

<<高血压吃对不吃错>>

图书基本信息

书名：<<高血压吃对不吃错>>

13位ISBN编号：9787538460254

10位ISBN编号：753846025X

出版时间：2012-12

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李宁

页数：192

字数：228000

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>

## <<高血压吃对不吃错>>

### 内容概要

《高血压吃对不吃错》共分为四部分，第一章详细介绍了高血压的症状，以及血压的相关知识，在了解高血压的基础上，做到早发现、早治疗；第二章详细解读高血压的饮食“黄金法则”，避免陷入饮食误区，有针对性地补充营养素，根据自己的年龄及身体状况进行饮食调养；第三章从对高血压的积极作用、对并发症的积极作用、巧妙搭配、食用禁忌、降压妙法增营养、降压烹调方法等六方面深度解析了92种宜吃食物、14种辅助降压中药，并提供了有辅助降压效果的食谱，更方便您的烹饪制作，避开11种不利于降压的食物，让您的饮食控制效果更佳；第四章针对六种常见并发症，详细阐述了饮食原则及宜吃食物、忌吃食物，做到有效控制和预防并发症。

## <<高血压吃对不吃错>>

### 作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。

曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。

出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。

多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

## <<高血压吃对不吃错>>

### 书籍目录

第一章 知己知彼 让高血压不在 “隐形” ——了解高血压  
警惕八大症状，早发现，早治疗

血压相关知识

高血压对身体的危害

高血压青睐哪十类人

十招防治高血压

第二章 饮食有规律吃掉高血压——高血压日常饮食原则

高血压的饮食“黄金法则”

走出常见的饮食误区

十大降压营养素

高血压患者补充水分有窍门

高血压特殊人群的饮食调养

第三章 改食有宜忌吃对不吃错——高血压饮食宜忌

玉米保持血管弹性，降低血压

小米控制血压，扩张血管

薏米扩张血管，有助于降低血压

荞麦抑制血压上升，具有抗氧化作用

糙米加速钠的代谢

燕麦帮助排钠，辅助降压

绿豆减小血液对血管壁的压力，辅助降压

黄豆降低血压和胆固醇

.....

第四章 拒绝并发症 吃对不吃错——高血压病发病的饮食护理

附录

## <<高血压吃对不吃错>>

### 编辑推荐

《高血压吃对不吃错》编著者李宁。

全书共分为四部分，第一章详细介绍了高血压的症状，以及血压的相关知识，在了解高血压的基础上，做到早发现、早治疗；第二章详细解读高血压的饮食“黄金法则”，避免陷入饮食误区，有针对性地补充营养素，根据自己的年龄及身体状况进行饮食调养；第三章从对高血压的积极作用、对并发症的积极作用、巧妙搭配、食用禁忌、降压妙法增营养、降压烹调方法等六方面深度解析了92种宜吃食物、14种辅助降压中药，并提供了有辅助降压效果的食谱，更方便您的烹饪制作，避开11种不利于降压的食物，让您的饮食控制效果更佳；第四章针对六种常见并发症，详细阐述了饮食原则及宜吃食物、忌吃食物，做到有效控制和预防并发症。

<<高血压吃对不吃错>>

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>