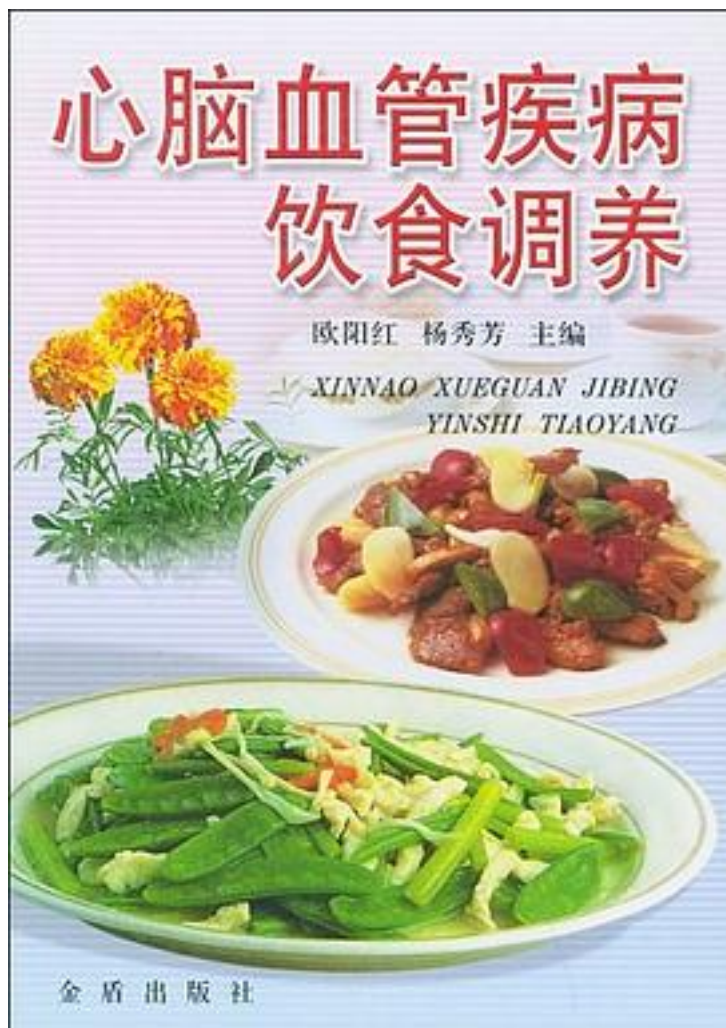


心脑血管疾病饮食调养



[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物?
- 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、脑血管疾病常用的食疗方选介
- 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](#)