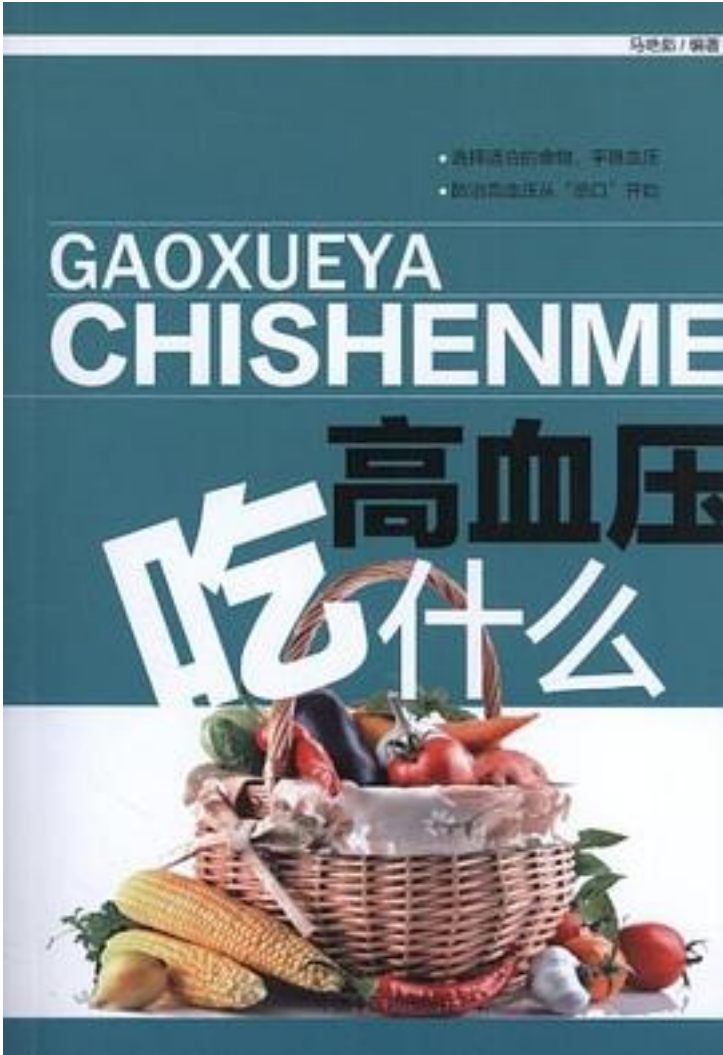


高血压吃什么



[高血压吃什么_下载链接1](#)

著者:杨毅玲 编

出版者:人民军医

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787509133309

《高血压吃什么》内容简介：高血压的饮食治疗原则是：高维生素、高纤维素、高钙、低脂肪、低胆固醇、低盐饮食；每日食盐量降低到4~5克，可使收缩压平均降低4~6毫米汞柱。

作者介绍:

杨毅玲，北京中医药大学教授，硕士研究生导师。从事教学和临床工作二十余年。

曾应邀到香港浸会大学和新加坡南阳理工大学进行讲学和临床研究，积累了丰富的临床经验。在国内外医学学术刊物上发表论文数十篇，编写教材10部，著作26部，参加多项国家级科学研究课题。

目录: 高血压患者食疗心得 高血压患者饮食原则 不同类型高血压患者的合理饮食
高血压患者饮食搭配 一日饮食运动搭配 优化生活方式第一章 水果 梨
清热镇静、护肝、防便秘，防止动脉粥样硬化 柑
强化末梢血管组织，降低毛细血管脆性 橘子 降低冠脉毛细血管脆性，降低血清胆固醇
金橘 强化微血管弹性 柠檬 增固毛细血管，提高凝血功能，预防高血压 苹果
保护血管，减少血栓形成，预防高血压 西瓜 软化及扩张血管，降血压 山楂
清除血管沉淀，预防血栓形成 红枣 补血、护肝，预防高血压 柿子
降低血压，软化血管，增加冠状动脉流量 桃 排出体内多余盐分，辅助降压 香蕉
清肠热、润肠通便，防止毛细血管破裂 李子 清肝养肝、利水降压 猕猴桃
排出钠元素，改善血液流动 人参果 降血压，降血糖 甜瓜 含钾丰富，控制血压 芒果
降低胆固醇，防止动脉硬化，降低血压 葡萄 补气血，强化血管 杨梅
增强毛细血管、降血压、降低胆固醇 杨桃 预防高血压，保护肝脏 桑椹
滋阴养血，改善皮肤血液供应 草莓 清热凉血、健脾解酒、降低血压 柚子
对高血压有辅助治疗作用 菠萝 有助于预防高血压 哈密瓜 钾含量丰富，控制血压 樱桃
补铁、促进血液循环，延缓老化 荔枝 促进微细血管的血液循环 番木瓜
帮助消化、抗癌通乳 番石榴 排除体内毒素，防止血管老化 冬枣
防治高血压、降低胆固醇 椰子 防治血管硬化，预防心肌梗死 香瓜
养心护肝，降脂降压第二章 蔬菜第三章 谷物豆类第四章 肉鱼禽蛋类第五章 干果第六章
食用油和调味品第七章 茶饮第八章 补品第九章 中药附录
· · · · · (收起)

[高血压吃什么_下载链接1](#)

标签

医学

养生

健康

评论

[高血压吃什么_下载链接1](#)

书评

[高血压吃什么_下载链接1](#)