

高血压 饮食调理方案

随书附赠
全彩拉页

《高血压运动疗法》



吃什么能降压？
吃多少才降压？
怎么吃更降压？

看懂三大问题，轻松降血压

李宁 / 主编
北京协和医院营养专家
全国妇联项目专家组成员





高血压

饮食调理方案

李宁 / 主编

北京协和医院营养专家
全国妇联项目专家组成员

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食调理方案 / 李宁主编. — 北京: 电子工业出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-121-25713-1

I. ①高… II. ①李… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 051977 号

策划编辑: 周 林

责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 欧阳优

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11 字数: 239 千字 彩插: 1

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目录

绪论

战胜高血压，向嘴巴要健康

- 010 你有哪些易得高血压的烹调饮食习惯
- 012 二多三少的饮食“黄金法则”
- 013 最适于高血压人群的 4 大烹调方式
- 014 快速掌握常吃食物的用量
- 015 厨房降压工具要常备
- 016 常见的饮食误区
- 018 小测试：高血压离你远吗

CHAPTER 1

不要重口味，“三低”烹调控血压

020

健康烹调，从低盐开始

- 020 烹调降压的关键：清淡少盐
- 021 千万留意那些隐形盐
- 022 这样烹调，低盐又美味
- 024 低盐饮食是否越低越好
- 025 远离那些高盐食物

026

低脂烹调，向肥胖宣战

- 026 控制脂肪摄入，让体重不超标
- 027 10 种低脂高蛋白食物
- 028 适量摄取食物中的胆固醇
- 029 增加不饱和脂肪酸的摄入
- 030 荤素搭配，降脂又美味
- 031 烹调肉类，如何减少脂肪摄入



- 032 低糖膳食，不让血糖升高**
- 032 低糖食物排行榜（TOP10）
- 033 选择替代品，替换调味糖
- 034 选对烹调方法，降低食物生糖指数
- 036 高血压患者怎么喝果汁
- 037 食品交换份让餐桌更丰富
- 038 一定要慎吃的高糖食物



CHAPTER 2

一日三餐，平衡膳食，营养又降压

- 040 一日三餐巧安排**
- 040 高血压患者每天应吃多少食物
- 042 一日三餐的能量如何分配
- 043 1200~1300 千卡全天带量食谱
- 044 1400~1500 千卡全天带量食谱
- 045 1600~1700 千卡全天带量食谱

046 早餐：营养均衡多样化

- 046 降压早餐怎么吃
- 047 降压早餐好搭档

048 午餐：清淡为主，少盐低脂

- 048 降压午餐怎么吃
- 049 降压午餐好搭档
- 049 午餐便当加入大豆可预防高血压



050 晚餐：只吃七分饱

- 050 降压晚餐怎么吃
- 051 降压晚餐好搭档
- 051 喝粥不如喝豆浆，汤面改蔬菜汤
- 052 专题 10 大降压营养素**

054 五谷主食类

- 054 粗细粮搭配好，健康降压真周到
- 055 制作降压主食的 6 大绝招
- 056 玉米 既能预防又能辅助降低高血压
- 058 小米 适合久病体虚的高血压患者食用
- 060 燕麦 促进钠盐排出，辅助降低血压
- 062 薏米 适宜脾胃虚弱的高血压患者食用
- 064 荞麦 所含芦丁可较好地控制血压上升
- 066 绿豆 促进钠的代谢和排出，调节血压
- 068 黄豆 促进钠排出，使血液通畅
- 070 红薯 保持血管弹性，稳定血压
- 070 专题 降血压忌吃的主食

074 蔬菜水果类

- 074 用芝麻油拌凉菜，降压效果更好
- 075 做菜放点花生酱，降压又降脂
- 075 西瓜皮降压降暑效果更好
- 076 芹菜 增加血管弹性，有效降压
- 078 菠菜 限制钠内流，减少甲肾上腺素释放
- 080 油菜 富含钙、钾，保护动脉壁
- 082 茼蒿 辅助治疗原发性高血压
- 084 紫甘蓝 改善血液循环，预防血压升高
- 086 豌豆苗 增加血管弹性，抑制血压上升
- 088 西蓝花 疏通血管，增强血管弹性
- 090 芦笋 扩张血管，增加毛细血管弹性
- 092 白萝卜 抑制有毒有害元素升高血压
- 094 番茄 使钠离子浓度减小以降低血压
- 096 茄子 增加微血管韧性和弹性
- 098 洋葱 扩张血管，对抗升高血压的物质



- 100 黄瓜 降低含钠量，辅助降血压
- 102 香蕉 抵制高钠升压及损坏血管
- 104 柠檬 增强血管弹性和韧性
- 106 西瓜 含多种利尿因子，辅助降压
- 108 山楂 扩张血管，降低血压
- 110 红枣 软化、扩张血管，降低血压
- 112 专题 降血压忌吃的蔬菜水果

114 肉食水产类

- 114 炖鸡汤去油腻有妙招
- 115 肉食烹制 4 诀窍，降低胆固醇和脂肪
- 116 牛瘦肉 含钾丰富，有利于控制血压
- 118 鸡肉 富含镁元素，有益于心血管健康
- 120 带鱼 富含镁元素，保护心血管
- 122 牡蛎 增加锌含量，降低镉危害
- 124 三文鱼 使血液流通顺畅而降低血压
- 126 金枪鱼 富含金枪鱼肽和钾，有助于降压
- 126 专题 降血压忌吃的肉食



130 菌藻及其他类

- 130 烹调巧用葱和蒜，营养降压更全面
- 131 做菜时放点花椒，可扩血管降血压
- 131 橄榄油富含单不饱和脂肪酸，降压又降胆固醇
- 132 黑木耳 减轻血管壁压力而降压
- 134 香菇 减少血液中的胆固醇，保护血管健康
- 136 海带 降低胆固醇，利尿降压
- 138 大蒜 降低血清和肝脏中的脂肪
- 140 食醋 降低胆固醇，软化血管
- 142 绿茶 避免血管收缩引起血压上升
- 144 专题 降血压忌吃的其他类



CHAPTER 4

药食同源，降压药膳功效好

- 148 中药降压不容忽视**
- 149 黄芪 双向调节血压
- 150 黄连 扩张血管
- 151 杜仲 降压作用明显
- 152 玉米须 含钾丰富，促进钠排出
- 153 荷叶 清热平肝，扩张血管
- 154 决明子 降低收缩压与舒张压
- 155 葛根 扩张血管，降低阻力
- 156 天麻 降低血流阻力
- 157 莲子 扩张血管而降压
- 158 车前子 促进钠排出，扩张末梢血管



CHAPTER 5

高血压并发症饮食烹调全攻略

- 160 高血压并发糖尿病
- 162 高血压并发高脂血症
- 164 高血压并发冠心病
- 166 高血压并发肥胖
- 168 高血压并发痛风

附录

- 170 专家答疑：高血压患者最关心的 20 个饮食问题
- 175 最有效降压穴位按摩



高血压

饮食调理方案

李宁 / 主编

北京协和医院营养专家
全国妇联项目专家组成员

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食调理方案 / 李宁主编. —北京: 电子工业出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-121-25713-1

I. ①高… II. ①李… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 051977 号

策划编辑: 周 林

责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 欧阳优

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11 字数: 239 千字 彩插: 1

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言



据不完全统计，我国 18 岁以上成年人中，高血压的患病人数已经突破 3.3 亿，即每 3 个人中就有 1 个人患高血压！同时，高血压患者也在逐渐向年轻化发展，25 岁至 34 岁的年轻男性患高血压的比例在节节攀升。高血压如此严重地威胁着现代人的健康、生活，并且高居于“健康杀手榜”的前列，但遗憾的是高血压至今仍不能治愈，只能通过日常的饮食调养来控制。

现代研究认为，不良的饮食方式和生活习惯以及缺乏运动是高血压发病原因中的重要因素，因此，要想减少并摆脱高血压对健康的威胁，需要在这些方面进行全面的调理。

所以，对于高血压患者来说，在配合药物治疗、运动和生活调养等基础上，掌握合理、健康的饮食方式，注意并做到饮食上少盐、少脂、少量，多膳食纤维，多钾、钙、镁等矿物质，多抗氧化物质，是非常有助于控制血压的。

本书专门针对高血压患者的日常饮食而精心设计，书中不仅介绍了适合高血压患者的饮食方式和烹调吃法，比如低盐、低脂、低糖的“三低”烹调原则及技巧，比如一日三餐的能量该如何分配、早中晚三餐该怎样吃，比如日常食材中哪些有降压作用、怎样吃更降压等一些高血压患者最关心的问题，同时还介绍了一些降压药膳的吃法，以及高血压的几种常见并发症的饮食烹调与吃法。

期待高血压患者在本书的帮助下，能够合理地改善并平衡自己的饮食，进而更好地控制血压，减少高血压对自己的健康、生活、工作等方方面面所带来的不利影响，让自己的人生和生活多一些轻松、多一份快乐。

目录

绪论

战胜高血压，向嘴巴要健康

- 010 你有哪些易得高血压的烹调饮食习惯
- 012 二多三少的饮食“黄金法则”
- 013 最适于高血压人群的 4 大烹调方式
- 014 快速掌握常吃食物的用量
- 015 厨房降压工具要常备
- 016 常见的饮食误区
- 018 小测试：高血压离你远吗

CHAPTER 1

不要重口味，“三低”烹调控血压

020

健康烹调，从低盐开始

- 020 烹调降压的关键：清淡少盐
- 021 千万留意那些隐形盐
- 022 这样烹调，低盐又美味
- 024 低盐饮食是否越低越好
- 025 远离那些高盐食物

026

低脂烹调，向肥胖宣战

- 026 控制脂肪摄入，让体重不超标
- 027 10 种低脂高蛋白食物
- 028 适量摄取食物中的胆固醇
- 029 增加不饱和脂肪酸的摄入
- 030 荤素搭配，降脂又美味
- 031 烹调肉类，如何减少脂肪摄入



032	低糖膳食，不让血糖升高
032	低糖食物排行榜（TOP10）
033	选择替代品，替换调味糖
034	选对烹调方法，降低食物生糖指数
036	高血压患者怎么喝果汁
037	食品交换份让餐桌更丰富
038	一定要慎吃的高糖食物



CHAPTER 2

一日三餐，平衡膳食，营养又降压

040	一日三餐巧安排
040	高血压患者每天应吃多少食物
042	一日三餐的能量如何分配
043	1200~1300 千卡全天带量食谱
044	1400~1500 千卡全天带量食谱
045	1600~1700 千卡全天带量食谱

046 早餐：营养均衡多样化

046	降压早餐怎么吃
047	降压早餐好搭档

048 午餐：清淡为主，少盐低脂

048	降压午餐怎么吃
049	降压午餐好搭档
049	午餐便当加入大豆可预防高血压



050 晚餐：只吃七分饱

050	降压晚餐怎么吃
051	降压晚餐好搭档
051	喝粥不如喝豆浆，汤面改蔬菜汤
052	专题 10 大降压营养素

054 五谷主食类

- 054 粗细粮搭配好，健康降压真周到
- 055 制作降压主食的 6 大绝招
- 056 玉米 既能预防又能辅助降低高血压
- 058 小米 适合久病体虚的高血压患者食用
- 060 燕麦 促进钠盐排出，辅助降低血压
- 062 薏米 适宜脾胃虚弱的高血压患者食用
- 064 荞麦 所含芦丁可较好地控制血压上升
- 066 绿豆 促进钠的代谢和排出，调节血压
- 068 黄豆 促进钠排出，使血液通畅
- 070 红薯 保持血管弹性，稳定血压
- 070 专题 降血压忌吃的主食

074 蔬菜水果类

- 074 用芝麻油拌凉菜，降压效果更好
- 075 做菜放点花生酱，降压又降脂
- 075 西瓜皮降压降暑效果更好
- 076 芹菜 增加血管弹性，有效降压
- 078 菠菜 限制钠内流，减少甲肾上腺素释放
- 080 油菜 富含钙、钾，保护动脉壁
- 082 茼蒿 辅助治疗原发性高血压
- 084 紫甘蓝 改善血液循环，预防血压升高
- 086 豌豆苗 增加血管弹性，抑制血压上升
- 088 西蓝花 疏通血管，增强血管弹性
- 090 芦笋 扩张血管，增加毛细血管弹性
- 092 白萝卜 抑制有毒有害元素升高血压
- 094 番茄 使钠离子浓度减小以降低血压
- 096 茄子 增加微血管韧性和弹性
- 098 洋葱 扩张血管，对抗升高血压的物质



- 100 黄瓜 降低含钠量，辅助降血压
- 102 香蕉 抵制高钠升压及损坏血管
- 104 柠檬 增强血管弹性和韧性
- 106 西瓜 含多种利尿因子，辅助降压
- 108 山楂 扩张血管，降低血压
- 110 红枣 软化、扩张血管，降低血压
- 112 专题 降血压忌吃的蔬菜水果

114 肉食水产类

- 114 炖鸡汤去油腻有妙招
- 115 肉食烹制 4 诀窍，降低胆固醇和脂肪
- 116 牛瘦肉 含钾丰富，有利于控制血压
- 118 鸡肉 富含镁元素，有益于心血管健康
- 120 带鱼 富含镁元素，保护心血管
- 122 牡蛎 增加锌含量，降低镉危害
- 124 三文鱼 使血液流通顺畅而降低血压
- 126 金枪鱼 富含金枪鱼肽和钾，有助于降压
- 126 专题 降血压忌吃的肉食



130 菌藻及其他类

- 130 烹调巧用葱和蒜，营养降压更全面
- 131 做菜时放点花椒，可扩血管降血压
- 131 橄榄油富含单不饱和脂肪酸，降压又降胆固醇
- 132 黑木耳 减轻血管壁压力而降压
- 134 香菇 减少血液中的胆固醇，保护血管健康
- 136 海带 降低胆固醇，利尿降压
- 138 大蒜 降低血清和肝脏中的脂肪
- 140 食醋 降低胆固醇，软化血管
- 142 绿茶 避免血管收缩引起血压上升
- 144 专题 降血压忌吃的其他类



CHAPTER 4

药食同源，降压药膳功效好

- 148 中药降压不容忽视
- 149 黄芪 双向调节血压
- 150 黄连 扩张血管
- 151 杜仲 降压作用明显
- 152 玉米须 含钾丰富，促进钠排出
- 153 荷叶 清热平肝，扩张血管
- 154 决明子 降低收缩压与舒张压
- 155 葛根 扩张血管，降低阻力
- 156 天麻 降低血流阻力
- 157 莲子 扩张血管而降压
- 158 车前子 促进钠排出，扩张末梢血管



CHAPTER 5

高血压并发症饮食烹调全攻略

- 160 高血压并发糖尿病
- 162 高血压并发高脂血症
- 164 高血压并发冠心病
- 166 高血压并发肥胖
- 168 高血压并发痛风

附录

- 170 专家答疑：高血压患者最关心的 20 个饮食问题
- 175 最有效降压穴位按摩

绪论

战胜高血压， 向嘴巴要健康