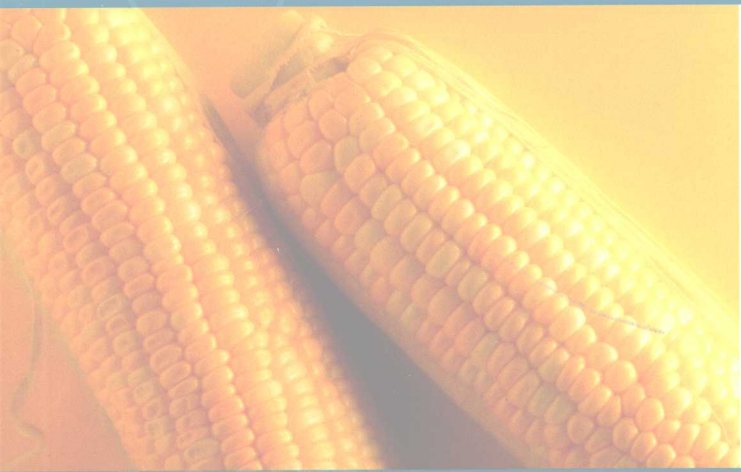


中国健康教育协会 推荐



高血压 饮食 必备 全典 自疗

健康管理专家 刘克玲 主编



北京出版社

汉竹·我爱健康系列

刘克玲 主编

北 京 出 版 社

高血压饮食自疗

必 备 全 典



图书在版编目(CIP)数据

高血压饮食自疗必备全典/刘克玲主编. —北京:北京出版社, 2008.4

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-200-07174-0

I. 高… II. 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033287号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱健康系列

高血压饮食自疗必备全典

GAOXUEYA YINSHI ZILIAO BIBEI QUANDIAN

刘克玲 主编

☐ 出版 北京出版社

☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011

☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社

☐ 经销 新华书店

☐ 印刷 北京美通印刷有限公司

☐ 开本 1/16

☐ 印张 7

☐ 版次 2008年5月第1版

☐ 印次 2008年5月第1次印刷

☐ 印数 1—15 000

☐ ISBN 978-7-200-07174-0/TS·225

☐ 定价: 16.80元

☐ 质量监督电话: 010-58572393



『食治未愈，然后命药。』饮食对人体不但有滋养作用，使人体气血充盈，足以抵抗外邪，而且可以调整人体的阴阳平衡，预防疾病的发生。

高血压与饮食的关系，不论中医、西医的认识都是一致的，只有健康膳食才能带来健康血压。本书从高血压患者应遵循的饮食原则入手，精挑细选了82种对高血压有益的食材，深入浅出地介绍了这些食材在防治高血压及其并发症方面的功效，并配以每日适用量及便于操作的食疗方供您选择。

病友关注栏目就高血压病友在饮食、运动、睡眠及治疗等方面密切关注的问题，做了全面而详尽的解答。

针对高血压患者常常有合并症和并发症的特点，本书特别设置了高血压合并症的饮食调理一章，专门介绍高血压合并肥胖症、高血压合并糖尿病、高血压合并高脂血症、高血压合并高尿酸血症、高血压合并肾功能减退及高血压合并心力衰竭的饮食调理，使您在控制血压的同时获得身体的全面健康。

您的健康就是我们的幸福，在编写这本书的过程中，我们力求每一个细节都能带给您有益健康的资讯，让您真正『开卷有益』。



三好书友会——好人·好书·好生活

探科学奥秘
享健康人生
赏艺术瑰宝
品时尚生活

感谢您购买我们的图书，欢迎您参加我们的三好书友会。在这里，您可以进入我们的《快乐健身一箩筐》，享受健身带来的乐趣；可以和您的亲亲宝贝一起浏览《汉竹·我爱宝贝系列》，享受幸福的生活；可以关注《奥运之城》、《北京古代建筑精粹》，纵览2008年奥运北京的风貌；还可以聆听到《片面之瓷》中收藏带来的故事……

参加方式

非常简单，填写《会员登记表》，邮寄或传真给我们即可；也可以在我们的网站上下载注册表，填好后发E-mail到我们的注册邮箱，成为我们的会员。

会员权利

- 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- 不定期收到新书简介
- 有机会成为兼职作者
- 直购图书，将享受免邮费及打折优惠(具体规则见会员确认信)
- 不定期参加各种书友联谊活动

会员义务

- 遵守国家相关法律法规
- 填写的会员资料必须真实有效

三好书友会 邮购方式

邮政地址：北京北三环中路6号北京出版社
科学·生活·艺术事业部

邮政编码：100011

收款人：毛宇楠

E-mail: chgm1s@163.com maoyunan@126.com

网址：www.3hbook.com

书友会热线：(010)58572512 (010)58572303 (010)58572288(传真)

联系人：陈刚 毛宇楠





三好书友会

会员登记表

请沿此线裁下寄回

姓 名: _____ 性 别: _____ 年 龄: _____

通讯地址: _____

邮 编: _____

E-mail: _____

电 话: _____ 手 机: _____

● 你购买的图书书名(准确书名)

● 你在哪一家书店购买的(请写明具体省市地区名称)

● 你对本书的封面设计有什么意见和建议

● 你是否愿意成为兼职作者(如愿意,请写明专业背景)

● 你还希望我们出版哪一方面的图书



关注家庭健康的每一细节 图解幸福生活的每一瞬间



定价 **16.80** 元



通俗实用的健康知识，精美详尽的图文形式，我爱健康系列图书让你在轻松阅读的过程中品味健康、呵护家人、享受生活。





目录

壹 科学饮食降血压 1

低盐饮食最关键	2
低脂时刻记心上	4
食物补钾作用大	6
食物补钙不能少	7
适当增加优质蛋白质	8
减少多余热量摄入	9

贰 谷物、豆类 11

黄豆	12
黑豆	13
蚕豆	13
燕麦	14
荞麦	15
小米	15
玉米	16
黑米	17
薏米	17

叁 蔬菜 19

芹菜	20
洋葱	21
胡萝卜	22
大蒜	23
番茄	23



黑木耳	24
茼蒿	25
菠菜	25
苦瓜	26
冬瓜	27
黄瓜	27
丝瓜	28
茄子	29
白菜	29
竹笋	30
莴笋	30
香菇	31
平菇	31
马齿苋	32
荸荠	33
竹荪	33
仙人掌	34
紫菜	35
海带	35

肆 水果 37

猕猴桃	38
山楂	39
葡萄	39
红枣	40
金橘	41
柑	41

苹果	42
桃	43
李子	43
香蕉	44
梨	45
西瓜	45
橘子	46
柠檬	47
柿子	47

伍 水产品 and 肉类 49

鳙鱼	50
鲫鱼	51
草鱼	51
秋刀鱼	52
海蜇	53
虾	53
牡蛎	54
乌鸡	55
鹌鹑	55
海参	56
兔肉	57
牛肉	57

陆 干果 59

核桃	60
栗子	61
榛子	61
杏仁	62
莲子	63
花生	63



柒 药膳 65

杜仲.....	66
丹参.....	67
玉米须.....	67
天麻.....	68
红花.....	69
枸杞.....	69
当归.....	70
菊花.....	71
槐花.....	71
夏枯草.....	72
绞股蓝.....	73
西洋参.....	73
黄芩.....	74
罗汉果.....	75
决明子.....	75

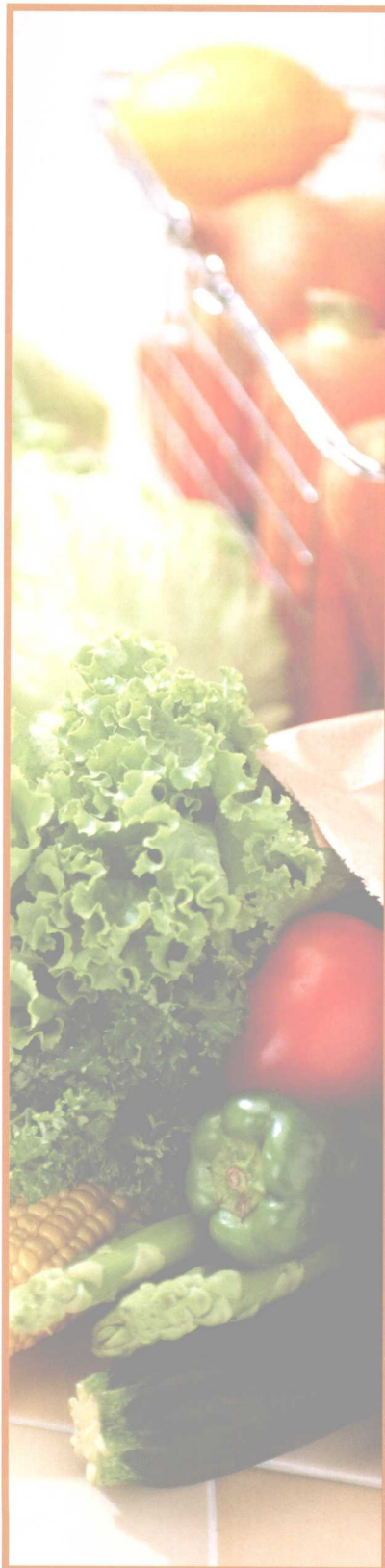
捌 高血压合并症的饮食调理 77

高血压合并肥胖症的饮食调理.....	78
高血压合并糖尿病的饮食调理.....	80
高血压合并高脂血症的饮食调理.....	82
高血压合并高尿酸血症的饮食调理.....	84
高血压合并肾功能减退的饮食调理.....	86
高血压合并心力衰竭的饮食调理.....	88

附录 90

高血压防治中的 12 个认识误区.....	90
稳压降压食谱推荐.....	92
食物互换表.....	94
高血压患者必备的自我监测工具.....	96
病友关注问与答速查.....	97





高血压饮食自疗必备全典



科学饮食降血压

高血压患者饮食总原则：两低、两补、一增、一减，即低盐、低脂，补钾、补钙，适当增加优质蛋白、减少多余热量摄入。

补充原则：『挑食』、限酒、杂粮、蔬果，即多吃有助于降压的食物，禁忌食物少吃或不吃，控制饮酒量或戒酒，多吃富含食物纤维的杂粮，多吃富含维生素的蔬菜和水果。

低盐饮食最关键

低盐饮食是预防和治疗高血压的第一步。实践证明，对于早期的或轻型的高血压患者，单纯限制食盐的摄入就有可能使血压恢复正常。而对于中、重度高血压患者来说，限制食盐的摄入量，不仅可以提高降压药物的疗效，而且可使用药剂量减少，这样就大大减少了药物的副作用和药品费用。因此，不论是预防还是治疗高血压，低盐饮食都是最关键的。



【每日食盐推荐摄入量】

世界卫生组织(WHO) 2007年每人每日食盐推荐摄入量为最高5克。每日食盐量，高血压患者不应超过3克，合并糖尿病的高血压患者不超过2克。

常见高钠食物中，20克腌芥菜头相当于4克食盐，20克酱油相当于3克食盐，20克榨菜相当于2克食盐，20克香肠、火腿相当于1克食盐。加碱馒头中也含有钠，每食用100克加碱馒头相当于摄入0.8克食盐。

【让食物低盐又美味的小方法】

1.葱、姜、蒜经油爆香后会产生诱人的油香味，可以增加食物的香味和可口性。

2.青椒、番茄、洋葱、香菇等食物本身具有独特的风味，和味道清淡的食物一起烹调可以起到调味的作用。

3.烹调时，利用白醋、苹果汁、柠檬汁等各种酸味调料来调味，可以增加食物的甜酸味道，相对减少对咸味的需求。

4.采用高钾低钠盐代替普通钠盐。普通啤酒瓶盖是个很好的“限盐勺”，平平的1啤酒瓶盖盐正好是5克。

中国居民膳食钠适宜摄入量

年龄(岁)	钠适宜摄入量(毫克/天)
0~	200
0.5~	500
1~	650
4~	900
7~	1000
11~	1200
14~	1800
18~	2200
孕妇	2200
乳母	2200
50~	2200

注：本书中中国居民膳食营养素适宜摄入量数据来源于《中国食物成分表2002》。



