

《吃掉高血压》

图书基本信息

书名：《吃掉高血压》

13位ISBN编号：9787509121733

10位ISBN编号：7509121736

出版时间：2008-11

出版社：人民军医出版社

页数：151

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

《吃掉高血压》

前言

高血压病一直被人们称为“无声杀手”，是一种不易被发现的现代生活方式疾病，严重危害着人类的健康。但是，高血压病并不可怕，它是可以防治的。因此，人们不必对高血压心生恐惧。由于高血压病是一种生活方式疾病，并且属于一种慢性病，所以早期药物治疗是完全可以蔓延其发展的。不过，这需要高血压患者或家属在日常生活中，尤其是在饮食方面备加注意。中医有“药食同源”的说法。也就是说，日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要吃掉“高血压”是很轻松的事。

《吃掉高血压》

内容概要

《吃掉高血压》以“因病制宜”为特色，为高血压患者每月的饮食制定计划，并根据高血压的类型及其并发症设计了不同的食谱。对于不少高血压患者来说，“怎么吃”是一个大问题。编者从最贴近生活的饮食入手，运用中医理论针对高血压病的特点，为广大高血压患者详细说明了很食物的降压功效，并针对每种食物进行深入地分析，重点向大家推荐各种食物的降压好食方和食用量。

《吃掉高血压》

书籍目录

第一章 饮食降压，势在必行	1.限制钠	2.补充钙	3.摄取蛋白质	4.减少胆固醇	5.增加纤维素			
第二章 精选细先，降压食物	一、水果——降低血压的好帮手				1.可以降血压的水果			
苹果	梨	桃子	西瓜	猕猴桃	柿子	大枣	黑枣	香蕉
榴莲	山竹	人心果	火龙果	2.可以缓解高血压症状的水果		葡萄		
桑葚	柚子	芒果	3.可以控制高血压并发症的水果		山楂	无花果	橘	
子	金橘	橙子	杨桃	二、蔬菜——通向健康的五色光		1.纯净的白色蔬菜		
茭白	山药	冬瓜	大蒜	土豆	第三章 通用食谱，美味降压	第四章 辨体营养，对“症”进食	

《吃掉高血压》

章节摘录

大量的流行病学调查资料表明，高血压病的发病与经常摄入过多的食盐有着密切的关系。食盐摄入后，在体内分解成钠与氯两种离子，其中钠离子是主要分布在组织细胞外边的液体（即细胞外液，包括血浆和组织液）。在正常情况下，肾脏一般有能力将体内多余的钠离子排泄掉，以维持水钠代谢平衡。但是，如果经常摄入过多的食盐，体内钠离子的数量便会显著增加。当超出了肾脏排钠能力时，钠离子就会大量蓄积在细胞外液中。由于化学上所谓的渗透压关系，所以会引起细胞中水分（即细胞内液）向细胞外液转移，造成钠、水潴留，循环血量增加，同时回心血量及心输出量均相应增加，从而血压也随之升高。

《吃掉高血压》

编辑推荐

《吃掉高血压》为您精心挑选了多种适宜食用的日常食物。并对每一种食物的功效进行了详尽地介绍，特别是针对高血压患者推荐了饮食疗方及适用量。对于不少高血压患者来说，“怎么吃”是一个大问题。生活必备，健康生活新开始。中医有“药食同源”的说法。这就是说日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要吃掉“高血压”将不再是难事。《吃掉高血压》从最贴近生活的饮食入手，运用中医理论针对高血压病的特点，为广大高血压患者详细介绍了日常常见食物的降压功效，并针对每种食物进行了深入的分析，重点向大家推荐了各种食物的降压好食方和食用量。

《吃掉高血压》

精彩短评

- 1、还不错啊。。我妈妈很喜欢。
- 2、谢谢，还是挺实用的，而且价格很合适，我们小镇上也可以到
- 3、这书确实长得华丽丽的，配图颜色纸张什么的没有任何缺点。但是吧，最大的不足就是几乎所有能吃的东西都罗列了，真的全能降血压吗，语言挺专业的也看不太明白。总体实用性稍差。
- 4、正好妈妈有这病，看看就现学现用。甭说还真有点管用！

《吃掉高血压》

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