

## <<食物中的降压药>>

### 图书基本信息

书名：<<食物中的降压药>>

13位ISBN编号：9787538442212

10位ISBN编号：7538442219

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵丽纯 编

页数：224

字数：250000

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>

## <<食物中的降压药>>

### 前言

高血压病是当代最常见的流行病之一，据最新公布的中国居民营养与健康报告显示：我国成人高血压患病率为18.8%，这意味着中国目前有高达1.6亿的高血压患者。

尤其是近年来，随着人们生活水平的不断提高，高血压的发病率呈逐年上升的趋势。

以北京市为例，每4个成年人中就有一个是高血压患者。

面对这种多发疾病，人们到底该怎样防治才能达到最佳效果呢？

本书认为：食物是最好的医药，用食物降压，不仅方便有效，还能使各种营养得到科学搭配，从而达到降压保健康的目的。

因为，高血压从本质上来说是一种生活方式病，食物治疗是预防高血压的有效手段之一。

通过食物调养，既能改善高血压患者的营养结构，还能使营养更加合理，所以，通过食物降压是非常科学和有效的方式。

本书共分四部分，在第一部分中，简明扼要地介绍了有关高血压病的基础知识、防范知识和治疗常识，为高血压患者对于高血压的种种疑惑进行了有针对性的解答；在第二部分中，详细介绍了适用于高血压病人的各种食物，并将每种食物的营养成分、养生功效做出了详细的说明，对高血压患者提出了无微不至的爱心叮咛。

在第三四部分中，专为高血压患者打造了几十道降压食谱和降压茶饮，为患者的食谱制作提供了具体的指导。

书中的每一道食谱和茶饮，均简明易懂，便于制作，疗效显著。

读者可根据实际症状，选择具有针对性的食谱和茶饮，科学调配。

## <<食物中的降压药>>

### 内容概要

本书介绍了科学的饮食方法，运用旧常生活中的蔬菜、水果、谷物、水产品、茶饮等，合理搭配，适量食用，达到食疗降血压的效果。

让高血压人群不再因为吃什么、吃多少发愁，在日常的饮食中就能轻轻松松降血压。

## <<食物中的降压药>>

### 作者简介

赵丽纯，吉林大学药学院教授，研究生导师1987年毕业于白求恩医科大学医学专业：1999年于白求恩医科大学获内科学硕士学位：2002年于吉林大学获免疫学博士学位。  
2008年作为访问学者赴美国Burnham医学研究所研修。

自1987年以来主要从事医学、药学教学与科研工作，涉及生物

## &lt;&lt;食物中的降压药&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 降压必知——高血压患者需知的59个降压常识 必知的21个基础常识 什么是血压 血压正常范围是多少 血压的测量方法 什么是高血压病 高血压的诊断标准 引发高血压的重要因素 季节温度的变化会影响血压吗 高血压属于遗传疾病吗 高血压会不会遗传 高血压对身体有哪些危害 高血压病人有哪些症状 高血压的并发症有哪些 高血压可引发心脏病 容易引发高血压的活动 高血脂症容易引发高血压 动脉粥样硬化与高血压 高血压可并发肾脏疾病 何为妊娠高血压 高血压与高血压病的区别 高血压病的分类 两类易患高血压的人群 必知的17个防范常识 国外控制血压的方法 高血压日常生活保健 从起居上预防高血压 高血压患者能否进行冬泳锻炼 不同人群的降压目标 便秘可助长高血压 高血压预防与治疗 高血压患者应该如何自我管理 高血压预防宜从年轻人开始 儿童如何预防高血压 预防青春期高血压 成人应自我预防高血压 妇女应自我预防高血压 吃巧克力可以预防高血压 甘草可引起高血压 高血压患者的日常起居 科学地生活方式是降低血压的良药 必知的21个治疗常识 高血压治疗前检查的目的 高血压患者需做哪些检查 高血压患者的运动治疗 高血压患者的运动处方 降压药的选择 高血压病的治疗原则 降血压的10大注意事项 高血压病不仅仅需要降压治疗 高血压病人怎样进补 为什么降压药的效果不明显 短、中、长效降压药的特点 降压药何时服用最佳 血压降到何种水平合适 .....第二章 食疗降压——高血压患者需知的12个饮食常识第三章 降压食物——最适合高血压患者的69种食物第四章 降压食谱——为高血压患者打造的42道汤粥第五章 降压茶饮——35种最适合高血压患者的饮品附录索引

## <<食物中的降压药>>

### 章节摘录

插图：第一章 降压必知——高血压患者需知的59个降压常识必知的21个基础常识什么是血压 血压是指血液在血管内流动时，作用于血管壁的压力，它是推动血液在血管内流动的动力。

血压分收缩压和舒张压。

当心室收缩向动脉输血时，血压升高，其最高值就是收缩压。

心室舒张时，血压降低，其最低值就是舒张压。

血压正常范围是多少 血压通常以上肢肱动脉测得的血压为代表，正常成年人上肢动脉的收缩压为90~140毫米汞柱，舒张压为60~90毫米汞柱。

脉压差为30~40毫米汞柱。

血压过低或过高都是疾病的征象。

血压的测量方法如何测量血压是很多人们都在关心的问题，在此我们向大家介绍一下血压的测量方法。

1.测量前被测人应安静休息15分钟以上，保证情绪稳定。

以测量右臂肱动脉，坐位血压为准。

放平血压计，使水银柱“0”点与肱动脉、心脏处于同一水平。

2.戴好听诊器，挤压输气皮球打气至水银柱上升到180毫米汞柱左右，然后慢慢放开气门，当从听诊器中听到第一声脉动时，水银柱所指的刻度即为收缩（高）压。

随后搏动声继续存在并增大，当搏动声突然变弱或消失时，水银柱所指刻度为舒张（低）压。

## <<食物中的降压药>>

### 编辑推荐

《食物中国降压药》：科学包含能轻松降低血压59个必知的降压常识，28种降压蔬菜，10种降压水果，11种降压豆类、谷类，10种降压水产海洋，10种降压的其他食物，26道降压粥谱，16道降压汤，35道降压茶饮。

《食物中国降压药》配有双索引，让你方便地根据食材和拼音就能查找到自己所需要的食物。

西红柿：含有大量的维生素C和芦丁，这两种物质可以软化血管，维护血管的正常生理功能，降低外周血管阻力，从而发挥降低血压的作用。

山楂：含有大量的维生素C和微量元素，具有活血化淤、消食健胃、降压降脂及扩张冠状血管的作用。

香蕉：香蕉中所含的钾离子，有保护血管的作用，其中的血管紧张素可以转化酶抑制物质，可抑制血压升高，对降低血压有很好的效果。

<<食物中的降压药>>

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>