平衡小心“ 甜蜜陷阱豆和奶　高钾又高钙，每天都需要黄豆　心血管健康的“ 卫士豆浆　降低胆固醇和脂肪的吸豆腐　减轻血管系统的破坏酸奶　帮助控制血压牛奶　减少合成胆固醇奶酪　补钙助降压红豆　降脂减肥消水肿绿豆　减轻钠的升压作用芸豆　高钾高镁稳定血压腐竹　改善血液微循环黑豆　促进血液流通蔬菜和水果　稳压降脂好帮手菜花　清理血管洋葱　血管扩张剂莴笋　降低甘油三酯芦笋　扩张血管降血压竹笋　清除血管内废物大蒜　清除体内毒素山药　促进血液流通芦荟　天然稳压剂荸荠　清热消火降血压仙人掌　软化血管，溶解血栓丝瓜　增强免疫力甘蓝　降血脂，扩张血管芥蓝　减少发生脑卒中生菜　缓解心绞痛芹菜　舒张血管平滑肌非菜　清除血液垃圾苋菜　钙、镁大力保护心血管荠菜　减少静脉血栓发生空心菜　改善血液循环冬瓜　防止脂肪堆积苦瓜　脂肪杀手黄瓜　预防脑溢血茄子　防止微血管破裂甜椒　保护“ 好 ”胆固醇西红柿　保护心血管胡萝卜　防止血管硬化自萝卜　帮助减轻体重枣　软化血管，预防动脉硬化山楂　扩张血管，增强心脏功能西瓜　辅助治疗合并肾病葡萄　减少血栓形成柠檬　预防高血压和心肌梗死橙子　降低冠心病、心脏病的发生橘子　防止血管破裂出血柚子　预防脑血栓和中风鸭梨　适于肝阳上亢型高血压患者柿子　改善心血管功能苹果　降低血液黏稠度香蕉　防治高血压的极佳水果木瓜　恢复血管弹性，降血脂石榴　防止自由基伤害血液草每　改善动脉硬化症状猕猴桃　降低心血管发病率桑椹　防治血管硬化和中风吃水果和蔬菜的10大误区菌藻类植物蛋白好来源海带　清除血管壁上的胆固醇紫菜　保护血管壁，稳定血压黑木耳　抗血栓银耳　保护肝脏松茸　促进新陈代谢 香菇　预防血管硬化平菇　防治脑血管障碍 口蘑　维持正常血压松蘑　预防脑卒中和心脏病竹荪　调整血脂和脂肪酸含量鸡腿　蘑阻止胆固醇沉积 猴头菇　促进血脂代谢 金针菇　防止血脂升高干果　少量进食最有益花生　防治冠心病和动脉硬化 核桃　对血管排污除杂 榛子　促进脂质代谢杏仁　减少心脏病发作概率 莲子　扩张外周血管，降血压松子　降低患缺血性心脏病的概率芝麻　改善血脂过高状况腰果　软化血管西瓜子　丰富锌含量，降低胆固醇南瓜子　控制并发糖尿病葵花子　微量营养稳定血压、油类　每日小于30克茶油　改善血脂异常橄榄油　双向调节胆固醇大豆油　控制胆固醇水平花生油　有助于血液流通玉米油　溶解积累的胆固醇芝麻油　防治缺铁性贫血葵花子油　防止动脉阻塞饮品低糖、低刺激最合适果蔬汁　巧搭配助稳压降脂绿茶　降低动脉硬化的发生率乌龙茶　减少高血脂引起的疾病普洱茶　降低血脂和血尿酸槐花茶　提高毛细血管的抵抗力菊花茶　扩张冠状动脉决明子茶　可与降压药媲美 绞股蓝茶　双向调节血压咖啡与酒，少喝一点，健康多一点3　妙用中药稳压降脂12种稳压降脂常见药材杜仲　持久降压丹参　显著降压天麻　保护心脏黄芩　抗氧化保护血管夏枯草　防治心肌梗死钩藤　防止脑动脉痉挛黄连　保持血压平常值红花　清理和扩张血管枸杞　缓解三高症状当归　改善血液循环，抗血栓西洋参　适用于三高合并症患者罗汉果　防治冠心病和血管硬化28款稳压降脂的特效药膳稳压药膳调脂药膳附录高血压高血脂家庭简单按摩法高血压高血脂生活宜忌 高血压高血脂营养食谱

章节摘录

插图：膳食纤维是健康饮食不可缺少的，不仅保持消化系统的健康，还在预防心血管疾病以及其他疾病上扮演着重要角色。
清理血液的膳食纤维膳食纤维是一种不能被人体消化的碳水化合物，以是否溶解于水可分为两个基本类型：水溶性纤维与非水溶性纤维。
水溶性纤维主要来自大麦、豆类、胡萝卜、柑橘、燕麦等。
水溶性纤维具有很好的吸水性，进入肠道后遇水膨胀，增加粪便体积，促进肠蠕动和胆固醇的排出。另外，它还可以与胆酸或其他脂质结合，减少胆固醇的吸收和脂蛋白的合成，加速低密度脂蛋白和胆固醇的清除，让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水平。
非水溶性纤维主要来自小麦糠、芹菜、果皮和根茎蔬菜等。
非水溶性纤维可以加速食物中的致癌物质和有毒物质的排出，也会影响胆固醇的吸收和促进排泄。
膳食纤维不仅具有清除血液垃圾、保护血管健康的作用，还能解决便秘困扰，帮助肥胖的人控制体重。

媒体关注与评论

生活中很多自以为是的饮食误区，都可以通过《高血压高血脂营养饮食全方案》得到及时纠正。
——病友王先生(患高血压3年)爸妈的身体是儿女最牵挂的，每次回家都会带很多营养品，而这次，我选择了这《高血压高血脂营养饮食全方案》。
——读者张女士(父亲患高血压、血脂异常1年)从来没想到自己的血压、血脂会出现问题，以为那都是老年病。
而在这《高血压高血脂营养饮食全方案》里，我找到了得病的原因。
——病友赵先生(患高血压、血脂异常2年)

编辑推荐

《高血压高血脂营养饮食全方案》：12味特效中药+28款保健药膳+120种常见食材＝最天然的稳压降脂疗法。

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