

## <<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

## &lt;&lt;八种食物降血压&gt;&gt;

## 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 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>