

《饮食治疗高血压》

图书基本信息

书名：《饮食治疗高血压》

13位ISBN编号：9787807075509

10位ISBN编号：7807075503

出版时间：2007-4

出版社：黄山书社

作者：家森幸男

页数：86

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.tushu111.com

《饮食治疗高血压》

内容概要

高血压是一种常见病、多发病，也是导致冠心病、心肌梗塞、脑卒中和肾功能衰竭等病症的主要原因，已成为威胁人类生命的潜在“杀手”。

目前，中国高血压患者的人数已达一亿以上，那么，您知道自己的血压是多少吗？高血压是悄无声息就找到了您吗？您知道吃吃喝喝也能降血压吗？您知道饮食中不会引起血压升高的小窍门吗？您知道世界上哪些地区的人们有降压秘籍吗？无需四处搜寻，答案就在本书中。本书将为您深入浅出地讲解饮食轻松降压的小窍门，图文并茂，让您无论寒暑随时都能体会到饮食降压的乐趣。

《饮食治疗高血压》

作者简介

家森幸男，1937年生于日本京都。毕业于京都大学医学部，后取得京都大学研究生院的博士学位。先后任京都大学副教授、岛根医科大学教授、京都大学研究生院教授等，现为WHO（世界卫生组织）循环器官疾病专门委员。同时兼任京都大学名誉教授、财团法人兵库县财团会长、金城学

《饮食治疗高血压》

书籍目录

前言
常识测验 你知道在日常饮食中不会引起血压升高的小窍门吗？
1 具有良好降压效果的饮食 营养和血压 最佳降压组合：雌激素+抗氧化物质 饮食 富含两大营养素的黑大豆 饮食 大豆的最佳搭配——“有色蔬菜” 饮食 海产品具有活化“钠泵”的作用 饮食 牛奶+鱼类+蔬菜——最佳的补钙组合 饮食 酸奶可促进健康 饮酒 每天喝一瓶啤酒是否利于健康？ 不同时间段预防高血压的小窍门
专业术语一点通 什么是活性氧？
2 摄取食盐的正确方法
3 图解高血压的发病机制
4 改变午餐内容以控制血压
5 学习世界长寿地区降压技巧

《饮食治疗高血压》

章节摘录

插图

《饮食治疗高血压》

精彩短评

- 1、我爸爸妈妈有高血压,尤其是爸爸总是不爱吃药.
这是我送给妈妈的生日礼物.
妈妈说他们非常喜欢,而且还把书给大姨看.大姨很喜欢.
推荐给大家.不过里面有的食物中国百姓生活中很少见.但总体我很喜欢.
- 2、字不多,还有图,还不错

《饮食治疗高血压》

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.tushu111.com