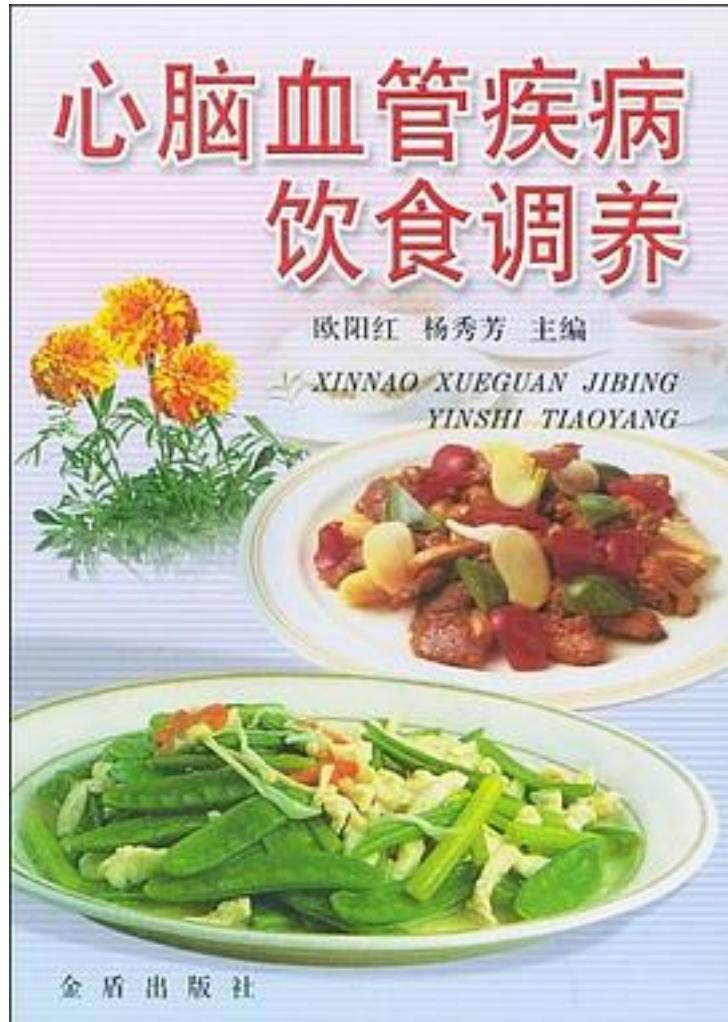


心脑血管疾病饮食调养



[心脑血管疾病饮食调养 下载链接1](#)

著者:欧阳红

出版者:金盾出版社

出版时间:2004-5

装帧:平装

isbn:9787508201429

内 容 提 要

本书介绍了心、脑血管疾病的饮食调养问题。内容包括心、脑血管疾病的基本知识、饮食调养的方法、饮食宜忌、常用食物的营养以及中医的食疗方法等。本书适于心、脑血管病患者及有关人员阅读，也适于一般读者作为防病保健的参考。

作者介绍：

目录: 目录

一、心、脑血管疾病的基本知识

- 1.什么叫心血管疾病？
- 2.哪些饮食因素可以引发心血管疾病？
- 3.饮食习惯与心、脑血管疾病的发生有关系吗？
- 4.什么叫高血压？
- 5.什么是高脂血症？
- 6.高脂血症怎样分型？
- 7.饮食对血脂有什么影响？
- 8.高脂血症对人体的最大危害是什么？
- 9.动脉粥样硬化是怎样形成的？
- 10.脂蛋白与动脉粥样硬化有什么关系？
- 11.什么是胆固醇？
- 12.什么是高胆固醇血症？
- 13.怎样看待血浆胆固醇值的高低？
- 14.怎样才能降低血浆胆固醇？
- 15.膳食脂肪对心、脑血管疾病的发生有什么影响？
- 16.微量元素和水质硬度与心血管疾病的发生有什么关系？
- 17.什么叫冠心病？
- 18.什么是心绞痛？
- 19.心肌梗死是怎么回事？
- 20.心肌梗死的发生与哪些饮食因素有关？
- 21.什么是心力衰竭？
- 22.发生心衰的病人为什么要注意钠、钾的摄入量？
- 23.什么是脑血管病？
- 24.脑血管病包括哪些疾病？
- 25.什么叫脑动脉硬化？
- 26.什么叫脑动脉硬化症？
- 27.什么叫脑血栓？
- 28.脑栓塞是怎么回事？
- 29.什么是脑出血？
- 30.哪些因素与脑出血的发生有关？
- 31.何谓血管性痴呆？
- 32.蛋白质对老年痴呆有何影响？
- 33.怎样算肥胖？
- 34.肥胖与哪些饮食因素有关？
- 35.肥胖者为什么易患心血管病？
- 36.怎样计算理想体重？
- 37.什么叫便秘？
- 38.饮食过精为什么易发生便秘？
- 39.便秘对心、脑血管病患者的最大危害是什么？

40. 常见维生素由哪些食物提供?

41. 常见无机盐由哪些食物提供?

42. 中医学对常用食品的属性是怎样分类的?

二、心、脑血管疾病的饮食调养方法

43. 高血压病患者应怎样进行饮食调养?

44. 高血压病患者应怎样选择食物?

45. 单纯性高胆固醇血症(高脂血症)患者应怎样进行饮食调养?

46. 单纯性高甘油三酯血症(高脂血症)患者应怎样进行饮食调养?

47. 高胆固醇和高甘油三酯血症患者应怎样进行饮食调养?

48. 心、脑血管病患者怎样控制膳食胆固醇摄入?

49. 冠心病病人的饮食调配应注意什么?

50. 冠心病病人如何进行饮食调养?

51. 冠心病病人应怎样选择食物?

52. 心肌梗死病人如何进行饮食调养?

53. 心力衰竭病人怎样进行饮食调养?

54. 心力衰竭病人怎样控制钠的摄入?

55. 心力衰竭病人如何选择食物?

56. 什么叫鱼蔬膳食?

57. 安排脑动脉粥样硬化患者的饮食时应注意什么?

58. 脑血管病患者怎样进行饮食调养?

59. 怎样安排脑血管病患者的饮食?

60. 瘫痪病人的饮食调养应注意什么?

61. 老年痴呆病人饮食应注意什么?

62. 怎样解决重症、昏迷脑血管病患者的饮食问题?

63. 家庭怎样制作匀浆膳?

64. 灌注匀浆膳时有哪些注意事项?

65. 如何利用正确的饮食方法减轻体重?

66. 肥胖症患者应怎样调配饮食?

67. 便秘病人应怎样调配饮食?

三、心、脑血管疾病的饮食宜忌

68. 为什么说荤素杂食有益于健康?

69. 为什么老年人宜以素食为主?

70. 纯素食者应注意补充哪些营养?

71. 谷物油对防治心、脑血管疾病有哪些好处?

72. 为什么心、脑血管病患者宜食橄榄油?

73. 海鱼为什么可预防心、脑血管疾病的发生?

74. 海参为什么适用于心、脑血管病患者?

75. 心、脑血管病患者为什么宜食甲鱼?

76. 心、脑血管病患者为什么宜喝牛奶?

77. 常吃大豆对心、脑血管病患者有什么好处?

78. 荞麦为什么能防治心血管疾病?

79. 心、脑血管病患者为什么宜食富含纤维素的食品?

80. 为什么说维生素E有预防心、脑血管疾病的作用?

81. 食物中的镁对防治心、脑血管疾病有什么好处?

82. 心、脑血管病患者为何宜食用马齿苋?

83. 为什么说大蒜对心、脑血管疾病有治疗作用?

84. 洋葱为什么具有降脂、降压、降胆固醇作用?

85. 心、脑血管病患者为什么不宜吃糖?

86. 清晨饮水对心、脑血管病患者有什么好处?

87. 心血管病患者如何对待饮酒?

88. 心血管病患者为什么要戒烟?

- 89.饮茶对心、脑血管病患者有什么好处?
- 90.心血管病患者饮茶有哪些禁忌?
- 91.心、脑血管病患者为何不宜饮咖啡?
- 92.胖人宜食用哪些肉类食品?
- 93.为什么说常吃健脑饮食可减少脑血管疾病的发生?
- 94.为什么脑血管病患者宜选用适量健脑食物?
- 95.健脑食品有哪些?
- 96.低盐高蛋白饮食为什么可防治脑卒中?
- 97.脑血管病患者怎样对待饮酒?
- 98.脑血管病患者为什么要戒烟?
- 99.心、脑血管病患者在何种情况下不宜饮茶?
- 100.心、脑血管病患者为什么节日里容易发病?
- 101.心、脑血管病患者为什么不宜饱餐?
- 102.怎样看待补品?
- 103.高脂血症患者能否选用补品?
- 104.胖人能不能进补?
- 105.冠心病患者进补时应注意什么?
- 106.脑血管病患者应怎样进补?
- 107.中风患者恢复期饮食有哪些禁忌?

- 四、心、脑血管疾病常用食物选介
- 108.具有降脂作用的食物有哪些?
 - 109.具有降压作用的食物有哪些?
 - 110.具有降胆固醇作用的食物有哪些?
 - 111.具有减肥作用的食物有哪些?
 - 112.具有润肠通便作用的食物有哪些?
- 五、心、脑血管疾病的常用食疗方选介
- 113.高血压病的常用食疗方有哪些?
 - 114.高脂血症的常用食疗方有哪些?
 - 115.动脉硬化的常用食疗方有哪些?
 - 116.冠心病的常用食疗方有哪些?
 - 117.脑血栓的常用食疗方有哪些?
 - 118.中风后遗症的常用食疗方有哪些?
 - 119.肥胖症的常用食疗方有哪些?
 - 120.润肠通便的常用食疗方有哪些?

- 附录 (一)
食物的一般营养成分表
- 附录 (二)
我国正常男性的身长与体重表
- · · · · (收起)

[心脑血管疾病饮食调养 下载链接1](#)

标签

心脑血管疾病

评论

[心脑血管疾病饮食调养 下载链接1](#)

书评

[心脑血管疾病饮食调养 下载链接1](#)