

<<八种食物降血压>>

图书基本信息

书名：<<八种食物降血压>>

13位ISBN编号：9787538860184

10位ISBN编号：7538860185

出版时间：2009-2

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：良石,刘慧滢

页数：143

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>

<<八种食物降血压>>

前言

自从进入文明社会以来，饮食对人类的生存、发展起着至关重要的作用。

人们每一次重大疾病的背后都能找到饮食的身影。

随着生活水平的提高，人们对美食的追求可谓是到了最高境界，生活到此时似乎也达到了尽善尽美。但是，高血压的造访却扰乱了我们的美满生活，很多患者再不敢随心所欲地吃了，大家在食物的面前变得六神无主，不知该如何选择。

高血压虽大多是由现代生活方式，尤其是饮食引起的，但也大可不必对它望而生畏。

中医有“药食同源”的说法，我们的日常食物也是有其相应的药用价值的。

尤其是对高血压患者来说，饮食可谓是最好的治疗方法。

所以，只要能够合理安排饮食就可以轻松将血压降到正常水平。

尤其是对于一些仅仅是血压高，而没有其他并发症的患者来说，只要通过饮食调整就能够轻松降压。

食物的选择确实不是一件简单的事情，这是令大多数高血压患者及家人头痛的问题，本书帮您排忧解难，给你很明确的指导。

《八种食物降血压》是一本图文并茂的饮食健康指导书，我们精心为你选择了各类食物中八种最常见、最适宜食用的食物，针对这些食物的功效进行了详尽的描述，罗列出了每种食物所含的营养素，并搭配其相对应的食谱，还有一些为高血压患者搜集的降压小妙招，你只需要按照书中的介绍去选择食物，便可以轻松摆脱高血压的困扰。

<<八种食物降血压>>

内容概要

“民以食为天”，吃是人类的一种本能，同时也是一种高雅的文化。

但是，对于高血压患者来说“吃什么，怎么吃”却是个难题。

本书着力于解决高血压患者的饮食问题，针对高血压的病理特点，贴心为大家推荐了日常生活中的有益食物，在每一类食物中都精心选择了八种最常见、最利于控制高血压病情的食物，并对这些食物在防病、治病方面的用法进行了深入的分析。

本书全面系统、图文并茂，对于高血压患者来说是一本难得的饮食指导书。它可让您既能尽情享受美味，又能拥有健康的身体。

<<八种食物降血压>>

书籍目录

一、当心你的血压

- 1.谁造成了1.6亿人的不幸
- 2.不均衡膳食导致高血压
- 3.面对疾病，绝不言败

二、聪明饮食，让高血压低头

- 1.使健康饮食成为习惯的18条理由
- 2.预防为主，科学“吃掉”高血压
- 3.明智地认识与选择食物
- 4.选对营养素，降压尽在掌握中

碳水化合物

蛋白质

膳食纤维

脂肪

钾

钙

硒

镁

三、八种食物降血压

八种降压水果

猕猴桃

苹果

香蕉

葡萄

西瓜

菠萝

红枣

橘子

八种降压蔬菜

芹菜

洋葱

大蒜

番茄

茼蒿

苦瓜

黄瓜

芦笋

八种降压谷类

荞麦

黄豆

黑豆

黑米

麦麸

赤小豆

玉米

绿豆

<<八种食物降血压>>

八种降压肉类

牛肉
兔肉
鸡肉
鸭肉
驴肉
鹿肉
鹅肉
鹌鹑肉

八种降压水产品

黄鳝
海参
牡蛎
鲫鱼
虾皮
海蜇
紫菜
海带

八种降压干果

榛子
栗子
西瓜子
核桃仁
腰果
葵花子
花生
黑芝麻

八种降压中药

葛根
钩藤
夏枯草
罗布麻
杜仲
地龙
黄芩
桑寄生

八种降压茶饮

菊花茶
山楂茶
荷叶茶
槐花茶
决明子
刺五加茶
莲子心茶
玉米须茶

<<八种食物降血压>>

章节摘录

1.使健康饮食成为习惯的18条理由古人云：“食以养身，药以攻邪。”

食与药最大的区别在于一个“养”字和一个“攻”字上。

所谓“养”，重点在养人的正气，也就是体质；所谓“攻”，重点在攻人的邪气，也就是疾患。

其实，人体处于健康与疾病之间的亚健康状态，最宜用“养”来解决。

因此，我们都应以健康饮食为生活习惯，从根本上改变不良的体质，预防和治疗高血压及其并发症。

合理的饮食能对你的身体产生意想不到的奇迹，这里有18条理由说明饮食能给你的健康带来益处。

(1)免受心脏病的困扰。

在西方所有能致死的疾病中，心脏病排在第一位。

不少专家把这一现象粗略地归因于奶类脂肪摄入过多，但他们同时认为橄榄油、豆类食物、大蒜和葡萄汁能使患心脏病的概率降低25%。

(2)降低胆固醇。

众所周知，高脂肪类食物能使人体内的胆固醇含量大大增加。

然而，研究表明，一些食物，特别是高纤维的豆类和富含果胶的葡萄能降低胆固醇，保持动脉畅通。

(3)降低血压。

从食物中，一个人能获得约1/4的营养物质——钙、镁、钾和维生素C。

正是这些物质，能够使你的血压保持在正常水平。

(4)预防癌症。

以植物性食物为主的膳食结构，有利于减少动物性脂肪的摄入，如常吃蔬菜、水果、豆类及粗加工的主食，不仅有利于预防心脑血管疾病，也有利于预防癌症。

(5)降低血糖。

只要饮食合理，67%的 2型糖尿病患者能够从容应付一切。

(6)强筋壮骨。

很多人在一生中可能会遇到由于骨质疏松而引起的骨折。

只要能从膳食中摄入足够量的钙，那么患骨折的可能性就会减少50%。

(7)轻身减脂。

如果你的食谱中多是低脂肪、低热量的谷类，那么你就可以对身上的赘肉说再见了。

你有足够多减肥的理由——因为肥胖一向都与心脏病和某些癌症紧密相连。

(8)延缓衰老。

随着年龄的增长，人的皮肤开始变得失去弹性，免疫力逐渐下降。

其原因是，我们的身体细胞受到了一种叫自由基的物质的破坏。

通过摄入富含抗氧化剂维生素C、维生素E和胡萝卜素的食物，便可延缓衰老，并且免受与年龄增长有关的疾病的困扰。

(9)增强免疫力。

合理的饮食能够保证你的免疫系统正常工作。

营养物质就是用来制造和修复细胞的原材料。

(10)消除疲劳。

当你的体内能量消耗时，豆类、谷类和蔬菜等复合碳水化合物能供给营养物质，使你的能量保持平衡。

。

(11)减轻压力。

许多营养专家指出，如果一个人长期处于某种压力下，那么他体内的主要营养物质如钙和锌就会大量消耗。

有人预言，足量的维生素C能够使人在一定程度上抗拒压力。

(12)调节情绪。

大脑能够利用营养物质制造调节情绪的神经介质，因此不同的饮食能对人的情绪产生截然不同的调节作用。

<<八种食物降血压>>

(13)增强智力。

脑力劳动感到疲劳时，适当地吃一些低脂肪的蛋白类食物，会令人思路清晰，精力集中，记忆力增强。

因为蛋白质能帮助产生神经介质来保证你反应敏捷。

(14)保护皮肤。

合理的饮食能够预防痤疮、溃疡、炎症、麻疹和其他的皮肤病。

事实证明，多吃水果和蔬菜能大大降低患皮肤癌的概率。

(15)预防贫血。

导致贫血的原因是血液内铁含量降低。

贫血的主要症状是体乏无力。

因此，大量食用富含铁的食物，如瘦肉和菜豆，就能补充血液内铁的含量。

(16)抑制静脉曲张。

富含纤维的饮食，再加上经常的运动，会使你远离静脉曲张。

因为纤维能防止肥胖和便秘，而这两者都是导致静脉曲张的主要因素。

(17)保证生殖健康。

与体内的其他系统一样，生殖系统的正常工作也有赖于充足的营养供应。

(18)保护牙齿。

钙，作为人体骨骼的强壮剂，在口腔维护中也发挥着重要的作用。

只有钙含量充足，牙齿才能健康坚固。

充足的维生素C能抑制炎症，保护你的牙龈。

2.预防为主，科学“吃掉”高血压“人无远虑，必有近忧”，这句话用于饮食方面是再贴切不过的了。

我们天天吃，顿顿吃，吃下去的食物究竟对身体有没有害，不是一天两天就可以看出的。

但吃进肚子的食物，又无时无刻不在起作用。

日积月累，便可看出其是好是坏了。

目前，闹腾得最凶的“三高”疾病，都是因为“吃无远虑”才被吃出来的。

因此，各位高血压患者不应只满足于一餐一时，一朝一夕的膳食内容，而是要为自己定一个终身的饮食计划。

(1)要限制盐的摄入量，每日应逐渐减至6克以下，普通啤酒盖去掉胶垫后，一平盖食盐约为6克。

这里所指的食盐量，包括烹调用盐及其他食物中所含钠折合成食盐的总量。

(2)多吃新鲜蔬菜、水果，增加含钙丰富的食物食用量。

常见的高钙食物有鲜奶、豆类及其制品，宜多吃新鲜深绿色蔬菜、海带、木耳等。

每天吃新鲜蔬菜不少于400克，水果100~200克。

(3)控制、减少脂肪和总热量的摄入，适量增加优质蛋白质的摄入。

选择鱼类、禽类、瘦肉等动物性食品，多吃豆类制品，控制和减少脂肪的摄入。

(4)限制饮酒、抽烟。

高血压病患者最好不要饮酒，如果要饮，每日饮用量折合白酒不能超过50克。

抽烟对高血压患者来说也是一个不良的习惯，戒烟有利于稳定血压，减轻病症。

(5)改善不良的饮食结构。

要结合每个人的实际，有针对性地进行调整，不能千篇一律。

改善饮食结构也不是一朝一夕之功，高血压患者应克服困难，逐步使自己的饮食结构趋于合理。

<<八种食物降血压>>

编辑推荐

《八种食物降血压》精心为你选择了各类食物中八种最常见、最适宜食用的食物，针对这些食物的功效进行了详尽的描述，罗列出了每种食物所含的营养素，并搭配其相对应的食谱，还有一些为高血压患者搜集的降压小妙招，你只需要按照书中的介绍去选择食物，便可以轻松摆脱高血压的困扰。

<<八种食物降血压>>

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>