第一图书网, tushu007.com

<<高血压饮食速查>>

图书基本信息

书名：<<高血压饮食速查>>

13位ISBN编号：9787543691209

10位ISBN编号：7543691205

出版时间：2013-1

出版时间：青岛出版社

作者：傅延龄 编

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

<<高血压饮食速查>>

内容概要

《高血压饮食速查》提供的科学饮食细节，能够帮助高血压患者合理调整饮食结构，改变不健康的饮食习惯。
高血压病需要长期控制，需要科学安排日常饮食，《高血压饮食速查》以简单的语言+丰富的图解，教您选择各种降压食材与药材，科学烹饪，让您快速掌握降压食疗方法，吃得明白，吃得放心；吃得美味，吃得营养！

作者简介

傅延龄，医学博士，教授，主任医师，博士生导师，北京中医药大学国际学院院长。
兼任中华中医药学会方药量效研究分会副主任委员、中国中医药学会对外交流分会副主任委员、中国中医药学会张仲景学说分会常务委员、北京市中医药学会对外交流委员会副主任委员、中国科普作家协会会员、中国老年保健学会理事等。
傅延龄出生于中医世家，从大学本科到硕士研究生、博士研究生，获得医学博士学位后，又被遴选为我国著名中医学家刘渡舟教授的学术继承人，进一步跟随大师学习其临床经验，对刘渡舟老师的学术思想及临床经验有深刻的理解和全面的把握。
编写出版了医学论著50多部，发表论文120多篇。
长期从事中医临床医疗、科学研究及教学，成功研制多个保健食品，获得多项专利，曾主持多项国家级、省部级科研课题，曾获国家中医药管理局名老中医药专家继承工作一等奖，“霍英东教育基金会”优秀教师奖，优秀科技图书奖。
经常在CCTV、北京电视台、广东卫视等电视台，以及高校、企业、机关、社区做健康教育讲座。

<<高血压饮食速查>>

书籍目录

第一章认识高血压 什么是高血压 什么是高血压 如何确定患有高血压 高血压的分类 什么是血压 血压高不一定就是高血压 何谓收缩压与舒张压 高血压与高血压病不是一回事 什么是假性高血压 高血压是这样产生的 高血压与遗传 高血压患者应何时测量血压 导致高血压的危险因素有哪些 食盐摄入过多 肥胖 压力过大 长期吸烟、饮酒的生活习惯 低钾、低钙、低动物蛋白的饮食习惯 服用某些药物 七情不调 过度劳累 认清高血压对人体健康的危害 对心脏的危害 对大脑的危害 对眼底的危害 对肾脏的危害 高血压易导致的并发症 高血压易引起动脉粥样硬化 高血压易导致心功能不全 高血压易导致脑中风 高血压易导致心绞痛 高血压易导致心肌梗死 高血压与高血脂、高血糖的关系 高血压与高血脂并存发生 高血压与高血糖相生相伴 高血压的症状 高血压的具体症状 高血压六大危险信号 高血压的血压值是多少 高血压的预防与治疗 低盐 减肥 减压 限酒 戒烟 充足的睡眠 不要憋尿 避免在厕所里发生意外 高血压患者的饮食原则 节制饮食 以谷类为主 避免进食“ 三高 ”食物 降低摄盐量 食用选择植物油 忌烟少饮酒 改善膳食中的钾／钠比（即K因子） 补充可吸收钙 不宜吃得过饱 睡前宜补水，喝水不宜过热或过凉 在外就餐怎样控制血压 不宜经常吃瘦肉 服用降压药后忌过量饮酒 不宜通过节食来降低血压 高血压病患者忌常喝咖啡 平时应多吃碱性食物 应多吃黑色食物 每日宜喝适量鲜奶和酸奶 …… 第二章科学饮食战胜高血压 第三章降低血压的中药及食疗方 第四章高血压常见并发症的饮食

章节摘录

版权页： 插图： 食盐是指直接食用或用于食品加工的盐，为白色的结晶体，Eh60%的氯和40%的钠组成。
其学名为氯化钠，氯化钠是食盐的主要成分。
盐为百味之首，食物中的咸味主要来自食盐。
按资源可分为井矿盐、湖盐、海盐等。
按用途可分为钾盐、碘盐和多品种强化盐等。
按加工方法可分为精制盐、日晒盐、原盐、粉碎洗涤盐等。
人们这样评价食盐：“一盐调百味。
”可见盐在烹调中的重要作用，具体作用包括以下方面：调理食物的味道。
盐不仅可以调味，还能增加风味。
与其他调料一同使用，可相互作用，形成一种特殊的复合味。
如在醋中加入少量食盐，会使酸味增强；咸味中加入微量醋，可使咸味增强；在味精中加入少量食盐，可以增加味精的鲜度；在甜味中加入微量食盐，可在一定程度上增加甜味。
食盐对不同食物具有吸水和析水两种作用。
盐对食物有渗透作用，制作鱼丸、肉丸时，加盐搅拌，可以提高原料的吃水量，使制成的鱼丸、肉丸柔嫩多汁；而烹制蔬菜时，可促使菜中的水分析出来，加速菜的成熟。
增加食物的色泽。
盐含有碘化物，可使蔬菜黄叶返绿，保持蔬菜的色泽和解除微毒。
如青菜的叶有轻度变黄，氽烫时放一点食盐。
可使颜色由黄变绿。
增强食物的弹性和韧性。
为了增加面的弹性和韧性，可在和面时加点盐。
在发酵面团时加点盐可增加面团发酵的速度，使蒸出的馒头松软可口。
抑制食物中细菌的生长。
食盐的高渗透性能够抑制食物中细菌的生长。
抑制食物发酸。
将豆腐浸泡在盐水中，可保持豆腐的嫩度及不发酸。
虽然食盐有诸多好处，但过量摄取食盐。
可危害人体健康，其中人尽皆知的危害是容易导致高血压，这是因为过多摄取食盐后，体内的氯离子就会增多，过多的氯离子使体内血管紧张素向血管紧张素转化，造成血管收缩，从而引起高血压。
另外，过量食用食盐会让高血脂患者血管变脆的可能性增高，加之由于氯离子过剩而引起的高血压，进而有促进动脉硬化的危险，所以高血脂患者不宜过多摄取食盐。
世界卫生组织建议健康人群每人每天摄入食盐最好不要超过5克。
因为一般成人钠的适宜摄入量为2200毫克／天，而5克食盐含有2000毫克钠。

编辑推荐

《高血压饮食速查》共分四章，第一章介绍什么是高血压及其危害，详细讲解高血压患者的饮食调养方法。
第二章选取了百余种适宜高血压患者食用的家常食材，并对每一种食物的功效进行了详细介绍，特别为高血压患者推荐相关食材的食疗方及适用量，指导患者在日常生活中合理规划好自己的饮食。
第三章介绍了20余种有助降压的中药药材，从中医食疗养生保健的角度，精心挑选了40多种有利于降压的药膳和30多种降压茶饮。
第四章介绍六种高血压并发症及其危害和饮食原则，列出了多种食疗方，指导患者在出现并发症后科学调整自己的饮食，以稳定病情，减少疾病对生活的影响。

第一图书网, tushu007.com

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