

《高血壓就要這樣吃》

图书基本信息

书名：《高血壓就要這樣吃》

13位ISBN编号：9789866238468

10位ISBN编号：9866238466

出版社：康鑑文化出版社

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

《高血壓就要這樣吃》

內容概要

* 家族有高血壓病史？ * 過度肥胖？ * 攝取過多鹽分？ * 吸煙、飲酒過量？ * 過度緊張，常睡眠不足？ * 平常沒在運動？ * 個性很好強？ 小心！隱形殺手高血壓愛上你！ 怕高血壓盯上你，最完整的降壓飲食方案在這裡！ 152道有效降血壓的料理 每道食譜都經過營養師精密計算，鈉含量標示清楚，幫你嚴格控制每天的食鹽量。 70種嚴選降血壓特效食材 一次滿足高血壓族群的飲食需求，吃對食物不生病。

《高血壓就要這樣吃》

書籍目錄

作者序 食物是最好的降壓藥審訂推薦序 食療控制高血壓 享受健康人生導讀 如何使用本書Chapter 1 致病飲食吃出高血壓高血壓是吃出來的？生活不健康 當然會生病飲食西化的後果 - 心血管罹病率攀升國人飲食方法4大缺點現代文明病 - 3高5病症飲食習慣不良的2大警訊高血壓發病3大因素因素1 肥胖因素2 高鹽飲食因素3 酗酒穩定血壓 4大飲食祕訣祕訣1 適量攝取優質蛋白祕訣2 低鈉飲食與控制體重祕訣3 4大營養素均衡攝取祕訣4 健康飲食金字塔高血壓患者 食物選擇3大類高血壓患者宜食的食物（綠燈食物）高血壓患者應限量食用食物（黃燈食物）高血壓患者忌食的食物（紅燈食物）6大類天然保健食品5種體內排毒清道夫錯誤飲食 是高血壓直通車營養不均衡 偏重高脂高蛋白飲食不規律 食鹽攝取量高應該避免的6種飲食壞習慣好的用餐習慣 健康加分三餐規律 身體健康節制飲食 改善血壓降壓王道：養成用餐好習慣 減輕胃腸負擔Chapter 2 吃對食物 就能降血壓食物的降壓作用 高纖蔬菜類豌豆芹菜 芹菜白灼肉片 泰式海鮮酸辣湯茼蒿 茼蒿鳳梨汁 茼蒿蛋花湯 大白菜白菜馬蹄汁 白菜豆腐湯 紅豆白菜湯 薑絲麵腸炒白菜 翠玉白菜卷小白菜 枸杞炒小白菜 高纖蔬菜湯 高麗菜 蔬菜瘦身湯 高麗菜炒蝦仁 花椰菜 鮮筍綠花椰 清炒花椰菜 高苜 高苜蟹肉盅 高苜炒肉絲莧菜 涼拌莧菜 莧菜雞絲菠菜 蝦醬菠菜 五香豆乾菠菜卷 菠菜高纖粥冬瓜 干貝燒冬瓜球 火腿冬瓜湯茄子 蒜味茄子 醬爆茄子 魚香茄子 魚香茄子 雙椒咖哩茄子 芥末椒鹽茄餅 糖醋香茄苦瓜 白灼苦瓜 綠咖哩椰汁苦瓜蓮藕 香藕蜜茶 山楂蓮藕雪蛤湯 銀耳蓮藕羹 魚香蓮藕飯 玉米鬚蓮藕茶馬鈴薯 堅果馬鈴薯手卷 蒜味馬鈴薯泥荸薺紅蘿蔔 雙色蘿蔔絲 紅絲綠豆藕餅白蘿蔔 桂花蜜香蘿蔔汁蘆筍 堅果拌蘆筍 枸杞蘆筍湯蔥 紅麴蔥燒肉 滷大蔥大蒜 大蒜海參粥洋蔥 椒麻洋蔥絲 什錦洋蔥湯香菇 腰果雙菇湯 枸杞炒鮮菇 清炒香菇蘆筍金針菇黑木耳 薑絲雙耳 清蒸三絲木耳銀耳 銀耳滑蛋燴飯 山楂銀耳粥海帶 海帶豆芽湯 海帶山藥粥紫菜 紫菜雞湯 紫菜炒蛋百合 西芹炒百合 果香百合魚片金針花 涼拌金針花 金針排骨湯新鮮水果類山楂香蕉 蕉皮降壓汁 芝麻香蕉蘋果 糖醋山楂蘋果絲 蘋果燉排骨番茄 番茄什錦沙拉 番茄炒玉米筍 番茄蘑菇炒蛋橘子 橘香煎牛排 烏梅橘皮飲奇異果 奇異水果卷西瓜 西瓜翠衣決明茶 紅白雙瓜汁 西瓜翠衣燉肉 涼拌西瓜翠衣梨子柿子 柿香蔬菜卷 柿餅黑木耳甜湯雜糧作物類小米玉米 玉米蛋花粥 玉米鬚養生茶燕麥 紅豆核桃燕麥粥 玉米燕麥粥番薯 香甜金薯粥花生 醋漬花生 綠豆花生粥芝麻 黑芝麻山藥蜜 芝麻綠豆飯紅棗 紅棗薏仁粥 黑木耳紅棗粥 紅棗牛肉湯 紅棗冬菇湯 紅棗綠豆湯 菊花紅棗茶營養豆類紅豆黃豆 豆漿 豆奶飲 青黃雙豆肉片湯 什錦豆腐湯 紫蘇炸豆腐 白菜鮮蚶豆腐鍋綠豆 綠豆海帶粥 綠豆芝麻粥黑豆 醋漬黑豆 蜜糖黑豆蠶豆扁豆鮮美肉類雞肉 涼拌菊花雞絲 什錦雞肉沙拉 紫蘇藍帶雞排 決明五味燉烏雞田雞 田雞炒苦瓜 清燉田雞湯海鮮水產類黃魚鮭魚 紅燒鮭魚 清蒸雪筍白鯧鯖魚 清蒸鯖魚 醬燒鯖魚草魚 芝麻酥炸草魚 白蘿蔔燉鮮魚鮑魚 竹筍鮑魚湯 蘆筍燴鮑魚烏魚 紫蘇梅香魚片 椒鹽魚頭湯泥鰍 清燉泥鰍豆腐湯 蘑菇燉泥鰍鯽魚 蔥燒荷燒鯽魚 山楂鯽魚湯甲魚 清蒸甲魚 天麻燉甲魚海參 冰糖海參盅 冬菇炒海參蝦米 竹筍蝦米扒豆腐 鎖陽蝦仁健康飲品牛奶 什錦牛奶鍋 香蕉可可奶 高纖蔬菜牛奶鍋 蜂蜜 蜂蜜菊花茶 蜂蜜黑芝麻泥 蜂蜜蘋果醋 綠芹蜜汁 菊花蜜膏醋 醋漬黃豆 水波蛋綠茶 苦瓜綠茶 菊槐綠茶Chapter 3 高血壓防治常識您是高血壓高危險群？易罹患高血壓10大因素高血壓6大早期警訊高血壓2大診斷標準高血壓常見2大類型高血壓病情3階段高血壓數值3大分級高血壓風險4種程度認識血壓的原理與形成血液循環動力：心臟血壓的形成血壓的波動血壓波動的範圍如何測量血壓？高血壓有年輕化趨勢哪裡適合準確測量血壓？哪種血壓計測量無誤差？測血壓的事前準備與步驟血壓值產生誤差的5種因素動態血壓測量的7大優點預防「白衣高血壓」5種方法消除測量血壓的不安感判斷血壓是否正常的3大標準高血壓的預防和治療首要目的：穩定血壓抑制高血壓併發症分級預防法高血壓的非藥物治療法附錄含鈉量 & 成分分析附錄1 各類食物營養成分分析總表附錄2 料理V.S.含鈉量一覽表附錄3 常見食物含鈉量總表降壓自療中醫保健附錄4 降低血壓中藥材一覽表附錄5 人體12個降壓穴位

章节摘录

您是高血壓高危險群？ 現代人生活緊張，三餐重口味，不定時不定量，這些因素都會增加罹患高血壓的機率！仔細檢視，了解您是否為高血壓的高危險群之一。

易罹患高血壓10大因素

- 1 遺傳 高血壓容易出現在同一家族中，主要與遺傳有關，因擁有共同的生活方式和飲食習慣，故其直系親屬的血壓比一般人來得高。 研究指出，父母雙方血壓都正常，小孩成年後高血壓的機率只有3%；如果父母血壓都高，孩子罹患高血壓的機率則高達45%。
- 2 年齡 高血壓罹患率會隨年齡增長而增加。35歲以後，每增加10歲，罹患率則增加10%；所以，高血壓是中老年人常見的病症。
- 3 性別 35歲以前，男性高血壓罹患率高於女性；35歲以後，女性高血壓罹患率及血壓升高幅度會與男性接近，尤其女性到了50歲停經之後，男女性罹患高血壓的比率大約相等。
- 4 肥胖 肥胖是引發中年高血壓的重要因素。根據研究，當超過理想體重1公斤時，身體就必須多出2公里長的血管來供給養分及營養素。而體重每增加10%，血壓大約會增加7mmHg；超過理想體重20%以上者，罹患高血壓的機率是非肥胖者的2倍。
- 5 攝取過多鈉 攝取過多的鈉（鹽），容易導致血壓升高。世界衛生組織（WHO）建議，每人每天鈉的攝取量不要超過2.4克，即食鹽6克，以控制高血壓的危險性。雖然每個人的體質對食鹽敏感度不同，但飲食限鹽是預防高血壓必須遵守的原則。
- 6 飲酒過量 酒精會導致血壓升高，長期大量飲酒，會提高罹患高血壓機率，建議如葡萄酒每天飲用不要超過100c.c.。
- 7 吸煙 香煙含有不少對人體有害的成分，如尼古丁、焦油等，容易對健康構成多種危害，會使血管收縮與硬化，導致血壓升高。
- 8 過度緊張 不少人由於社會競爭激烈，工作壓力過大，常常睡眠不足，同時伴有緊張、焦慮及憂鬱等心理問題，造成交感神經興奮過度，因此容易心跳過快、激動，就連休息或睡眠時也不例外；如果長期心跳速率>80次/分鐘以上，心血管疾病發生的機率會隨心跳速率增加而上升。
- 9 缺乏運動 現代人交通方便，出入有車、上下樓有電梯，整天坐在電腦前處理公務，長期下來，活動的時間與量很少，容易導致自律神經緊張，血液循環不暢通，進而導致血壓升高。缺乏運動與喜愛運動的人相比，前者發生高血壓的危險增加50%。
- 10 性格好強 如果您的性格爭強好勝，容易激動，那麼體內促使血管收縮的激素分泌就比較旺盛，比起其他類型性格的人，更容易罹患高血壓。

高血壓是吃出來的？ 不良的飲食習慣，將大大影響您的健康！近年來，高血壓、高血脂、糖尿病等患者人數節節上升，不可不慎。 一個70歲的人，攝取食物總重量約為體重的1000多倍，也就是說每人每年平均飲食消耗量達一噸之多，如此大量的食物足以改變人的體質與健康。根據世界衛生組織（WHO）資料顯示，影響人類健康的眾多因素，第一位是遺傳，占15%；第二位是飲食，占13%；而醫療的作用則較少，占8%。由此可知「飲食」對於健康的重要性。

我國一向以悠久豐富的飲食文化聞名於世，現在許多人卻因為飲食不當而造成健康的隱憂，越來越多的肥胖、高血脂、高血壓、高血糖、心臟病、腦血管病、脂肪肝、癌症等慢性病的出現，都和飲食與生活習慣息息相關。

生活不健康 當然會生病 不良的生活習慣，比如飲食方式不佳、吸煙、飲酒、情緒緊張、缺少運動等。現代人所罹患疾病幾乎都與不健康的生活方式有關。曾有專家預測，到西元2015年，不良生活方式導致的疾病，將成為人類的頭號殺手。WHO曾舉辦「與生活疾病抗爭」的國際會議，呼籲人們改變不健康的生活方式。

飲食西化的後果—心血管罹病率攀升 國人傳統的飲食類型屬於以植物性食物為主的模式，好、壞處兼具。好的方面是「三低」：較低總脂肪、較低飽和脂肪酸和較低膽固醇，這有助於減輕血管的硬化阻塞；壞的方面是「一高二低」：高鈉、低鉀、低鈣，這種飲食卻容易導致血壓上升。 國內的「三低」良好飲食模式，明顯優於西方，所以冠心病罹患率稍低於西方國家。但由於仍具備「一高二低」的特點，因此腦中風的罹患率高於西方國家。 然而，近年來我國飲食逐漸西化，因此也導致腦中風、冠心病等心腦血管疾病罹患率逐漸攀升，總死亡率甚至後來居上。 由此看來，建議國人應繼續保持以植物性食物為主的傳統飲食模式比較健康，控制鹽分攝取量，增加魚類、水果、蔬菜及鈣、鉀等營養素的攝取，留住優點而減少缺點。

國人飲食方法4大缺點 對比中西方飲食，國人的飲食方法存在以下缺點：

- 1 進食量大 進食量偏大，甚至暴飲暴食，對身體會造成傷害。成年後，人的生長發育已經完成，對飲食的需要是維持新陳代謝的平衡，如果攝取過多的熱量，不僅會造成肥胖，而且超過人體需要的部分，還會變成「毒物」，如高血糖、高血脂，對人體的許多器官帶來害處。 現代醫學研究顯示，胃如果被撐得太大，會引起血壓升高，也會使腸胃血液增多，大腦供血量被迫減少，長期下來還會導致記憶力衰退，思維遲鈍。而且，也容易使血糖升高，導致細胞與器官的傷害，造成血管硬化而導致血壓升高。
- 2 口味重 國內不少料理的口味偏重且鹽分含量高，這可歸因於一般人的

《高血壓就要這樣吃》

飲食偏好所致。鈉如果攝取過多，會使血管變得不通暢，容易導致高血壓。3 油膩 國人的烹調常為高油的方式，油脂攝取如果過量，容易造成脂肪囤積，脂肪組織需要血管供應血液，於是增加了心臟的負擔，致使血壓容易上升。而且，過多的血脂也會導致血管硬化。4 合餐 國人的用餐方式習慣一群人圍桌，常常都是所有料理上桌，每個人可自由取用任何一道食物，這種沒有分餐的習慣，容易攝取過多的食物，造成體重過重，導致高血壓的罹患率增加。

食物降壓作用 現代醫學觀點：「五高三低」降血壓 在導致血壓升高的眾多因素中，飲食的方式與內容是非常重要的。藉由改變飲食習慣和營養攝取，確實可以幫助高血壓患者控制血壓。食物能降壓的原因，一部分是因為，其中含有擴張血管的活性物質，具有直接降壓的作用，比如芹菜含有芹菜素；大蒜含有大蒜素；薺菜含膽鹼、乙醯膽鹼；洋蔥含有前列腺素A等。鉀、鈣、鎂有降壓功效 另一個原因是，有些食物含有豐富的鉀、鈣和鎂，能拮抗鈉的增壓作用，並且能調節心臟與血管的收縮活動，又如冬瓜可抑制身體形成血管加壓素，而具有間接的降壓功效。膳食中的鉀、鈣、鎂與血壓的升高呈負相關，從食物中攝入適量的鉀、鈣和鎂，血壓就不容易升高。某些食物還有利尿功能，如芫荽會抑制腎小管吸收鹽分，而有利尿作用；也有些食物含有纖維素，可抑制脂肪吸收，透過減肥降脂，進而預防動脈粥樣硬化，使血液循環通暢，間接預防高血壓。

「五高三低」飲食原則 高血壓患者選擇食物的原則為「五高三低」：即高鉀、高鈣、高鎂、高維生素、高纖維素，和低鈉、低熱量、低脂肪。這類食物中，如芹菜、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇、萆薺等；水果有香蕉、柑橘、柿子、木瓜；牛奶和乳製品是鈣的良好來源。另外，魚、蝦、海帶、芝麻、深色蔬菜，也含有豐富的鈣。帶皮的全穀類、豆製品、堅果類、綠葉蔬菜、肉類、海產等，是食物中鎂的重要來源。

****降低高血壓食材****

【紅蘿蔔】 紅蘿蔔為什麼能降血壓？ 1 紅蘿蔔中含有配醣體，是降低血壓的有效成分，胡蘿蔔素有助於防止血管硬化，纖維素可降低膽固醇。適量食用紅蘿蔔，可使血中膽固醇降低5~10%，有助於改善高血壓、預防心臟疾病。2 紅蘿蔔含鉀豐富，每100克含鉀290毫克，可使血管維持通暢而改善血壓。3 紅蘿蔔也含豐富的鈣質，含鈣量達鮮乳的33%，對維持正常血壓也有幫助

紅蘿蔔主要營養成分： 1 紅色的紅蘿蔔根含 -胡蘿蔔素、 -胡蘿蔔素、 -胡蘿蔔素、茄紅素、六氫茄紅素、維生素B1、B2、花青素、繖形花內酯等。 2 紅蘿蔔所含的胡蘿蔔素比白蘿蔔及一般蔬菜高出30~40倍。

紅蘿蔔食療效果： 1 可補中益氣、健胃消食，對消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症等有較好療效。 2 紅蘿蔔能提供豐富的類胡蘿蔔素，可促進人體正常生長、維持皮膚與黏膜組織健康、減少呼吸道感染與保持視力正常，對於夜盲症和乾眼症具改善功能。

3 油炒後食用，胡蘿蔔素在人體腸道內能轉化為維生素A，可提高人體免疫力。

紅蘿蔔食用方法： 1 紅蘿蔔應於烹煮後再食用，油炒為佳。 2 煮熟的紅蘿蔔，維生素C會減少一些，但胡蘿蔔素、茄紅素卻變得更好吸收。 3 -胡蘿蔔素是一種脂溶性維生素，只溶於油脂，不溶於水。用足量的油脂烹調紅蘿蔔後再食用， -胡蘿蔔素在體內的消化吸收率可達90%。

紅蘿蔔飲食宜忌： 1 胡蘿蔔素和茄紅素是脂溶性物質，應用油炒熟或和肉類一起燉煮後再食用，以利人體吸收。2 不要過量食用，大量攝取胡蘿蔔素會讓皮膚的顏色變黃。 3 紅蘿蔔含大量胡蘿蔔素，對胃黏膜有保護的作用。

降壓食譜示範： 雙色蘿蔔絲【控制血壓+利水消腫】 材料：紅蘿蔔300克、白蘿蔔300克 調味料：紅蔥頭油2小匙、低鈉鹽1/4小匙 作法：1 紅蘿蔔、白蘿蔔切絲汆燙。 2 再加入所有調味料拌勻，即可食用。

降血壓功效： 白蘿蔔具有清熱、利水的效果，故具有控制血壓的作用。紅蘿蔔含有豐富的鉀質，因此這道料理可調節血壓並減少水腫。

紅絲綠豆藕餅【降壓排毒+美味高鉀】 材料：綠豆20克、紅蘿蔔100克、蓮藕300克 調味料：糖2小匙 作法：1 將綠豆泡水一晚備用。 2 分別將綠豆蒸熟，紅蘿蔔洗淨切碎搗成泥狀，兩者加糖調勻。 3 蓮藕洗淨，切開靠近藕節的一端，將調勻的綠豆紅蘿蔔泥塞入藕洞內，塞滿為止，煮熟後切片，當點心食用。

降血壓功效： 紅蘿蔔富含鉀質，再搭配富含維生素C的蓮藕，在夏季食用可以達到清熱、降低血壓以及排毒的作用

《高血壓就要這樣吃》

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