

## <<怎么做才能降血压>>

### 图书基本信息

书名：<<怎么做才能降血压>>

13位ISBN编号：9787538451245

10位ISBN编号：7538451242

出版时间：2011-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：石悦

页数：196

字数：190000

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>

## <<怎么做才能降血压>>

### 前言

前言 在我国，高血压的患病人数已经超过了2亿，18岁以上的居民高血压患病率为18.8%，全国人群的高血压知晓率仅为30.2%，治疗率只有24.7%，控制率仅为6.1%。高血压已经成为一种全球性的流行病。

由上述数据可以看出，高血压的知晓率低，治疗率也低，最严重的是控制率只有6.1%。也就是说，人们在患高血压后，并没有将血压控制好。

高血压是一种全身性疾病，以血压的变化为主要标志。能够引起血压波动的因素有许多，如饮食、环境、精神、情绪、运动等，涉及人们生活的方方面面。也正是这个原因，致使血压不好控制，也同时为高血压病的治疗增加了困难。而且，如果高血压长时间控制不好，就很容易引发并发症。这样就使高血压患者忧心忡忡，既怕高血压，又怕患上高血压并发症，在治疗的过程中盲目降压，结果适得其反，造成更严重的后果。

事实上，高血压并不可怕，降压治疗也很容易。高血压之所以演变成全球性的流行病，是因为人们饮食习惯和生活习惯的改变。人们在日常生活中有许多不良的习惯，久而久之就构成了诱发高血压的病因，最常见的就是高盐饮食。这也是导致高血压的一个重要因素。而像高盐饮食这种不良的饮食习惯都是与健康的膳食原则背道而驰的。因此，在很大程度上，降压治疗只是在培养人们健康的饮食和生活习惯。

本书提供给高血压患者饮食疗法、运动疗法、日常保健方法等内容，目的是为患者重塑健康的生活，这样不仅有利于身体健康，还可提高生活质量。而用药、保健、按摩以及并发症的预防和护理等内容，则意在提供正确的治疗和护理方法，并纠正错误的方法。

降血压的关键是，患者要以积极乐观的心态看待高血压，客观、正确地对待自身的疾病。因为养成健康良好的饮食和生活习惯的同时血压就会降下来，在科学合理的用药过程中，就预防了高血压的各种并发症。

本书从高血压患者的生活出发，较为全面地诠释了高血压患者应该怎么做，才能将血压降下来。内容丰富，浅显易懂，为高血压患者呈现出一套健康饮食、科学合理治疗的方案。

## <<怎么做才能降血压>>

### 内容概要

高血压并不可怕，降压治疗也没那么难。

高血压之所以能够演变成全球性的流行病，是因为人们的心态、日常生活习惯和生存环境的改变。

本书提供了科学的饮食、运动、日常保健、心理保健等方法，旨在为高血压患者重塑健康生活而指引方向。

而用药、按摩以及并发症的预防和护理等内容，则意在提供科学的治疗和护理方法，并纠正高血压患者目前存在的认识误区。

## <<怎么做才能降血压>>

### 书籍目录

#### 第一章 降血压怎么吃

降血压也需要吃点荤

有选择性地吃鱼

多吃糙米辅助降血压

限制盐量降血压

降血压讲究矿物质平衡

不要吃丰盛的晚餐

降血压的饮食原则

降血压的7种食物疗法

生食芹菜的降血压食疗方

猕猴桃的降压作用

常吃银耳降血压

菊花饮食降血压

清淡饮茶才降血压

洋葱的营养吃法

降血压的茶饮

鸡汤有降血压作用

隔水蒸茄子通络降血压

土豆降压新方法

山药的降压食疗法

一天一点醋降压又降脂

孕期高血压的饮食应注意什么

高血压患者不能吃的食物

能量饮料对心血管不利

平衡膳食金字塔

生吃西瓜子的降压作用

适合高血压患者的水果

高血压患者的营养八宝糊

选择适合体质的茶饮

自制夏日降血压凉茶

降压枸杞茶的做法

冬季早餐适可而止

治疗便秘的食疗方

高血压患者的冬季膳食

降压的食用油——野茶油

补充叶酸预防脑卒中

#### 第二章 日常保健怎么做

提高维生素D水平有助降血压

空气污染会影响血压水平

喝水贵在掌握分寸和时间

洗脚敷药的降压疗方

.....

#### 第三章 用药注意什么

#### 第四章 自我监测怎么做

#### 第五章 心理保健如何做

<<怎么做才能降血压>>

第六章 什么运动降血压

第七章 如何按摩降血压

第八章 并发症怎么预防与护理

## &lt;&lt;怎么做才能降血压&gt;&gt;

## 章节摘录

降血压也需要吃点荤 许多高血压患者不敢吃肉，生怕吃肉会使血压升高。这些患者对自己的饮食要求非常严格，拒绝一切荤食。

事实上，这样的饮食是不科学的。

高血压患者拒绝了肉类食物，也拒绝了动物蛋白和脂肪的摄入，如此会导致血管的弹性变差。专家提示，如果血液中的血脂过高可以用药物清除，但是，如果血管的弹性变差就很难恢复了，而且血管弹性变差更容易造成血压升高。

高血压的饮食原则只是要求患者少吃脂肪含量过多的食物，并非绝对不吃，即不能过量地吃。因此，高血压患者还是需要吃点荤食，适量补充动物蛋白和脂肪，不能绝对禁食荤食。

高血压患者吃一点荤食，可补充人体所需的动物蛋白和脂肪。

每日最佳的蛋白质摄入量为每公斤体重补充1克。

适合高血压患者的蛋白质类食物有：鱼类、大豆类、蛋类和奶类、奶油、黄油、酸奶等奶制品，这类食物含有优质的动物蛋白和动物脂肪，而且种类繁多，味道也很好，适量进食，完全可以补充人体所需的蛋白质和脂肪，并完善人体的营养结构。

值得注意的是，高血压合并肾功能不全的患者应限制蛋白质的摄入。

为了摄入人体所需的脂肪，高血压患者可适量食用奶油、植物油和沙拉酱等食物，但注意奶油不可吃得过多；脂肪和热量含量过多的食物如熏肉、动物油、生猪肉、油浸沙丁鱼等，应尽量不吃。

有选择性地吃鱼 在我国，鱼类食品历来被奉为营养珍品，其色、香、味的独特之处与熊掌齐名。鱼类食物被称为“人脑的粮食”，可预防多种心血管疾病。

研究证实，鱼类中含有大量的长链 $\omega$ -3脂肪酸，尤其是DHA、EPA，这些物质能预防高血压、心脏病、中风等多种疾病的发生。

另外，这些物质还能帮助人类与老年痴呆症对抗。

而鱼类中丰富的维生素和矿物质，如钙、碘、锌、锰和铁等元素，能够补充人体所需的营养，使人体血压保持正常状态。

因此，对高血压患者来说，鱼类也是最佳的动物食品之一。

每周吃2~3次鱼类蛋白质，能够改善血管的弹性和通透性，增加尿中钠的排出，从而起到降低血压的作用。

鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，这种不饱和脂肪酸能够促进胆固醇氧化，降低血浆中胆固醇的含量，延长血小板的凝聚时间，阻止血栓的形成，预防心脑血管疾病。

此外，鱼中还含有较多的亚油酸，这种酸可以增加血管弹性，防止血管破裂，预防高血压并发症。

从营养学角度讲，适合高血压患者食用的鱼主要有以下几种：带鱼 相关文献报道，带鱼身上的银白层不是鱼鳞，而是一层油脂，而这一油层中不饱和脂肪酸的含量比鱼肉还高。

墨鱼和章鱼 墨鱼和章鱼中含有一种物质叫牛磺酸，牛磺酸能够抑制交感神经的紧张，从而缓解压力，预防因压力而引发的高血压。

人在有压力的情况下会分泌一种荷尔蒙，这种荷尔蒙能够促使血压上升，而牛磺酸可以抑制荷尔蒙中的去甲肾上腺素的分泌，起到降低血压的作用。

另外，牛磺酸还能抑制邻苯二酚胺这种荷尔蒙的分泌，以此来缓解压力。

因此，对血压控制不好的高血压患者来说，墨鱼和章鱼是合适的降压食物。

多吃糙米辅助降血压 现代营养学研究发现，多吃糙米对降血压有帮助，可预防动脉硬化，降低心脏病的发病率。

相对于精米，糙米的营养价值更高，糙米中不仅含有丰富的营养元素，其外层还有一种化合物，该化合物能够保护心脏免受具有破坏性的蛋白的侵袭。

大米的外层组织含有占总体60%~70%的维生素、矿物质和大量人体所需的氨基酸。

糙米是除掉外壳后的全谷粒，是含有表皮、糊粉层和胚芽的米，俗称为“活米”，保留了大量的营养成分。

而精米是在加工过程中剔除了外层的大米，俗称“死米”，其大部分营养已经流失。

## <<怎么做才能降血压>>

研究也发现，稻米的亚表层对高血压有预防作用，糙米正好保留了这一层营养物质，而且，糙米中纤维的含量也超过精米，而纤维对胆固醇有对抗作用。

所以说，糙米的营养价值明显高于精米。

与全麦相比，糙米中的蛋白质虽然含量不多，但是其蛋白质的质量较好，主要成分是米精蛋白，其氨基酸的组成也比较完全，并含有较多的脂肪和碳水化合物，能够为人体提供多种所需的营养元素。

糙米的营养价值已经被证实，但很多人还是不能接受经常吃糙米，因为糙米做成的饭口感不佳，不如精米做成的饭更顺滑、可口。

事实上，只要一个小窍门就可以解决，如将糙米用水泡软后再做米饭吃，做出来的米饭同样细嫩爽口，这样就保证了饮食的营养。

糙米可以做出各种美味的食物，满足人们不同的需求，例如糙米饭、糙米粥、糙米茶等。

其中，糙米饭是最普遍的做法，制作方法有如下几步：（1）选择优质糙米。

最好选择无公害的自然糙米，栽培稻子用的化学农药越少越好，并且，这类糙米在水里浸泡一星期后会出芽。

（2）将挑选好的糙米在水里浸泡1天或2天。

（3）用锅加水做米饭。

如果用压力锅，水和米的比例为1：1；用一般的锅或者电饭锅，所加的水应该是糙米的1.5～2.5倍。

（4）用压力锅煮米饭时，前15分钟先用小火，中间25分钟用中火，后15分钟需要调成小火。

（5）用一般的锅或平底锅时，需要在小火加热15分钟后，打开锅盖向锅里洒一些冷水，然后重新盖上锅盖后再用大火煮5分钟。

熄火后，需等10分钟以后再掀开锅，这样，一锅香喷喷的糙米饭就做好了。

另外，糙米外面有一层壳，不容易被消化，吃的时候必须多嚼一嚼，特别是肠胃不好的人更应该如此。

&hellip;&hellip;

## <<怎么做才能降血压>>

### 编辑推荐

《怎么做才能降血压》从高血压患者的生活出发，较为全面地诠释了高血压患者应该怎么做，才能将血压降下来，提供了高血压患者的饮食疗法、运动疗法、日常保健方法等内容。内容丰富，浅显易懂，为高血压患者呈现出一套健康饮食、科学合理治疗的方案。



<<怎么做才能降血压>>

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>