

<<专家讲解高血压之药膳食疗>>

图书基本信息

书名：<<专家讲解高血压之药膳食疗>>

13位ISBN编号：9787566200327

10位ISBN编号：7566200321

出版时间：2011-9

出版时间：武强、李智 第四军医大学出版社 (2011-09出版)

作者：武强，李智 主编

页数：282

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>

## <<专家讲解高血压之药膳食疗>>

### 内容概要

《专家讲解高血压之药膳食疗——健康饮食，健康血压》由武强、李智担任主编。

《专家讲解高血压之药膳食疗——健康饮食，健康血压》共四篇，从“最新”到“实用”，以“通俗”求“通用”，系统讲解了高血压的常识、防治策略和饮食防治方案。

第一篇“众者应学之问”介绍了血压的常识、高血压的危害和防治现状。

第二篇“患者发病之因”系统探讨了高血压的致病原因，尤其是饮食因素在高血压发病中所起到的作用，目的是让读者从“致”和“防”两个角度，了解饮食对健康的双向作用。

第三篇“医者防治之道”详细讲解了高血压防治策略、非药物干预措施，重点介绍了预防高血压的合理膳食。

针对国人“吃胖了、吃咸了、喝过了”等导致高血压的饮食习惯，提倡“食在药先”的预防观点，并对现代饮食预防高血压的方法进行了介绍。

第四篇“食者健康之膳”是本书的重点内容，用“择之以食，当之以药”和“施之以膳、疗之以效”两章分别介绍了降压的常用食物、中药以及经典食疗药膳。

日常所食，可当药用！

从营养特点、药用价值、饮食禁忌、食用方法等方面重点介绍了具有降压效果的常用食疗药膳及其实用制做方法。

## <<专家讲解高血压之药膳食疗>>

### 作者简介

李智，毕业于北京大学医学部第三临床医学院，妇产科临床技能与训练硕士。1989年参加工作至今独立承担和协作的科研课题12项，其中包括卫生部课题和国家“十五”攻关课题。

2003年9月作为科学带头人引进到北京海淀妇幼保健院。

具有十几年的妇科、产科及计划生育临床工作、教学及科研经验，能够独立处理妇产科常见疾病和一些疑难杂症，能组织对急危重病人的抢救，能独立完成妇产科常规手术以及一些困难手术。

编写过《怀孕一本通》、《实用妇产科手术学图谱》、《避孕助育、优生分娩：300问》、《快乐分娩》等专著。

武强，医学博士，专业方向是现代健康管理及高血压诊疗策略。

近年参与编写了《实用高血压学(第3版)》《最新心血管病用药手册》《血脂的基础和临床》等医学专著，主编了《食物是最好的降压药》《专家讲解高血压》等系列科普保健丛书10余部。

现任解放军总医院国际医学中心医务主任、副主任医师，硕士生导师，中国医师协会高血压专家委员会秘书长，中国病理生理学会心血管专业委员会委员、世界心脏研究会(ISHR)中国分会青年会员。

李智，毕业于北京中医药大学中医临床专业，硕士学位。

现任中国中医科学院西苑医院主治医师，兼任斯洛伐克医科大学医疗中心中医部主任。

因出色完成北京奥运会、世界气功大会等外宾中医保健和中医国际交流活动，被誉为“中医国际形象大使”，是中国养生保健协会专家兼《养生大世界》杂志特约专栏作家，是北京电视台《养生堂》节目主讲。

被誉为“北京最具人气的美女中医”。

## <<专家讲解高血压之药膳食疗>>

### 书籍目录

- 第一章 “温之以故，知之以新”——基本的血压常识
  - 血压常识
  - 血压测量
- 第二章 “醒之以危，警之以害”——清醒的危机意识
  - 从有益到有害——高血压认识50年
  - 高血压的严重危害
- 第三章 “分之以类，析之以因”——全面的病因分析
  - 现代医学对高血压病因的分析
  - 传统医学对高血压病因的认识
- 第四章 “进之以食，出之以病”——致病的饮食因素
  - “吃”出了问题
  - “吃”出了高血压
- 第五章 “防之以方，治之以法”——现代的防治策略
  - 高血压现代防治策略
  - 走出高血压防治误区
- 第六章 “健之以饮，康之以膳”——防病的健康饮食
  - 营养平衡——搭建健康饮食金字塔
  - 膳食规律——养成健康饮食好习惯
- 第七章 “择之以食，当之以药”——常用的降压食物
  - 食物降压原理
  - 降压食物介绍
- 第八章 “施之以膳，一疗之以效”——经典的食疗药膳
  - 食疗药膳的基础知识
  - 食疗药膳的原则
  - 高血压的辨证施膳
  - 高血压食疗方
  - 高血压药膳方
- 附录 各种食疗药膳含钠量一览表

## &lt;&lt;专家讲解高血压之药膳食疗&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（6）胡椒、辣椒：中医认为胡椒、辣椒辛热、性燥，辛走气，热助火。

如高血压患者身体壮实，肝火偏旺，或阴虚有火，内热素盛者，不宜多食。

据报道正常人将胡椒0.1克含于口内而不咽下，均能引起血压上升，收缩压平均升高13mmHg，舒张压升高18mmHg，血压于15分钟后恢复正常。

可见，高血压患者忌吃胡椒和辣椒。

另外患热性病、溃疡病、慢性胃肠病、痔疮、皮炎、结核、慢性支气管炎等疾病的人，不宜大量食用辣椒。

3. —3脂肪酸——我们用少了 组成天然脂肪的脂肪酸种类很多，通常按结构形式的不同分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，不饱和脂肪酸又分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

饱和脂肪酸系列主要含于肉类中，以及蛋类和奶制品中。

研究表明，长期过量使用饱和脂肪酸，可造成血清胆固醇升高及动脉硬化。

不饱和脂肪酸包括几乎所有常见的食用植物油以及坚果类食物。

又将不饱和脂肪酸分为 —3脂肪酸、 —6脂肪酸，及 —9脂肪酸。

那些人体内不能自行合成必须从食物中摄取的多不饱和脂肪酸成为必需脂肪酸，如 —3和 —6脂肪酸。

—3脂肪酸家族的主要成员有 —亚麻酸、EPA和DHA， —3不饱和脂肪酸在人们日常食物中较少存在。

食用油是人们在烹调食品中使用的油脂，是人体所需脂肪的重要来源，是必需脂肪酸亚油酸和 —亚麻酸以及维生素E的主要来源，也是脂溶性维生素吸收不可缺少的物质。

长期以来，人们为了预防心脑血管疾病，多选择吃富含不饱和脂肪酸的植物油，例如花生油、豆油等，但是反而心血管病的发病率越来越高。

这究竟是因为什么呢？

最新的科学研究发现，只有 —3脂肪酸达到一定比例的食用油脂才能改善细胞携氧能力，软化血管，降低血液黏度。

而在常见的植物油中， —6脂肪酸占主要成分， —3脂肪酸含量过低，这是常见植物油存在的重大缺陷。

调查显示国人中人均日摄取 —亚麻酸的量还不及世界卫生组织日推荐量1克的一半。

人体长期缺乏 —亚麻酸会导致智力低下，记忆力、体力衰退；内分泌失调；抗衰酶活力降低；衰老因子含量增多。

长期缺乏 —亚麻酸会使 —3系不饱和脂肪酸与 —6系不饱和脂肪酸及饱和脂肪酸比例失调，从而导致高血压、高血脂、脂肪肝、过敏等现代病。

很多研究机构一致认为：饱和脂肪酸过剩是导致近年来癌症、心脑血管病、老年性痴呆、内分泌紊乱等现代病的直接原因。

## <<专家讲解高血压之药膳食疗>>

### 编辑推荐

《专家讲解高血压之药膳食疗:健康饮食健康血压(专业通俗版)》从防治策略、合理膳食、降压食物以及食疗药膳四个方面，教会读者用饮食防治高血压。

重点介绍了近百种“取之易得，食之方便”的降压食物，包括常用蔬菜、水果、谷物、肉类等的营养特点以及食用方法；另外，还根据辨证论治原则，对每种类型高血压的临床表现和特点进行了详细描述，并提供了食疗药膳方，包括大众普及方和辨证分型方。

<<专家讲解高血压之药膳食疗>>

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>