

# 《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

出版社：康鑑文化(人類智庫)

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](http://www.tushu000.com)

# 《降低高血壓特效食譜》

## 內容概要

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。

# 《降低高血壓特效食譜》

## 書籍目錄

【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 全麥酸牛奶 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 竹筴磨菇蘆筍 涼拌山萵蒿 大紅豆炒萵苣 時蔬炒蛋 三杯高麗菜 大白菜湯 滷白菜 肉片燴高麗菜 瘦肉炒萵苣 嫩豆苗燉肉 山萵蒿炒肉絲 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 洋蔥金針板條 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 磨菇青花菜飯 磨菇螺絲麵降壓食材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 豆芽板條 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》

### 編輯推薦

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

# 《降低高血壓特效食譜》

## 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](http://www.tushu000.com)