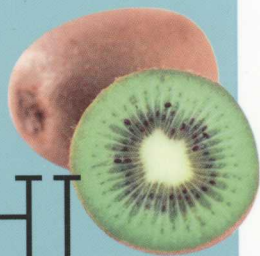




中医有“药食同源”的说法。这就是说日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要吃掉“高血压”将不再是难事。本书为您精心挑选了多种适宜食用的日常食物，并对每一种食物的功效进行了详尽地介绍，特别是针对高血压患者推荐了饮食疗方及适用量。

主编☆刘春生 刘慧滢



CHI
DIAO
GAOXUEYA

吃掉 高血压

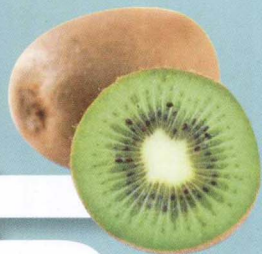
您知道如何挑选食物吗？



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

主编☆刘春生 刘慧滢

编委◎刘霞 任艳灵 席翠平 杨樱 赵建英 刘慧滢



吃掉 高血压

您知道

食物吗？

CHIDIAO
GAOXUEYA

图书在版编目(CIP)数据

吃掉高血压/刘春生,刘慧滢主编. —北京:人民军医出版社,2008.11
ISBN 978-7-5091-2173-3

I. 吃… II. ①刘…②刘… III. 高血压—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 156998 号

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:恒兴印装有限公司

开本:889mm×1194mm 1/24

印张:6.75 字数:129千字

版、印次:2008年11月第1版第1次印刷

印数:0001~8000

定价:39.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



[NEIRONGTIYAO]

内容提要



内容提要

对于不少高血压患者来说，“怎么吃”是一个大问题。编者从最贴近生活的饮食入手，运用中医理论针对高血压病的特点，为广大高血压患者详细说明了多种食物的降压功效，并针对每种食物进行深入地分析，重点向大家推荐各种食物的降压好食方和食用量。

本书以“因病制宜”为特色，为高血压患者每月的饮食制定计划，并根据高血压的类型及其并发症设计了不同的食谱。

本书内容丰富，实用性强，是一本极具指导意义的家庭必备读物。



前言

QIANYAN

高血压病一直被人们称为“无声杀手”，是一种不易被发现的现代生活方式疾病，严重危害着人类的健康。但是，高血压病并不可怕，它是可以防治的。因此，人们不必对高血压心生恐惧。

由于高血压病是一种生活方式疾病，并且属于一种慢性病，所以早期药物治疗是完全可以延缓其发展的。不过，这需要高血压患者或家属在日常生活中，尤其是在饮食方面多加注意。

中医有“药食同源”的说法。也就是说，日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要吃掉“高血压”是很轻松的事。

那么，您知道如何挑选食物吗？您知道如何选择食物的做法吗？要知道，吃错了可使血压升高，并导致疾病缠身；吃对了，则可以让您在美味中轻松降压，并恢复健康。

本书为您精心挑选了多种适宜食用的日常食物，并对每一种食物的功效进行了详尽地介绍，特别是针对高血压患者制定了饮食疗方及适用量，而且还针对不同情况的高血压患者制定了专门的食谱。可以说，只要高血压患者按照本书选择食物，就可以远离高血压病。

这是一本不可多得的贴心降压指导书，旨在为您解决烦恼，带来健康。希望您在拥有本书之后，能够更加了解身体的需要，吃出健康，从而远离疾病。



第一章 饮食降压，势在必行

- 1. 限制钠 / 002
- 2. 补充钙 / 003
- 3. 摄取蛋白质 / 003
- 4. 减少胆固醇 / 005
- 5. 增加纤维素 / 005

第二章 精挑细选，降压食物

一、水果——降低血压的好帮手 / 008

● 1. 可以降血压的水果 / 009

- 苹果 / 009
- 梨 / 010
- 桃子 / 011
- 西瓜 / 012
- 猕猴桃 / 013
- 柿子 / 014
- 大枣 / 015
- 黑枣 / 016
- 香蕉 / 017
- 榴莲 / 018
- 山竹 / 019
- 人心果 / 020
- 火龙果 / 021

● 2. 可以缓解高血压症状的水果 / 022

- 葡萄 / 022

- 桑葚 / 023
- 柚子 / 024
- 芒果 / 025

● 3. 可以控制高血压并发症的水果 / 026

- 山楂 / 026
- 无花果 / 027
- 橘子 / 028
- 金橘 / 029
- 橙子 / 030
- 杨桃 / 031

二、蔬菜——通向健康的五色光 / 032

● 1. 纯净的白色蔬菜 / 033

- 茭白 / 033
- 山药 / 034
- 冬瓜 / 035
- 大蒜 / 036
- 土豆 / 037



- 洋葱 / 038
- 魔芋 / 039
- 竹荪 / 040
- 黄豆芽 / 041
- 绿豆芽 / 042
- 白萝卜 / 043
- 百合 / 044
- 大葱 / 045

● 2. 热情的红色蔬菜 / 046

- 番茄 / 046
- 胡萝卜 / 047

● 3. 温暖的黄色蔬菜 / 048

- 南瓜 / 048
- 黄花菜 / 049
- 石花菜 / 050

● 4. 沁心的绿色蔬菜 / 051

- 芹菜 / 051
- 菠菜 / 052
- 茼蒿 / 053
- 芥菜 / 054
- 苦瓜 / 055
- 苋菜 / 056
- 芦笋 / 057
- 木耳菜 / 058

- 佛手瓜 / 059
- 四棱豆 / 060
- 韭菜 / 061
- 黄瓜 / 062
- 莴笋 / 063
- 竹笋 / 064
- 芦荟 / 065
- 长豇豆 / 066

● 5. 沉默的黑色蔬菜 / 067

- 黑木耳 / 067
- 海带 / 068
- 海藻 / 069
- 紫菜 / 070

三、谷物、豆类——轻轻松松降血压 / 071

● 1. 维生素丰富的谷物 / 071

- 玉米 / 071
- 燕麦 / 072
- 荞麦 / 073
- 薏米 / 074
- 小米 / 075
- 甘薯 / 076

● 2. 美容健体的豆类 / 077

- 赤小豆 / 077
- 黄豆 / 078



- 绿豆 / 079
- 黑豆 / 080

四、干果——小干果,大功效 / 081

● 1. 营养齐全的坚果 / 081

- 榛子 / 081
- 杏仁 / 082
- 葵花子 / 083
- 核桃 / 084
- 腰果 / 085
- 栗子 / 086
- 白瓜子 / 087

● 2. 香脆可口的荚果 / 088

- 花生 / 088
- 豌豆 / 089
- 蚕豆 / 090

五、肉类——人体能量的来源 / 091

● 1. 种类繁多的水产品 / 091

- 黄鳝 / 091
- 海参 / 092
- 鲫鱼 / 093
- 海蜇 / 094
- 虾皮 / 095
- 草鱼 / 096
- 甲鱼 / 097
- 带鱼 / 098

- 虾 / 099
- 鲍鱼 / 100

● 2. 益气补虚的肉类 / 101

- 牛肉 / 101
- 兔肉 / 102
- 鸡肉 / 103
- 鸭肉 / 104

六、菌类——提高免疫效果好 / 105

- 香菇 / 105
- 草菇 / 106
- 猴头菇 / 107
- 金针菇 / 108

七、茶——高血压的克星 / 109

● 1. 可降低血压的茶 / 109

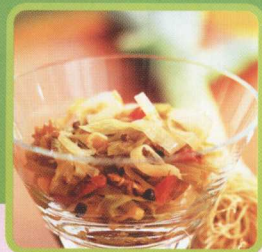
- 金银花 / 109

● 2. 可缓解高血压症状的茶 / 110

- 绿茶 / 110
- 川芎 / 111
- 槐花 / 112
- 菊花 / 113
- 荷叶 / 114

● 3. 可治疗和预防高血压并发症的茶 / 115

- 三七 / 115
- 莲子心 / 116
- 草决明 / 117



枸杞 / 118

八、油类——美味又降压 / 119

- 橄榄油 / 119
- 玉米油 / 120

九、调味品——美味的前提,健康的保证 / 121

- 醋 / 121
- 芥末 / 122
- 花椒 / 123

第三章 通用食谱,美味降压

一、高血压患者的四季食谱 / 126

- 1. 春季营养食谱 / 126
- 2. 夏季营养食谱 / 127
- 3. 秋季营养食谱 / 128
- 4. 冬季营养食谱 / 129

二、高血压患者的一周食谱 / 130

- 1. 周一三餐食谱 / 130

- 2. 周二三餐食谱 / 130

- 3. 周三三餐食谱 / 130

- 4. 周四三餐食谱 / 131

- 5. 周五三餐食谱 / 131

- 6. 周六三餐食谱 / 131

- 7. 周日三餐食谱 / 131

第四章 辨体营养,对“症”进食

一、原发性高血压患者的食疗良方 / 134

- 1. 饮食要求 / 134
- 2. 食谱举例 / 134

二、睡眠性高血压患者的食疗良方 / 135

- 1. 饮食要求 / 135
- 2. 食谱举例 / 135

三、肾性高血压患者的食疗良方 / 136

- 1. 饮食要求 / 136
- 2. 食谱举例 / 136

四、急进性高血压患者的食疗良方 / 137

- 1. 饮食要求 / 137
- 2. 食谱举例 / 137



五、儿童高血压患者的食疗良方 / 138

- 1. 饮食要求 / 138
- 2. 食谱举例 / 138

六、青少年高血压患者的食疗良方 / 139

- 1. 饮食要求 / 139
- 2. 食谱举例 / 139

七、妊娠高血压患者的食疗良方 / 140

- 1. 饮食要求 / 140
- 2. 食谱举例 / 140

八、更年期高血压患者的食疗良方 / 141

- 1. 饮食要求 / 141
- 2. 食谱举例 / 141

九、老年高血压患者的食疗良方 / 142

- 1. 饮食要求 / 142
- 2. 食谱举例 / 142

十、高血压合并糖尿病患者的食疗良方 / 143

- 1. 饮食要求 / 143
- 2. 食谱举例 / 143

十一、高血压合并高脂血症患者的食疗良方 / 144

- 1. 饮食要求 / 144
- 2. 食谱举例 / 144

十二、高血压合并冠心病患者的食疗良方 / 145

- 1. 饮食要求 / 145
- 2. 食谱举例 / 145

十三、高血压合并脑血管病变患者的食疗良方 / 146

- 1. 饮食要求 / 146
- 2. 食谱举例 / 146

十四、高血压合并脂肪肝患者的食疗良方 / 147

- 1. 饮食要求 / 147
- 2. 食谱举例 / 147

十五、高血压合并胆结石、胆囊炎患者的食疗良方 / 148

- 1. 饮食要求 / 148
- 2. 食谱举例 / 148

十六、高血压合并眼底病变患者的食疗良方 / 149

- 1. 饮食要求 / 149
- 2. 食谱举例 / 149

十七、医学专家对高血压患者的提醒 / 150

- 1. 不可饮食过饱 / 150
- 2. 不可食用高脂肪、高胆固醇食物 / 150
- 3. 不可摄入过多蛋白质 / 151
- 4. 适量摄取微量元素 / 151

1



第一章

饮食降压，势在必行

从根本上来说，高血压是一种“生活方式疾病”，故改变患者的生活方式是治病的根本，而改变饮食习惯又是大家极力推崇的既方便又实用的治疗方法。五谷杂粮、肉、禽、蛋、奶、果、蔬、调料本身都是具有药性的，如再加上合理的应用，几乎可以与药物相当。因此，在治疗高血压病的全程必须将饮食放在首位，并长期坚持，严格执行饮食疗法，才能有效地控制高血压，减少并发症，进而延年益寿。





第一章 饮食降压，势在必行

1. 限制钠

大量的流行病学调查资料表明，高血压病的发病与经常摄入过多的食盐有着密切的关系。食盐摄入后，在体内分解成钠与氯两种离子，其中钠离子是主要分布在组织细胞外边的液体(即细胞外液，包括血浆和组织液)。在正常情况下，肾脏一般有能力将体内多余的钠离子排泄掉，以维持水钠代谢平衡。但是，如果经常摄入过多的食盐，体内钠离子的数量便会显著增加。当超出了肾脏排钠能力时，钠离子就会大量蓄积在细胞外液中。由于化学上所谓的渗透压关系，所以会引起细胞中水分(即细胞内液)向细胞外液转移，造成钠、水潴留，循环血量增加，同时回心血量及心输出量均相应增加，从而血压也随之升高。



因此，由于体内钠离子的增加，所以这时动脉壁内的钠和水的含量也相应增高。其结果是：一方面使小动脉管壁增厚，管腔因之狭窄，从而导致外周阻力加大；另一方面是使小动脉管壁对血液中收缩血管的活性物质(如肾上腺素、去甲肾上腺素)的敏感性增强，从而引起血管收缩，使外周阻力增加而血压升高。因此，当交感神经兴奋性增高时，钠对血管反应性的影响会更为显著。

临床观察发现，多数高血压患者通过限制食盐的摄入和增加尿钠的排出(如口服利尿药)可以有效地降低血压。

推荐摄入量

每人每天食盐量应严格控制在 2~5 克，即约 1 小匙，而且还应减去烹调时酱油中所含的钠。一般，3 毫升酱油含钠量相当于 1 克盐的含钠量。

食物选择

钠含量较多的食品，如咸(酱)菜、腐乳、咸肉(蛋)、腌制品、蛤贝类、皮蛋、茼蒿菜、空心菜等，应尽量少吃或不吃。





CHIDIAO GAOXUEYA

2. 补充钙

经研究发现，人体缺钙也会引起高血压。国外学者对 580 例高血压病患者和 330 例正常人进行观察，让他们每日服用超过正常规定量 800 克的钙，8 周后发现高血压患者收缩压和舒张压都有下降，而正常人不变。

目前，很多研究者都认为补钙降低血压可能是由于钙的膜稳定作用所致。钙结合在细胞膜上可降低细胞膜通透性，提高兴奋阈，使血管平滑肌松弛。钙自身可阻断钙通道，使细胞外的钙离子不能进入细胞内。高钙可对抗高钠所致的尿钾排泄增加，而钾离子对稳定细胞膜起重要作用。维持足够的高钙摄入，可抵抗高钠的有害作用。有学者认为，40% 的血压升高与甲状旁腺有关。甲状旁腺可产生一种耐高热的多肽物质，称为“致高血压因子”，这是引起高血压的罪魁祸首。“致高血压因子”的产生受低钙饮食刺激，而高钙饮食可抑制其产生。

近十年来研究证实，膳食中钙不足可促使血压升高。因此，及早注意饮食中钙的供应和吸收对高血压防治是有益的。

推荐摄入量

对学龄儿童和青少年来说，钙的推荐摄入量

是每日 800~1 000 毫克。

食物选择

含钙较多的食物有大豆及豆制品，奶及奶制品，鱼、蟹、蛋、海带、木耳、紫菜、雪里蕻等。其中，100 克食物中钙的含量大于 300 毫克的食物有海带、紫菜、发菜、黑木耳、黑芝麻等黑色食物。

3. 摄取蛋白质

蛋白质是一切生命的物质基础，是构成机体组织器官的基本成分。从每个细胞的组成到人体的构造，从生长发育到各个组织的修复，从新陈代谢到酶免疫机制及激素的构成，从保持人的生命力到延缓衰老、延年益寿都离不开蛋白





第一章 饮食降压，势在必行

质。只有不断地进行蛋白质的合成与分解，才能维持机体的繁殖、遗传及修补损伤的组织。

许多研究表明，蛋白质对预防高血压有一定作用。调查结果也表明，多摄入高质量的动物蛋白血压也不会升高。一些沿海地区的渔民长期从事海上作业，精神高度紧张，睡眠时间少，吸烟、饮酒量大，盐的摄入量也高。这虽然使得他们的机体存在许多高血压的危险因素，可是他们的高血压患病率却都较低，而且冠心病和脑血管病的发病率也较低。

优质动物蛋白质预防高血压的机制，可能是通过促进钠的排泄保护血管壁，或通过氨基酸参与血压的调节（如影响神经递质或交感神经兴奋性）而发挥作用。因此，在日常生活中过分强调素食来预防高血压是不可取的。

但是，从蛋白质的代谢来看，蛋白质作为升压因子的可能性并不能完全排除。因为在蛋白质的分解过程中，可以产生一些具有升压作用的胺类如苯乙胺等，这些物质在肾功能正常时能进一步氧化成醛，由肾脏排出体外。但若肾功能不全或肾脏缺氧，则可导致胺的蓄积，完全有可能起升压作用。另外，人体的三大营养要素。如蛋白质、脂肪和糖在体内是可以相互转化的，蛋白质摄入过多，久而久之，不仅可造成肥胖、血管硬化，而且还会造成血压升高。因此，人们应适当摄取蛋白质。

推荐摄入量

每日蛋白质的摄入量以每千克体重





CHIDIAO GAOXUEYA

1 克为宜，如 60 千克重的人，每日应摄入 60 克蛋白质。其中，植物蛋白应占 50%，最好用大豆蛋白。此外，每周还应食 2~3 次鱼类蛋白质。

食物选择

蛋白质含量高的食物有蛋类、禽类、鱼类、低脂奶、豆浆等。此外，因深海鱼污染小而为最好蛋白质。

4. 减少胆固醇

经研究证明，高胆固醇的食物与动脉硬化变的发生和发展有关系。胆固醇的进食数量可直接影响血液中胆固醇的水平。血液中胆固醇增高后，容易沉积到血管壁中而发生动脉硬化。所以，应该减少胆固醇的摄入量。

但是，如果是年轻且症状轻的高血压病患者，几次测定血液中的胆固醇的数值又都不高，加上体型也不过于肥胖，则其脂肪类食物的摄入可不必过分限制。年龄在 40 岁以上的高血压病患者，即使血液中的胆固醇数量不高，且还没有并发动脉硬化症，仍应摒弃富含胆固醇的食物。

推荐摄入量

一般，应选择每 100 克食物中含胆固醇在 100 毫克以下的食物为好。

食物选择

尽量少食含胆固醇量较多的食物，如蛋黄、动物脑、动物肝肾、墨斗鱼(乌贼)、蟹黄、蟹肉等。尤其是蟹，每 100 克蟹肉中含胆固醇 235 毫克，而每 100 克蟹黄中含胆固醇可达 460 毫克。

5. 增加纤维素

现代医学和营养学研究表明，纤维素也是人体必需的营养素之一。食物纤维是指不能被人体消化吸收的且以多糖类为主体的高分子物质的总称，可分为不溶性纤维素和可溶性纤维素两大类。不溶性纤维素包括纤维素、半纤维素、木质素和壳聚糖等；可溶性纤维素包括果胶、谷胶等。

纤维素不但是人体必需的营养素之一，而且大量纤维素还可刺激肠道而加速蠕动，吸附胆固醇，使其不易被肠道吸收，从而加快胆固醇的排泄及预防和解除便秘。可溶性纤维素对降低胆固醇有效，这可能与果胶纤维结合胆汁酸而阻碍其吸收，并帮助胆固醇由血液转移





第一章 饮食降压，势在必行

出去有关。高脂血症的患者进食豆制胶或果胶，经2~8周后，即会取得降低血清胆固醇的可喜效果。

推荐摄入量

和其他营养素一样，膳食纤维也不是吃得愈多愈好。如过量食用含膳食纤维较多的食品会引起腹胀及消化不良，特别是影响机

体对钙、镁、锌等营养素的吸收和利用，从而造成这些营养素的缺乏，最终危害健康。

食物选择

含有较丰富纤维素的食物有燕麦、荞麦、小扁豆、玉米、青豆、马铃薯、薯类、水果和绿叶蔬菜等。日常可选择食用，以补充纤维素。



2



第二章

精挑细选, 降压食物

中医一向提倡利用饮食进行治疗和养生。我们日常生活中的五谷杂粮、肉禽蛋奶、果蔬、作料等大部分都具有药性及极高的保健功效。从这个角度来说, 饮食疗法是重要的方法之一。

高血压病的治疗如果同时配合饮食疗法, 必定能取得比单独用药物治疗更好的效果。下面, 我们根据中医专家的建议搜集了所有对控制血压有帮助的食物, 以求能在美味的同时起到治疗的效果。

