第一图书网, tushu007.com

<<降低高血壓特效食譜>>

图书基本信息

书名：<<降低高血壓特效食譜>>

13位ISBN编号：9789865954062

10位ISBN编号：9865954060

出版时间：康鑑文化(人類智庫)

作者：康鑑文化編輯部 著

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

第一图书网, tushu007.com

<<降低高血壓特效食譜>>

内容概要

高血壓是無聲的健康慢性殺手！
動脈硬化、腦中風、心肌梗塞都會悄悄找上你！
低鈉飲食＋運動＋戒菸＋藥物＝降低高血壓◎確實遵守「三少二多」原則少加工食品、少調味品、少油脂，多蔬果、多高纖有效防治高血壓和肥胖！
160道可口簡單的健康料理替代藥物，給您穩定的血壓，降低併發症罹患率！
本書特色：◎160道對症降血壓食譜營養師提供營養分析，專業把關料理的鈉含量，助您循序漸進調養身體，有效降低血壓，吃得更健康安心。
◎有效降低高血壓的飲食祕訣專家告訴您怎麼吃最健康，吃對食物就能降低高血壓，預防心血管疾病。
◎18種降低血壓特選健康食材嚴選高血壓族群必吃的健康食材，幫助強化保護血管與代謝鈉質，真正達到降低血壓的效果，吃出健康，身體零負擔。

第一图书网, tushu007.com

<<降低高血壓特效食譜>>

书籍目录

【推薦序】低鈉：降低高血壓的關鍵　朱凱民【推薦序】小心無聲的健康殺手－高血壓 蕭千祐Part 1 認識高血壓，穩定血壓值！
血壓高一定是高血壓嗎？
如何知道自己有沒有高血壓？
哪些人是高血壓的危險族群？
原發性高血壓和續發性高血壓有何不同？
我該如何有效控制並穩定血壓值？
戰勝高血壓的10大祕訣Part 2 降低高血壓160道特效食譜降壓食材1 五穀雜糧（燕麥、薏仁、糙米、蕎麥、紫米、白米、胚芽米）●菱角白果粥 ●雜燴麵 ●九層塔燉飯 ●龍鬚菜魚粥●糙薏仁冬瓜粥 ●茭白筍軟絲粥 ●茭白筍飯 ●養生飯●小麥草飯 ●燕麥飯 ●高粱飯 ●十穀飯●竹筒米糕 ●果醋飯卷 ●蕎麥飯 ●全麥酸奶饅頭●法式壽司 ●水果薏仁漿 ●紫米燕麥飲降壓食材2 黃豆類（豆腐、豆乾、豆漿）●優格豆漿 ●米糠豆漿 ●菜心豆漿湯 ●蒜香烤豆腐●凍豆腐瘦肉湯 ●黃豆燉牛肉 ●豆腐煎餅 ●竹炭豆漿麵●黃豆玉米飯 ●豆腐酸辣湯降壓食材3 海菜類（海帶、海藻、海帶芽、紫菜）●番茄海帶芽 ●冰梅洋菜 ●紫菜玉米湯 ●海藻翡翠蛋●蒜味海帶 ●海帶南瓜湯 ●髮菜米粉湯降壓食材4 木耳（黑木耳、銀耳）●木耳飯 ●木耳饅頭 ●木耳炒肉片降壓食材5 紅麴●紅麴烤肉片 ●紅麴紫米漿 ●紅麴炒菜 ●紅麴醬拌麵●紅麴湯 ●紅麴烤鯖魚降壓食材6 黃色蔬菜（番茄、紅蘿蔔、紅椒、青椒、南瓜）●番茄米粉湯 ●胡蘿蔔炒洋蔥 ●南瓜排骨湯 ●蔬菜河粉羹●番茄沙拉 ●番茄米苔目 ●雙椒炒牛肉 ●鱸魚炒青椒●三色炒肉片 ●素齋湯 ●番茄金針粥 ●雙椒牛肉粥●黑胡椒炒雙椒降壓食材7 綠色蔬菜（花菜、芹菜、秋葵、空心菜、蘆筍、豆苗、萵苣、白菜）●番薯葉米苔目 ●涼拌雙花菜 ●拌炒蔬菜 ●秋葵炒雙白●碧綠水晶球 ●竹笙蘑菇蘆筍 ●涼拌山茼蒿 ●大紅豆炒萵苣●時蔬炒蛋 ●三杯高麗菜 ●大白菜湯 ●嗆白菜●肉片燴高麗菜 ●瘦肉炒萵苣 ●嫩豆苗燉肉 ●山茼蒿炒肉絲●芹菜炒肉絲 ●香炒空心菜 ●蔬菜蕎麥麵 ●涼拌秋葵玉米筍●清炒蓮子蘆筍降壓食材8 大蒜、洋蔥●蒜爆番薯葉 ●洋蔥金針粄條 ●蒜炒川七 ●蒜爆雞肉片●牛肉洋蔥鮮湯 ●洋蔥炒蛋降壓食材9 菇蕈類（香菇、金針菇、磨菇、鴻喜菇、秀珍菇、杏鮑菇、草菇）●苦茶油菇蕈粥 ●洋菇炒蛋 ●鮮菇螺絲麵 ●腰果雙菇湯●香菇炒冬筍 ●鴻喜菇肉片 ●海鮮杏鮑菇 ●蘑菇青花菜飯●蘑菇螺絲麵降壓食材10 豆類（紅豆、綠豆、黑豆）●雙豆海帶粥 ●何首烏燉黑豆鴨 ●竹筍綠豆飯降壓食材11 堅果類（核桃、栗子、芝麻、杏仁、腰果）●麥片芝麻牛奶 ●葡萄乾花生飯 ●開心果炒飯 ●杏仁鮮奶●開心水蓮 ●核果壽司 ●腰果飯降壓食材12 瓜類（苦瓜、西瓜、黃瓜、冬瓜、絲瓜）●清炒西瓜翠衣 ●金針煮絲瓜 ●絲瓜飯 ●金針涼拌黃瓜●小黃瓜飯卷 ●苦瓜炒蛋 ●清蒸冬瓜 ●絲瓜沙丁魚●鮭魚炒絲瓜降壓食材13 豆菜類（苜蓿芽、豆芽、四季豆、菜豆、豇豆、豌豆）●紅椒炒豆菜 ●薑絲四季豆 ●鮮菇炒豇豆 ●豆芽粄條●豌豆麵降壓食材14 根莖類（番薯、馬鈴薯、山藥、蓮藕、牛蒡）●山藥泡飯 ●山藥冷麵 ●番薯山藥優格 ●山藥一口餃子●三寶番薯泥 ●馬鈴薯披薩 ●涼拌蓮藕 ●蓮藕雞●山藥炒肉降壓食材15 魚類（鮪魚、鮑魚、鱈魚、烏魚、鱸魚、白帶魚、鮭魚、鯖魚）●烏魚芹菜粥 ●當歸鮑魚 ●蔥薑鮮魚湯 ●烤鮭魚●鯖魚炒萵苣 ●烏魚炒箭筍 ●涼拌橘醋魚 ●油菜烏魚●番茄鱸魚 ●何首烏燉魚 ●決明子燴魚 ●烏魚珠蔥●醋溜白帶魚 ●泡菜魚丁降壓食材16 海鮮類（貝類、海參、蝦、花枝）●清蒸蝦圓 ●花菜花枝湯 ●蝦仁蘆筍 ●鮮貝爆茄子●草菇山瓜子 ●海鮮卷 ●番茄炒海參降壓食材17 水果類（蘋果、柳橙、橘子、奇異果、梨、甜桃、鳳梨）●奇異果烏龍茶 ●哈密胡蘿蔔糊 ●有機蔬果汁 ●鳳梨楊桃汁 ●柳橙蓮霧汁 ●萵苣蘋果汁 ●水果優格 ●奇異果橘子汁●桃子烏骨雞 ●鳳梨蒸魚片 ●桃子餅降壓食材18　茶類（花草茶）●檸檬草茶Part 3 您必須了解的14大高血壓問題

<<降低高血壓特效食譜>>

编辑推荐

低納：降低高血壓的關鍵三軍總醫院心臟內科功能室主任　朱凱民現代人生活緊張、壓力大，平日上班時間長，因此許多人都是外食族，吃進不少口味過重的料理，有的三不五時還會有應酬，貪個幾杯酒更是家常便飯。
殊不知這些都可能是引發高血壓的危險行為。
由於高血壓初期的症狀並不明顯，容易引發心血管和腦血管等疾病，因此素有「無聲殺手」之稱。
根據最新統計，去年國人十大死因中，高血壓性疾病就位居第十名；與高血壓相關病症：腦血管疾病、心臟病，也分別名列第二名和第三名；且平均每40分31秒就有一人死於中

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