

《高血压食疗全书--有这本就够了》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年02月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122096753

内容简介

本节首先扼要介绍高血压的基本常识，涉及高血压定义、术语、症状、与其他疾病相关性、诊断、就医及用药等内容，接着阐述了高血压患者的饮食一般原则，重点说明适用高血压患者的食材、食方、饮品、中草药，最后还结合当前趋势适当介绍了不同类型、特殊人群的相应饮食注意事项及高血压的中医治疗等内容。

目录

第一章 不可不知的高血压病基本常识

什么叫“血压”

正常的血压应该是多少

与血压有关的术语

血压是如何产生和调节的

为何血压会上升或下降呢

脉搏和血压有关系吗

气温的变化会影响血压吗

血压会因季节而变动吗

血压与精神因素有关系吗

血压会随着年龄的增长而变化吗

什么是高血压

高血压病是很普遍的疾病吗

为什么会得高血压病

如何判定高血压

高血压病的初期症状有哪些

高血压病的表现症状和危害有哪些高血压病可以预防吗

高血压病能否治疗

高血压病的诊断和分级

高血压病的常规检查

高血压病如何用药物治疗

降血压的药物有哪些

降压药会有哪些副作用

常常忘记吃药怎么办

高血压与饮食营养

第二章

高血压病患者一定要遵守的饮食原则“镇压”之宝：控制热量和体重合理安排饮食

每日补充维生素C每餐只吃“八分饱”

清晨空腹一杯温开水

少吃洋快餐

多食低糖水果

注意摄入适量的蛋白质

吃素对高血压有帮助

拒绝肉食不可取

高血压病患者宜吃鱼

喝牛奶，平血压

高血压病患者忌饮咖啡

高血压病患者要限酒

要限制钠的摄入

低钠盐对高血压的好处

味精、鸡精少用点

吃醋，健康饮食的黄金法则

补钙降压，一举两得

钾和血压的关系

镁和血压的关系

高血压病患者饮食禁忌

不得已要到外面吃饭时的注意事项

第三章 最适合高血压病患者吃的

常见食物水果类

香蕉——维持体内的钠钾平衡

苹果——降低血压

梨——降低血压、养阴清热

猕猴桃——“水果之王，阻止血栓形成”

西瓜——利尿降压，首选西瓜

柿子——全身是宝

葡萄——降压补血

柠檬——高钾低钠，降低血压

山楂——软化血管，降低血压

金橘——解毒肝脏，降低血压

桑葚——滋阴补血，降低血压

芒果——美化肌肤，防止高血压

蔬菜类

大蒜——防止血栓形成，降低血压

番茄——清热解毒，降脂降压

冬瓜——利尿消肿，降压降糖

洋葱——平稳并降低血压

胡萝卜——清肝明目，降糖降压

豌豆——益气降压

黑木耳——防治贫血，降低血压

荠菜——止血降压

茄子——消肿解毒，降低血压

芹菜——镇静安神，平肝降压

谷物和豆类

玉米——调中健胃，益肺降压

燕麦——益肝和胃，降糖降压

荞麦——软化血管，降低血压

薏米——健脾益胃，美容降压

黑豆——清热解毒，降低血压

绿豆——消暑解毒，降低血压

黄豆——益智降压

肉类和水产

兔肉——凉血解毒，降低血压

乌鸡——补虚劳，降血压

鲫鱼——降压通乳

鹤鹑——补五脏，降血压

虾——补肾壮阳，降低血压

海参——补肾益精，降低血压

干果和菌类

大枣——预防贫血，降低血压

核桃——养脑降压

花生——延年益寿，止血降压

板栗——补肾降压

香菇——软化血管，降脂降压

第四章 最经典的降压食疗膳食素菜系

炒金针菇花生仁凉拌芹菜

熘胡萝卜丸子

炒三丝

银丝黄瓜

清炒西瓜皮

番茄焖冬瓜

拔丝苹果

醋熘土豆丝

青椒海带丝

炒三泥

银耳香菜豆腐

清炒苦瓜绿豆芽

冬笋炒芥菜

炒三冬

玉竹茄子煲

荸荠烧黑木耳

玉兰片炒口蘑

柠檬白菜

荤菜系

炸茄合

百合炒鲜贝
荸荠炒肉片
葱头鸡翅肉块
银芽炒兔肉丝
洋葱肉丝
荷叶粉蒸鸡
海马炖乌鸡
山楂肉片
苹果鸡丁
肉片番茄炒扁豆
虾子炒春笋
天麻焖鲤鱼
虾米萝卜丝
姜泥猪肉
冰糖鸡肝
彩蔬肉片
苦瓜镶肉
决明牡蛎
石决明煲花枝
山药鲑鱼

第五章 最有效的降压食疗粥羹与饮品

降压粥
豌豆红枣糯米粥
腐竹豌豆粥
木耳绿豆粥
莲子西瓜粥
桂圆薏米粥
兔肉香蕉粥
芝麻桑葚粥
降压决明粥
玉米须蜂蜜粥
茄子粥
芹菜粥
花生红枣粟米粥
菠菜大枣粥
淡菜皮蛋粥
扁豆芝麻粥
山药荔枝粥
萝卜菠萝粥
麦麸陈皮粟米粥
海参玉米粥
海蜇粥

冬菇银耳瘦肉粥
杞菊地黄粥
天麻钩藤粥
绞股蓝粥
降压汤
香菇冬瓜汤
羊肉冬瓜汤
海带黄豆汤
茼蒿肉丝汤
土豆番茄汤
鲜蘑豆腐汤
芥菜豆腐汤
木耳黄花汤
萝卜酸梅汤
芹菜金针菇猪蹄汤
山楂荷叶猪肉汤
冬瓜鲩鱼汤
肉苁蓉蘑菇汤
火腿莼菜汤
芦笋莲火腿粟米汤
草菇豆苗黄瓜汤
菊花脑蛋汤
枸杞子马兰头汤
降压羹
银耳荸荠薏米羹
烩什锦果羹
冬瓜赤豆羹
银耳杜仲羹
银杞干贝羹
清脑羹
降压饮品
菊槐茶
芝麻茶
苹果皮蜜茶
芹菜鲜汁茶
白茅根茶
柿叶蜜茶
胖大海绿茶
生地瓜汁
豌豆苗蜜汁
四合一果菜汁
荸荠海带汁

莼菜冰糖饮
葫芦蜜汁饮
萝卜葱白饮
大蒜蜂蜜酸牛奶
鲜奶草莓饮
杏仁无花果饮
桑菊薄荷饮
莲子核桃饮
橘皮饮
胖大海桑叶饮
葡萄芹菜汁
啤酒花茅根饮
钩藤荔枝饮
柿子汁鲜奶
香蕉酸奶
鹤鹑蛋牛奶饮
黑芝麻虾皮饮

第六章 最适合高血压病患者

服用的中草药决明子——改善高血压病患者血压异常
玉米须——稳定降压有奇效
何首乌——乌发、降压双管齐下
黄芩——耐得住苦味，能换来低压
菊花——有效缓解高血压、高血脂症状
桑寄生——降压、镇静、利尿的一味良药
夏枯草——辅助治疗高血压
罗布麻叶——从根本上改善高血压病患者体质
杜仲——双向调节高血压病患者的血压
绞股蓝——调节血压功能并保护心肌
地骨皮——降低血压，阻断交感神经末梢并直接舒张血管
牡丹皮——清热活血，有效降压
钩藤——含降压成分钩藤碱，疗效温和并持久
芹菜子——降压效果显著且无任何毒性作用
猪毛菜——降低血管张力，从而降低血压
莲子心——莲心碱释放组胺，使外周血管扩张，从而降低血压
昆布——富含钙质，有效防治高血压
莱菔子——胃口大开，助你降低血压
辛夷——所含挥发性成分能降低血压
仙人掌——清除体内多余胆固醇，降血压、血脂和血糖
山楂——具有显著的扩张血管及降压作用
芦荟——促进血液循环，从根本上降压

第七章 不同类型高血压病最佳

饮食方案原发性高血压病患者的饮食方案

睡眠性高血压病患者的饮食方案

肾性高血压病患者的饮食方案

急进性高血压病患者的饮食方案

第八章 高血压病特殊人群最佳

饮食方案老年高血压病患者的饮食方案

妊娠高血压病患者的饮食方案

儿童高血压病患者的饮食方案

青少年高血压病患者的饮食方案

中年高血压病患者的饮食方案

更年期高血压病患者的饮食方案

上班族高血压病患者的饮食方案

第九章 高血压合并症及最佳

饮食方案高血压合并糖尿病的饮食

高血压合并冠心病的饮食

高血压合并肥胖症的饮食

高血压合并高脂血症的饮食

高血压合并肾功能减退的饮食

高血压合并高尿酸血症的饮食

高血压并发卒中的饮食

高血压并发心力衰竭的饮食

第十章 高血压病患者的日常

饮食禁忌糖类

胡椒

味精

黄油

奶油

乳脂

豆腐乳

鸭蛋

腌制品

狗肉

鸡肉

猪肾

猪肝

肥猪肉

牛髓

羊髓

鱼子

蟹黄

酒

浓茶

葡萄柚汁

辛辣食品

膨化食品

油炸食品

附录 配合高血压病食疗的最佳中医疗法音乐疗法

药枕疗法

针灸疗法

刮痧疗法

按摩疗法

贴敷疗法

洗足疗法

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