

《怎样吃能控制“三高”（北京卫视《养生堂》栏目热播《七旬营养师的养生经》系列专题读本。图解全彩版。专家教你吃什么，吃多少，怎么吃。）



书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533757618

编辑推荐

北京卫视《养生堂》栏目热播《七旬营养师的养生经》，孙树侠教授健康忠告！

- 1、吃对方法，才能更健康：正确认识“三高”及其危害，了解高血压病、高脂血症和糖尿病之间的相互关系
掌握“三高”的营养调理原则，合理搭配饮食，走出“三高”的饮食误区
- 2、吃对食物，轻松控制“三高”：通过156种常见食材，了解“三高”患者可以吃什么，可以吃多少，怎样吃适。
- 3、营养食谱，有效控制“三高”：“三高”黄金全日食谱，简单易学，自己DIY，“我的饮食我做主”

内容简介

为了指导“三高”患者的饮食，我们特别编写了《怎样吃能控制“三高”》一书，全书共分为三章，第一章主要是针对广大患者迫切想要知道的一些问题作了深入浅出、全面而详细的介绍，具有很强的针对性和指导性，例如“高血压病的危害、糖尿病的个性化营养处方”等。第二章主要是可供“三高”患者食用的食物部分，分为“主食类、蔬菜类、水果类”等，从其营养成分、食法要略、食疗功效、推荐食谱等方面进行了系统的阐述。所选食物都是经过实践证明对“三高”疾病的防治确实有益。第三章主要是根据高血压病、高脂血症和糖尿病患者不同病证，分别设计与其相应的全天食谱。希望《怎样吃能控制“三高”》能为“三高”患者打造一个健康的饮食构架，帮助“三高”患者有效控制“三高”病证，延缓疾病的进展。

作者简介

孙树侠教授，研究员，

北京卫视《养生堂》栏目热播《七旬营养师的养生经》主讲嘉宾。

现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，世界卫生组织健康教育与促进合作

中心学术委员会委员、中国健康教育协会常务理事、卫生部和国家文明办社区教育健康专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、联合国工业组织绿色产业专业委员会委员。曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，主编20多部专著、科普、教材等书籍。

目录

前言

第一章 吃对方法，才能更健康

正确认识“三高”

“三高”的营养调理原则

第二章 吃对食物，轻松控制“三高”

主食类

蔬菜类

水果类

肉蛋类

水产类

干果类

食用油

饮品类

中草药

[显示全部信息](#)

前言

随着生活水平的提高、生活节奏的加快和生活方式的改变，“三高”患者日益增多，而除了药物治疗以外，饮食调控也是“三高”患者和高危人群每日必做的功课。以2002年北京市居民营养与健康调查结果为例，由于我们通常所说的“主食”摄入量逐渐减少，而总体脂肪量以及膳食能量和胆固醇摄入量越来越高，导致成年人高血压病发病率高达27.4%。

“三高”是指高血压病、高脂血症和糖尿病三种疾病的统称。近年来，在我国人群中，近半数以上的中老年人患有“三高”疾病，15%以上的人，不同程度地同时患有这三种疾病。一旦得了“三高”中的一种疾病，如果不采取积极的治疗措施，很有可能会并发第二种病，甚至多病缠身。虽然“三高”不像癌症那样发展迅速，但事实上它已经成为危害我们健康的主要杀手之一。

“三高”的发病原因有很多，其中饮食结构不合理是最主要、最直接的原因。如果长期摄入高盐、高油脂、高胆固醇食物，就容易引发“三高”疾病。虽然“病从口入”的道

理已逐渐被广大人群所认可，可谁能帮我们把好“病从口入”这一关呢？其实，只有我们自己！

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长 孙树侠

[显示全部信息](#)

媒体评论

食物营养专家多年精心研究专为中国人打造的“三高”现代食谱

食物营养专家告诉你：饮食不当易患病，科学饮食能控制

在线试读部分章节

第一章吃对方法，才能更健康
正确认识“三高”

高血压病、高脂血症、糖尿病是危害人类健康的三大慢性非传染性疾病，被称为“三高”。在我国人群中，近半数以上的中老年人患有“三高”疾病；15%以上的人不同程度地同时患有这三种病，而且患者逐渐趋于年轻化。正确认识这三种疾病，可以帮助大家预防缓解和控制病情。

高血压病

血压是在人体静息状态下利用血压计在肱动脉处测得的，通常用mmHg(毫米汞柱)或kPa(千帕斯卡)为单位表示。所谓血压，即血管内流动的血液，对血管壁产生的压力，分收缩压和舒张压两种。其中收缩压又称高压，是指心脏在收缩时，血液对血管壁所造成的最高压力；舒张压又称低压，是指心脏在舒张时，血液对血管壁所造成的最低压力。

世界卫生组织和国际高血压联盟对高血压作了如下界定

各种血压类型标准一览表 (mmHg)

血压类型 收缩压 舒张压

高血压 140 90

最佳血压

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)