

《图说高血压膳食调养》

图书基本信息

书名：《图说高血压膳食调养》

13位ISBN编号：9787534578731

10位ISBN编号：7534578736

出版时间：2011-4

出版社：江苏科学技术出版社

作者：骏轩工作室

页数：158

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

《图说高血压膳食调养》

内容概要

《图说高血压膳食调养》将现代营养学与传统中医调养理论相结合，介绍了高血压患者的饮食营养原则、营养需求、中医调养原则和食疗方案，堪称高血压调养的好帮手。

《图说高血压膳食调养》汇集了著名老中医和营养医师多年的临床经验和心得，内容通俗易懂、实用性强，适合高血压患者及广大群众阅读。

书籍目录

膳食保健篇

苹果降压保健食方

香蕉降压保健食方

西瓜降压保健食方

山楂降压保健食方

红枣降压保健食方

核桃仁降压保健食方

柿子降压保健食方

枸杞子降压保健食方

猕猴桃降压保健食方

芹菜降压保健食方

膳食指南篇

高血压病的前因后果

高血压病的诊断标准

高血压病的主要症状

高血压病的应急处理

高血压病的膳食原则

高血压病的膳食调配

高血压病的限盐膳食

高血压病的补钾膳食

高血压病的补钙膳食

高血压病的低脂膳食

高血压病的减肥膳食

高血压病的膳食禁忌

.....

膳食调养篇

章节摘录

版权页：插图：答：在日常膳食中，最有效、最常用、最传统的补钙食物莫过于奶类及奶制品，这类食物不仅含钙丰富，而且也含有丰富的矿物质和维生素，尤其是维生素D，可以促进钙的吸收和利用。高血压常常同时伴有肥胖或高脂血症，最好饮用脱脂奶，这样可以减少脂肪、尤其是饱和脂肪的摄入。有些奶类在原来钙含量的基础上人为添加了钙，制成高钙牛奶，含钙量会更多一点，需要补钙的人可以饮用这种奶。酸奶也是一类非常好的补钙食物，其中的有益菌可以调节肠道功能，适合于各类人群，尤其是老年人。不喜欢喝牛奶或者对牛奶不耐受的人可以多食用一些含钙高的食物，如牡蛎、紫菜等海藻类，大白菜、大头菜、青萝卜、甘蓝等蔬菜类。骨头汤也可以提供人体需要的钙，但做法有一些讲究，首先要把猪、鱼或鸡的骨头打碎，放入水中，然后加醋，用小火慢炖，直到骨头变软，表明所含的钙已经全部溶解到汤中了。这时大部分的醋也已经蒸发掉了。这种汤料的钙含量与牛奶相近，可以用这种汤代替水来做饭或烧菜。用普通方法炖的骨头汤含钙量则比较低，满足不了人体的需要。不少高血压患者体内存在着“三高一低”现象，即细胞内钙增高，肾脏排泄钙增高，甲状旁腺激素增高和机体缺钙。研究证明，中老年人多吃含钙丰富的食物可以预防动脉硬化。在服用降压药的同时配合补钙，还能更好地使过高的血压下降到正常水平。对于缺钙的人而言，长期大量地补充钙质，使血钙保持正常水平，维持平滑肌细胞内外钙代谢的平衡，避免血管平滑肌的痉挛，从而达到预防血管硬化、降低血压的目的。研究人员认为，适当补钙可有效预防脑卒中的发生。高血压患者补充适量的钙，必将给控制高血压病睛和缓解症状带来益处。给原发眊高血压伴骨质疏松的患者服用钙剂和维生素D，可取得较好的疗效。适当补钙，可能会在一定程度上预防高血压病的发生并起到辅助治疗的作用。

《图说高血压膳食调养》

编辑推荐

《图说高血压膳食调养》是由江苏科学技术出版社出版的。

《图说高血压膳食调养》

精彩短评

1、挺实用的~~~~~

《图说高血压膳食调养》

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