

# 《高血压吃什么》

## 图书基本信息

书名：《高血压吃什么》

13位ISBN编号：9787543944992

10位ISBN编号：7543944995

出版时间：2010-10

出版社：上海科学技术文献出版社

作者：赵文群

页数：299

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)

# 《高血压吃什么》

## 内容概要

《高血压吃什么》主要内容简介：高血压病人的饮食治疗是以减少钠盐和膳食脂肪，增加适量优质蛋白质，注意补充钙和钾，多吃蔬菜和水果，戒烟戒酒，科学饮水为原则。

# 《高血压吃什么》

## 书籍目录

第一章 高血压患者要饮食合理 饮食治疗高血压的原则 高血压患者的食谱热量指标 高血压患者如何正确补钙 高血压患者如何正确饮水 经常饮茶有利于防治高血压 高血压患者忌吃冷饮食品 高血压患者要少吃味精 高血压患者要少吃糖 蜂胶对高血压的作用 沙棘油对高血压的作用 高血压患者要喝低脂牛奶第二章 高血压患者宜吃的蔬菜第三章 高血压患者宜吃的水果第四章 高血压患者宜吃的主食第五章 高血压患者宜吃的其他食物第六章 高血压患者辩证食疗第七章 高血压药膳用中草药

### 章节摘录

钙离子可以调节细胞活动，是细胞的信号分子。血液中的钙离子浓度发生变化可能影响许多细胞的功能，包括对血管阻力形成有重要作用的血管平滑肌细胞的收缩功能。由于缺钙，体内细胞内、外的钙离子平衡可能发生变化，引起全身血管的平滑肌细胞收缩增强，加大血管阻力。另外，血液钙离子的变化还可能对动脉硬化的形成有促进作用。而这些因素都可能与高血压的发生有关。当然，任何事物都是一分为二的，补钙也不例外，适量补之有益，补之过量也会有害。补钙过量，会使人体出现“异常钙化”。钙在人体内代谢过程中出现异常，造成机体组织细胞发生钙化性的病理改变。如动脉血管壁的细胞钙化，致使血管硬化，弹性降低，引起高血压和心脑血管病等疾病。免疫细胞和系统钙化，可使免疫功能减退，抗病能力降低，使癌症等多种疾病的发生率增加。大脑、心、肺、肝、肾等组织细胞发生钙化，就会引起这些脏器发生病变，严重地威胁人体的健康和生命，影响人类的自然寿命。

# 《高血压吃什么》

## 编辑推荐

《高血压吃什么》：在吃吃喝喝中享受美食，在挑挑拣拣中降低血压。以吃对不吃贵为宗旨，《高血压吃什么》为高血压的防治精心提供：正确的饮食方法，适合高血压患者的食品种类，高血压患者常用的中草药及食疗药膳方。一本专为高血压患者介绍正确饮食方法的书

# 《高血压吃什么》

## 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)