

# 《高血压饮食调养速查轻图典》

## 图书基本信息

书名：《高血压饮食调养速查轻图典》

13位ISBN编号：978753904859X

出版时间：2014-1

作者：《轻图典》编辑部

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)

# 《高血压饮食调养速查轻图典》

## 内容概要

【随书附赠】78种降压食材一览表\*\*版

让武警总医院营养科专家25年的临床经验给你\*好的帮助

特别提供高血压患者饮食的黄金原则，按着专家指导吃帮你轻松降压

常用中草药材煮汤煲饭，能长期稳固血压值

伴随并发症，不妨食疗和按摩双管齐下

良好生活习惯，让你逐渐摆脱“沉默的杀手”

内容推荐

本书以“高血压患者的饮食调养”为主线，介绍高血压患者在日常生活中最关心的食材挑选，特别针对食材对高血压及高血压并发症的防治原理、食材的营养功效、注意事项等做出详细解读，每种食材还配有营养专家特制食谱，以帮助更多的高血压患者解决饮食调理困扰。此外，书中还专门针对高血压患者所关心的日常生活调养方式做了介绍，对高血压患者常见问题的给出了专家解决方案，真正做到让高血压患者在生活中合理调养、轻松降压。

# 《高血压饮食调养速查轻图典》

## 作者简介

### 李卉 主编

武警总医院营养科主任，武警部队营养专业委员会委员，中国老年保健协会专家委员会委员，享受军队优秀人才岗位津贴营养专家，主要研究方向为临床营养及老年疾病治疗，有丰富的临床经验。在《中国食品安全报》《健康报》《北京晚报》《养生大世界》《家庭用药》等多家权威报纸、杂志发表多篇论著，并多次作为北京交通广播、山西卫视等媒体的特约专家，为公众普及正确的营养知识。撰写《健康体检指南》《家庭防病》《养生豆浆米糊蔬果汁大全轻图典》等专著。

### 王磊 副主编

第二军医大学营养学博士，武警总医院营养科主治医师，从事临床营养工作十余年，在糖尿病、肥胖症患者减重、微量营养素缺乏及外科手术患者营养治疗等方面获得了满意的临床疗效，尤其擅长妇幼以及老年人的营养调理和日常膳食保健。主编和副主编《贫血症的膳食治疗》《临床营养学》和《实用营养师手册》专著3部，并以第一作者在《英国营养学杂志》《美国微量元素研究》《中华临床营养杂志》等国内外著名营养学期刊发表学术论文数十篇。

## 书籍目录

### Chapter

食材挑选：自己控制血压源

高血压患者饮食的黄金原则

#### 主食篇

玉米：降低胆固醇，减少血流阻力

荞麦：降低毛细血管通透性和脆性

燕麦：疏通和软化血管

薏米：净化血液，清洁血管

小米：抑制血管收缩

绿豆：防止血管阻塞

黄豆：利尿排钠，促进血液循环

红豆：促进胆固醇代谢

蚕豆：不含胆固醇，利尿排钠盐

黑豆：疏通血管，降低胆固醇

黑米：维持血压正常渗透压

# 《高血压饮食调养速查轻图典》

## 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)