

《最优降压食物排行榜速查全书》

图书基本信息

书名：《最优降压食物排行榜速查全书》

13位ISBN编号：9787553705713

出版时间：2014-7-1

作者：于雅婷，尚云青 主编

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《最优降压食物排行榜速查全书》

内容概要

《最优降压食物排行榜速查全书》详尽地介绍了高血压的病情知识，让读者在阅读的过程中知其然，知其所以然。本书从常见食物入手，介绍了近百种高血压患者宜忌的食物，为高血压患者提供了一部适用的饮食宝典。另外，本书还精心设计了健康指南，为高血压患者提供了日常生活中的衣食住行等各方面需要注意的问题。

本书内容浅显易懂，条理清晰，教读者用最简单的食疗方式把血压“吃下去”，从而远离心脑血管疾病，过上健康幸福的生活。

《最优降压食物排行榜速查全书》

作者简介

于雅婷

主任医师、高级药膳食疗师、北京世健联首席养生专家、中国特效医术专业委员会首席专家，现任北京亚健康防治协会理事兼饮食健康专业委员会秘书长、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事。2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员，领导创新的现代化中医食疗技术获“2008~2009年最具投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”，荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

尚云青

云南中医学院教授，现任世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会副会长、中华中医药学会营养药膳专家分会常务理事、云南省农村义务教育学生营养改善计划食品安全与营养工作专家、世界健康促进联合会常务理事、云南省烹饪协会常务理事、云南省营养学会理事、云南省预防医学第二届食品安全分会委员。

书籍目录

- 如何使用本书
- 高血压宜食食谱分类索引
- 第一章 认识高血压
 - 正确认识血压
 - 怎样才算高血压
 - 高血压的症状
 - 高血压的分类和分级
 - 高血压的易患人群
 - 高血压的危害
 - 高血压患者的日常保健
 - 定期进行体检
 - 小测试：高血压离你远吗
- 第二章 高血压患者的饮食原则
 - 高血压患者的饮食原则
 - 如何让食物低盐又美味
 - 高血压患者的饮水原则
 - 高血压患者可以饮茶吗
- 第三章 高血压患者最宜补和慎补的营养素
 - 高血压患者最宜补的10大营养素
 - 蛋白质
 - B族维生素
 - 维生素C
 - 维生素D045维生素E
 - 钙
 - 钾
 - 镁
 - 膳食纤维
 - 亚麻酸
 - 高血压患者慎补的4大营养素
 - 钠
 - 脂肪
 - 胆固醇
 - 热量
- 第四章 适合高血压患者的13种主食与肉类
 - 小米补虚益气、镇静安眠
 - 玉米益肺宁心、健脾开胃
 - 燕麦改善血液循环、降糖降压
 - 红薯通利大便、益气生津
 - 黑米改善心肌营养、降低血压
 - 荞麦扩张小血管、降低血液胆固醇
 - 薏米促进新陈代谢、清热利尿
 - 鹌鹑肉高血压患者的上佳补品
 - 鱼肉滋补健胃、保护心血管系统
 - 鸡蛋促进身体健康、营养丰富
 - 虾皮调节心脏活动、降低胆固醇
 - 牛肉补肝强肾、安中益气
 - 维生素E

钙
钾
镁

膳食纤维

-亚麻酸

高血压患者慎补的4大营养素

钠

脂肪

胆固醇

热量

第四章 适合高血压患者的13种主食与肉类

小米补虚益气、镇静安眠

玉米益肺宁心、健脾开胃

燕麦改善血液循环、降糖降压

红薯通利大便、益气生津

黑米改善心肌营养、降低血压

荞麦扩张小血管、降低血液胆固醇

薏米促进新陈代谢、清热利尿

鹌鹑肉高血压患者的上佳补品

鱼肉滋补健胃、保护心血管系统

鸡蛋促进身体健康、营养丰富

虾皮调节心脏活动、降低胆固醇

牛肉补肝强肾、安中益气

《最优降压食物排行榜速查全书》

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:www.tushu000.com