

# 《专家指导高血压特效食谱》

## 图书基本信息

书名：《专家指导高血压特效食谱》

13位ISBN编号：9787121120664

10位ISBN编号：7121120666

出版时间：2010-10

出版社：电子工业

作者：陈伟 编

页数：127

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](http://www.tushu111.com)

# 《专家指导高血压特效食谱》

## 前言

我国高血压的发病率位居世界首位，目前高血压患者已达1.6亿之多。此外，我国还有约5000万人血压偏高，处于高血压的临界状态。并且每年新发病人数大约有300万。最新的一项调查显示，高血压的患病率在我国35-75岁的人群中已达32%，而且患病人群有年轻化的趋势。高血压病可以说是人类健康的“无声杀手”。因为高血压是造成脑卒中、冠心病急症的直接因素，我国因这些心脑血管病死亡的人数已占到死亡总人数的34.4%；高血压病到中晚期还会发生心、脑、肾等损害而引起一系列并发症；在未治疗的高血压患者中，5%-10%死于肾功能衰竭，11%-15%死于冠心病，70%-80%死于中风。所以，防治高血压已经刻不容缓。高血压病的防治包括合理的饮食控制、体重控制、保持心理平衡、适量运动、戒烟限酒、合理有效的药物治疗和血压监测等。其中，饮食控制是基础。因为，合理有效的饮食控制能改善高血压患者的临床症状，同时辅以其他治疗手段，可起到延缓或减少并发症、降低死亡率的作用。另外，多数临界高血压者通过限盐可使血压得到控制，逆转高血压的临界状态。为此，我们特别编撰了这本《专家指导高血压特效食谱》。全书共分3部分。第1部分“10种有效降低血压的营养素”，对这10种营养素的降压功效、缺乏症状、日摄入量、最佳食物来源及补给须知等做了介绍，方便高血压患者选食富含这些营养素的食物；第2部分“48种有效降低血压的食物”，选择的都是常见食物，不但介绍了食物的降压功效，还配有简单实用、可操作性强的降压菜谱，可以为患有高血压的朋友科学地享受美味提供帮助，并且还能获得食材烹调、正确食用、合理搭配等方面的常识；第3部分“防治并发症这样吃”，对防治各种并发症的饮食原则逐一做了阐述，并根据并发症的类型设计了不同的一日食谱，方便患者操作。愿本书在帮助高血压患者平稳降压的同时，更为大家增添些许饮食的乐趣！

# 《专家指导高血压特效食谱》

## 内容概要

《专家指导高血压特效食谱》内容简介：高血压病的防治包括合理的饮食控制、体重控制、保持心理平衡、适量运动、戒烟限酒、合理有效的药物治疗和血压监测等。其中，饮食控制是基础。因为，合理有效的饮食控制能改善高血压患者的临床症状，同时辅以其他治疗手段，可起到延缓或减少并发症、降低死亡率的作用。另外，多数临界高血压者通过限盐可使血压得到控制，逆转高血压的临界状态。为此，我们特别编撰了这本《专家指导高血压特效食谱》。

# 《专家指导高血压特效食谱》

## 作者简介

陈伟：北京协和医院营养专家，北京糖尿病防治协会副理事长，中央电视台《健康之路》特邀专家。现任北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师，中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员兼秘书长，北京中西医结合学分会临床营养治疗专业委员会委员，中华医学会糖尿病学分会健康管理学组组长。参加国家九五、十五、十一五课题研究工作。发表学术论文20余篇，撰写科普书籍近20部，从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

## 书籍目录

绪论

高血压患者的合理饮食

降压饮食要注意的细节

降压饮食要规避的误区

减重与限盐同等重要

Part1 10种有效降低血压的营养素

蛋白质

降低高血压的发病率

滑炒鸡丝

鸡蛋豆腐汤·清蒸武昌鱼

烟酸

扩张血管、促进血液循环

韭菜炒鸭肝

蛤蜊蒸蛋紫菜豆腐汤花生

馒头

维生素C

通过扩张血管辅助降血压

番茄菜花

猕猴桃杏汁豆芽椒丝甜椒

炒丝瓜

维生素E

强有力地调节血压，使血压稳定

老醋花生

煮毛豆芝麻核桃露松仁豆腐

膳食纤维

降低体内的钠含量，从而降血压

香菇炒芹菜

拌大白菜心薏米南瓜汤姜

拌海带

钙

与高血压患病率的高低呈现显著的负相关性

萝卜虾皮汤

牛奶粥韭黄炒豆腐银鱼煎蛋

镁

能使轻、中度高血压患者的血

压下降

紫菜虾皮蛋花汤

蒜泥菠菜鲜菇炒豌豆粉丝

油菜汤

锌

防治因体内镉增高诱发的高血压

海带牡蛎汤

芹菜炒牛肉丝海带拌豆腐丝

小番茄炒扇贝

硒

扩张血管、减少血管阻力

香菇油菜

# 《专家指导高血压特效食谱》

蒜泥茄子玉米面发糕木耳

海参虾仁汤

钾

促进钠排出，预防血管硬化

.....

Part2 48种有效降低血压的食物

Part3 防治并发症这样吃

### 章节摘录

插图：患有高血压的中老年人，由于机体各脏器的逐渐老化，神经系统对体内缺水的反应比较迟钝，不感到口渴就不喝水。但夏季天气炎热，出汗较多，长时间不喝水易造成体内脱水，致使血液黏稠度升高，极易形成血栓，增大患心肌梗塞和脑梗塞的风险。因此，中老年高血压患者夏天防脱水的关键是不口渴也要喝水，每天宜喝1500~2000毫升凉开水，此外，最好养成每天清晨起床后和晚上临睡前各喝1杯水的好习惯。也可以喝些菊花茶、绿豆汤，但不要喝含钠和糖较多的碳酸饮料或甜饮料。老年高血压患者不宜常赴盛宴老年高血压患者如果频繁外出访友赴宴，面对满桌的美味佳肴容易饱餐，加上长时间交谈，精神容易兴奋，情绪容易激动，易诱发心绞痛、心肌梗塞或脑中风等意外。所以老年高血压患者应少赴或不赴盛宴，如果必须参加，应节制饮食，少量饮酒，控制情绪，避免饱食。

# 《专家指导高血压特效食谱》

## 编辑推荐

《专家指导高血压特效食谱》：合理饮食 平稳降压10种降压营养素，有效缓解症状48种降压精选食材，变身营养师推荐美食简单、易做，轻松上手高血压个人营养顾问饮食秘诀大公开降压效果立见对付并发症饮食防治最关键



## 《专家指导高血压特效食谱》

### 精彩短评

- 1、冲动之下的购买
- 2、为了老妈买的，自己多了解一些，更好的照顾老妈。
- 3、还是彩图的呢，挺全面的
- 4、当当网应该不会坑人的
- 5、非常喜欢.理论结合实际.既增长了高血压有关知识.又把握了有关高血压的营养补充.而且可操作性也很强
- 6、这本书视觉效果不错，易读，实用性强
- 7、买了两本，这本好一些
- 8、这个商品不错！，图文并茂。
- 9、其实在书店看过，觉得不错，才在网上买的，实惠一点！
- 10、全彩页，比较直观，菜的做法不是太详细，估计是我不经常做饭的缘故，呵呵~
- 11、是买婆婆的，可以注意一下平时的饮食
- 12、妈妈一直有高血压，所以买了这本书给她，希望通过我的努力能减轻她的病痛
- 13、好用 解决了我不少烦恼
- 14、很不错，在当当吗，买书很方便！！
- 15、书不错，发货挺快的。
- 16、书中内容较为丰富，有很强的参考价值。
- 17、买给爸妈的，这本书非常好看实用，非常满意
- 18、谢谢，书不错。
- 19、这本书图片较多，适合年纪大的人看  
另外可以当成菜谱用
- 20、彩页的蛮好
- 21、都是一些普通的食材，贴近生活
- 22、质量很好，绝对正版，很实用的书
- 23、看起来挺不错的，希望能真的有效
- 24、给同事看过也很喜欢，我也认同。
- 25、给妈妈买的，希望她会喜欢
- 26、都是彩页的，对老年人来说比较易懂
- 27、书很漂亮，写的很适合老年人看，老妈非常喜欢，赞一个。
- 28、收到后马上开读，讲的的确挺细，适合新手学习~
- 29、不错，是老年人不错的选择。
- 30、还没读，翻了一下，觉得还可以。
- 31、给朋友老公买的，据他说很有价值，至少知道从什么方向着手了，不过都是偏清淡的菜，没有高血压的就不要虐待自己了~
- 32、给父亲买的，自己在外工作，没亲自看过。不知如何，为了对得起卖家，给个不坏的评语；为了对得起大家，不随便说好。
- 33、好书一本
- 34、买给爸妈的。这个商品不错！
- 35、很不错的一本书，食材都比较常见，妈妈很喜欢。
- 36、书本质量很不错哦，购买的时候正好遇到当当上搞活动
- 37、老妈高血压，买一本照着做，感觉挺不错的书籍，彩页的也好看
- 38、便宜，食疗好，特别好。
- 39、纸张好，内容好，详尽介绍了高血压需要的营养素，哪些食物含有这些营养素，如何搭配做菜等
- 40、给麻麻买的，感觉挺实用的。特别感谢快递的小伙子，很负责哦，感谢！
- 41、纸张质量还有印刷都很不错
- 42、我给老爸买的，老爸一口气看完，说不错，以后要学着做，保证身体健康
- 43、挺不错的，值得推荐，给父母用给合适，彩色的看着非常舒服漂亮

## 《专家指导高血压特效食谱》

- 44、内容介绍的非常详细，里面的食物也都是常见菜料，非常好！满分！
- 45、不错，有很多菜谱，实用~

# 《专家指导高血压特效食谱》

## 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](http://www.tushu111.com)