

《高血壓就要這樣吃!》

图书基本信息

书名：《高血壓就要這樣吃!》

13位ISBN编号：9789866612343

10位ISBN编号：9866612341

出版时间：2009-12

作者：何一成

页数：255

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

《高血壓就要這樣吃!》

內容概要

《高血壓就要這樣吃!》內容簡介：不良的飲食習慣會造成許多健康的問題，如高血壓、高血脂等，國人傳統的飲食以植物性食物為主，好壞處兼具，好的方面是較低飽和脂肪酸和較低膽固醇，有助於改善血管的硬化阻塞狀況；壞的方面是高鈉，低鈣。容易導致血壓上升，建議國人仍應繼續保持以植物性食物為主的模式，但是要控制鹽分攝取量，增魚類、新鮮蔬菜的攝取，留住優點而減少缺點。用餐環境也應注意，避免爭論不休，訓斥指責、嘮叨囉嗦，以免血壓升高，也要避免飯後大量喝茶、吸煙，喝冷飲、劇烈運動的習慣，對血壓相當不利。食物能降壓的原因，一部分是含有擴張血管的物質，比如芹菜含有芹菜素，大蒜含有大蒜素，洋蔥含有前列腺素A等。

《高血壓就要這樣吃!》

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