

马艳茹 / 编著

- 选择适合的食物，平稳血压
- 防治高血压从“忌口”开始

GAOXUEYA  
CHISHENME

# 吃 高血压 什么



医药出版社

马艳茹 / 编著



# 高血压 吃什么

GAOXUEYA

CHISHENME

中国中医药出版社

· 北 京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

高血压吃什么/马艳茹编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1339 - 4

I. ①高… II. ①马… III. ①高血压—食物疗法—食谱 IV. ①R247. 1  
②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 035797 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京东光印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710mm × 1000mm 1/16 印张 20 字数 293 千字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1339 - 4

\*

定价 29.80 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

**版权专有 侵权必究**

**社长热线 010 64405720**

**购书热线 010 64065415 010 64065413**

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

A decorative border with elegant, flowing black lines and leaf-like motifs surrounds the central text.

## 内容简介

本书根据高血压患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容的编排上，从高血压患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面进行了详细的介绍，不仅为高血压患者提供了饮食原材料详单，介绍了食材的降压功效，还有营养百科、饮食宜忌、精选菜谱以及对病情有所帮助的健康小贴士等，可以说这是一本关于高血压患者日常饮食的实用宝典。

# 前 言

高血压是最常见的血管系统疾病，也是现代多发病之一，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重威胁着患者的健康。调查显示，我国的高血压患病率持续上升：由1958年的5.8%上升到2002年的18.8%，患病人数已经超过1.6亿人。特别是最近几年，我国每年新增高血压患者约300万人。令人担忧的是，尽管高血压患病率增长如此迅速，但是目前国人对高血压的知晓率、治疗率和控制率仍远远低于世界平均水平。

由于高血压是一种需要终身治疗的疾病，所以作为普通大众，自己首先要做到的就是通过控制饮食来控制病情。俗话说，“病从口入”，很多人就是因为饮食结构不合理，身体摄入的盐分或者脂肪过多而引起高血压。当然，控制饮食并非单纯的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，有针对性地选择最适合高血压患者的日常饮食。

本书根据高血压患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容的编排上，我们从高血压患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面进行了详细的介绍，不仅为高血压患者提供了饮食原材料详单，介绍了食材的降压功效，还介绍了营养百科、饮食宜忌、精选菜谱，以及对病情有所帮助的健康小贴士等，可以说这是一本关于高血压患者日常饮食的实用宝典。

我衷心希望本书能作为高血压患者的日常饮食参考，为高血压患者的康复提供帮助。

编 者  
2013年4月



# 目 录

## 第一章 高血压患者日常饮食指南

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 饮食失节不利血压的控制 .....   | 003 |
| 营养素对血压的影响 .....     | 003 |
| 补钙降压的必知常识 .....     | 005 |
| 高血压患者摄取蛋白质的途径 ..... | 007 |
| 高血压患者宜喝低脂牛奶 .....   | 008 |
| 高血压患者喝水也有讲究 .....   | 008 |
| 常喝茶能稳定血压 .....      | 010 |
| 高血压患者饮食调味中的宜忌 ..... | 011 |
| 高血压患者食疗原则 .....     | 013 |

## 第二章 降压，就选择这些主副食

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 黑米，心血管患者的必备降压主食 .....       | 019 |
| 荞麦，能降低血管脆性的食物 .....         | 020 |
| 麦麸，排钠的高纤维食品 .....           | 023 |
| 小米，富含各类降压营养素 .....          | 025 |
| 燕麦，可以降压的补钙佳品 .....          | 027 |
| 红薯，富含钾的碱性食物 .....           | 030 |
| 玉米，含钙丰富的降压食品 .....          | 032 |
| 豌豆，富含优质蛋白质的“降压豆” .....      | 035 |
| 绿豆，高钾低钠低脂肪，适合高血压病去脂减肥 ..... | 037 |
| 黄豆，营养全面的“绿色牛奶” .....        | 039 |
| 黑豆，能保持血管清洁的富钾豆类 .....       | 042 |
| 薏苡仁，能扩张血管，降低血压的主食 .....     | 044 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 海蜇, 扩张血管降血压 .....       | 045 |
| 鱼肉, 能抑制钠盐不利影响的肉食 .....  | 047 |
| 虾皮, 补钙降压益健康 .....       | 056 |
| 鸡蛋, 自然界最优良的蛋白质来源 .....  | 058 |
| 兔肉, 富含卵磷脂, 防止动脉硬化 ..... | 060 |
| 牛肉, 含多种人体必需氨基酸 .....    | 063 |
| 鹌鹑肉, 维生素 P 最多的肉食 .....  | 065 |

### 第三章 素食, 降压蔬菜这样选

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 芦笋, 含大量维生素 P 的降压菜 .....      | 071 |
| 竹笋, 富含膳食纤维, 预防高血压 .....      | 073 |
| 芹菜, 能平稳血压的蔬菜 .....           | 076 |
| 洋葱, 典型的高钾食品 .....            | 078 |
| 韭菜, 辛香气味能降压 .....            | 080 |
| 茭白, 富含维生素 A、维生素 C 的降压菜 ..... | 082 |
| 茵陈蒿, 含降压香豆精的蔬菜 .....         | 085 |
| 菠菜, 能养肝明目的降压辅食 .....         | 086 |
| 马齿苋, 富含钾离子的“长命菜” .....       | 089 |
| 荠菜, 止血解毒, 降压明目 .....         | 091 |
| 黄瓜, 富含苦味素的降压减肥菜 .....        | 093 |
| 苦瓜, 高钾低钠的苦味菜 .....           | 096 |
| 冬瓜, 降压又降脂的“减肥菜” .....        | 099 |
| 萝卜, 防癌、抗癌、稳定血压 .....         | 101 |
| 海带, 降压强心防硬化的海洋植物 .....       | 103 |
| 蘑菇, 公认的“两高两低”降压菜 .....       | 106 |
| 黑木耳, 富含核酸的降脂降压菜 .....        | 109 |
| 银耳, 有益人体的降压“菌中明珠” .....      | 111 |
| 大蒜, 能清除血管内淤血的降压食物 .....      | 113 |
| 魔芋, 富含优质膳食纤维的“第七营养素” .....   | 116 |
| 淡菜, 能降胆固醇的降压菜 .....          | 119 |
| 油菜, 清血降压的高钙蔬菜 .....          | 121 |
| 腐竹, 含维生素 E 较多的降压食品 .....     | 124 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 茼蒿, 养心安神, 降压补脑的“皇帝菜” ..... | 126 |
| 土豆, 钾钙平衡防止高血压 .....        | 129 |
| 西兰花, 降压护心且补肾的花菜 .....      | 131 |
| 莴笋, 利尿降压的高钾低钠食品 .....      | 134 |
| 莲藕, 补益气血, 预防高血压 .....      | 136 |
| 紫菜, 降低高血压发病率的富硒食品 .....    | 138 |
| 茄子, 可减少体内钠离子含量的蔬菜 .....    | 141 |
| 西红柿, 食物中的黄酮类“降压药” .....    | 143 |
| 香菜, 健胃消食降血压 .....          | 145 |
| 卷心菜, 高钾、多膳食纤维的降压食品 .....   | 146 |
| 大白菜, 养胃生津, 有效降低胆固醇 .....   | 149 |
| 荸荠, 清热开胃、明目清音 .....        | 151 |
| 莼菜, 补钙降压的保健食品 .....        | 154 |
| 胡萝卜, 营养丰富的“小人参” .....      | 156 |
| 山药, 改善血液循环的食疗佳品 .....      | 159 |
| 核桃仁, 降压健脑的高钾食品 .....       | 161 |

#### 第四章 在水果中寻找“降压药”

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 猕猴桃, 降低高血压发病率的水果 .....   | 167 |
| 山楂, 稳定持久降压的“开胃果” .....   | 168 |
| 葡萄, 能对抗高血压和心脏病 .....     | 169 |
| 桑椹, 富含可降压的芦丁 .....       | 170 |
| 草莓, 降压排毒两不误 .....        | 172 |
| 柚子, 不含钠的高钾苦味水果 .....     | 173 |
| 苹果, 生津润肺降血压 .....        | 174 |
| 橘子, 降脂抗凝降血压 .....        | 175 |
| 西瓜, 能降压的高钾水果 .....       | 176 |
| 大枣, 降压又护心脑血管的高营养干果 ..... | 177 |
| 柿子, 能增加冠状动脉血流量的食物 .....  | 178 |
| 梨, 养阴清热又降压的多汁水果 .....    | 179 |
| 芒果, 能保护高血压患者视力的水果 .....  | 180 |
| 菠萝, 能改善血液循环的利尿水果 .....   | 181 |





|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 桃子, 补钾降压的美味水果 .....      | 182 |
| 火龙果, 富含花青素的护心脑血管水果 ..... | 183 |
| 无花果, 降脂降压预防冠心病 .....     | 184 |
| 杨桃, 能降压的高 K 因子水果 .....   | 185 |
| 橙子, 增加毛细血管弹性的水果 .....    | 186 |
| 柠檬, 可预防心肌梗死的降压水果 .....   | 187 |
| 香蕉, 可调节钾钠平衡 .....        | 188 |
| 石榴, 软化血管、降糖降压 .....      | 189 |
| 榴莲, 富含氨基酸的降压水果 .....     | 190 |

## 第五章 有降压功效的中草药

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 野菊花, 清热解毒 .....         | 195 |
| 决明子, 清热明目又降压 .....      | 196 |
| 牡丹皮, 清热凉血 .....         | 197 |
| 地骨皮, 清肺降火、明显降压 .....    | 198 |
| 臭梧桐, 治疗原发性高血压 .....     | 199 |
| 夏枯草, 降压去火 .....         | 201 |
| 罗布麻叶, 平肝降压 .....        | 202 |
| 钩藤, 降压降脂、抗血栓 .....      | 203 |
| 川芎, 改善微循环、持久降压? .....   | 204 |
| 青箱子, 清热泻肝火 .....        | 205 |
| 防己, 利水消肿, 显著降低舒张压 ..... | 206 |
| 地龙, 缓慢持久降压 .....        | 207 |
| 葛根, 扩张血管, 缓解“项紧” .....  | 209 |
| 莱菔子, 安全降压 .....         | 210 |
| 杜仲, 可补肝肾的降压良药 .....     | 211 |
| 淫羊藿, 治疗围绝经期高血压 .....    | 212 |
| 桑寄生, 祛风湿、补肝肾 .....      | 214 |
| 益母草, 减慢心率 .....         | 215 |
| 黄芪, 双向调节血压 .....        | 216 |
| 枸杞子, 降糖、降压又明目 .....     | 217 |
| 辛夷, 镇痛降压抗过敏 .....       | 218 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 玉米须，利水消肿又降压、养胃 ..... | 219 |
| 黄连，降低眼内压 .....       | 221 |

## 第六章 食疗，辨证调理对症饮食且降压

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 食疗方案一 肝阳上亢型高血压的饮食调理 .....  | 225 |
| 食疗方案二 肝肾阴虚型高血压的饮食调理 .....  | 235 |
| 食疗方案三 气虚湿阻型高血压的饮食调理 .....  | 247 |
| 食疗方案四 气血两虚型高血压的饮食调理 .....  | 255 |
| 食疗方案五 阴阳两虚型高血压的饮食调理 .....  | 258 |
| 食疗方案六 肝气郁结型高血压的饮食调理 .....  | 268 |
| 食疗方案七 肾阴亏损型高血压的饮食调理 .....  | 270 |
| 食疗方案八 痰浊中阻型高血压的饮食调理 .....  | 278 |
| 食疗方案九 阳虚型高血压的饮食调理 .....    | 283 |
| 食疗方案十 心肾不交型高血压的饮食调理 .....  | 290 |
| 食疗方案十一 心肝受扰型高血压的饮食调理 ..... | 291 |
| 食疗方案十二 心火亢盛型高血压的饮食调理 ..... | 293 |
| 食疗方案十三 肝风上扰型高血压的饮食调理 ..... | 294 |
| 食疗方案十四 肝气上逆型高血压的饮食调理 ..... | 296 |
| 食疗方案十五 瘀血型高血压的饮食调理 .....   | 297 |
| 食疗方案十六 肝火上炎型高血压的饮食调理 ..... | 299 |
| 食疗方案十七 风痰上扰型高血压的饮食调理 ..... | 301 |



高血压吃什么

第一章

高血压患者日常饮食指南







## 饮食失节不利血压的控制

饮食失节通常是指不正常的饮食，包括饥饱失常、饮食不洁、饮食偏嗜等方面。饥饱失常、饮食偏嗜与高血压病的发生关系密切。过饥就会因为没有足够饮食，缺乏气血生化之源，气血不能得到充分的补充，时间一久就会气血衰少；摄入过量，超过脾胃的消化、吸收和运化能力，损伤脾胃，脾失健运、湿浊内停，蕴久化火灼津为痰，痰火可上扰清窍，从而导致血压增高，表现为头痛、眩晕等症。偏食、进食肥甘厚味，或过度饮酒，会使脾胃损伤，引起脾失健运、痰湿内生、积久化热，痰热上扰而致血压增高；过量食盐，即进食咸味的食物过多，会使血脉凝滞、耗伤肾阴，致肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢、上扰清窍，也会使血压升高。

患有高血压、冠心病、动脉粥样硬化的患者，也不宜大量吃冷饮。因为过量的冷饮食品进入胃肠后，会突然刺激胃，使血管收缩，血压升高，加重病情，并易诱发脑出血。

## 营养素对血压的影响

### 钠

钠可使肾性高血压恶化，减少钠摄入可以改善症状。钠潴留会造成细胞外液增加、心输出量增高、血压升高。高血压病患者，动脉壁钠和水显著增高。妊娠毒血症患者如果不限钠，病情迅速恶化，给低盐饮食症状改善、血



压降低，都反映钠是引起高血压病的主要因素。

## 蛋白质

不同来源蛋白质对血压的影响是不一样的。一些蛋白会使高血压病及脑卒中的发生率降低，酪氨酸有降低血压的功效；大豆蛋白虽然没有降压功效，但是有预防脑卒中发生的作用。

## 脂肪和胆固醇

如果脂肪摄入过多，就会导致肥胖症和高血压病，高血压病是冠心病的主要患病因素之一。高脂肪、高胆固醇饮食容易引起动脉粥样硬化，所以摄入过多的动物脂肪和胆固醇对高血压病防治非常不利。

大量事实证明，降低膳食中脂肪总含量，减少饱和脂肪酸，增加不饱和脂肪酸，人群血压可平均下降大约 1.1 千帕（8 毫米汞柱），血压正常者和轻型高血压病患者血压均下降明显，高血压病患者血压下降更加显著。动物脂肪含有的饱和脂肪酸较多，植物脂肪中不饱和脂肪酸的含量较高。我国目前动物性食物较少，常用的食用油也是以植物油为主，所以膳食中饱和脂肪酸较低，不饱和脂肪酸较高，这或许也是我国高血压的患病率低于西方国家的因素之一。

## 其他营养素

维生素 C 和 B 族维生素，能够改善脂质代谢，保护血管结构与功能。茶叶中的茶碱和黄嘌呤等，有利尿降压作用。高血压病合并肥胖、高脂血症和心功能不全者应禁酒。



## 健康小贴士

老年人容易在厕所里发生脑卒中，轻者昏迷不醒、偏瘫，重者造成死亡。采取坐着大便的方式，可以避免上述现象的发生。因为坐着大便时，下肢弯曲度在 90° 左右，不会造成血流障碍，也不会使血压升高。老年人尽量不采用蹲着的大便姿势。农村里如果安装坐便器不方便的话，可以给老年人准备一个中间挖孔方凳放在厕所里备用。



## 补钙降压的必知常识

钙是人体含量最多而重要的元素之一，是构成骨骼和牙齿的主要成分，并维持神经肌肉的正常兴奋性，参与血液的凝固过程，对多种生物酶具有激活作用等重要的生理功能。

长期缺钙对血压的影响，远远超过食盐的过量摄入对血压的影响，高血压患者在治疗中辅以大剂量补充钙质，可以更好地控制血压。

钙离子可以调节细胞活动，是细胞的信号分子。血液中的钙离子浓度发生变化可能影响许多细胞的功能，包括对血管阻力形成有重要作用的血管平滑肌细胞的收缩功能。因为缺钙，体内细胞内、外的钙离子平衡可能发生变化，引起全身血管的平滑肌细胞收缩增强，加大血管阻力。另外，血液钙离子的变化还可能对动脉硬化的形成有促进作用。而这些因素都可能与高血压的发生有关。

什么事情都有两面性，补钙也不例外，适量补之有益，补之过量也会有害。补钙过量，会使人体出现“异常钙化”。钙在人体内代谢过程中出现异常，造成机体组织细胞发生钙化性的病理改变。要是动脉血管壁的细胞钙化，致使血管硬化，弹性降低，引起高血压和心脑血管病等疾病。免疫细胞和系统钙化，可使免疫功能减退，抗病能力降低，使癌症等多种疾病的发生率增加。大脑、心、肺、肝、肾等组织细胞发生钙化，就会引起这些脏器产生病变，严重地威胁人体的健康和生命，影响人类的自然寿命。

那么，我们在日常生活中摄入多少钙量才算适量呢？对没有缺钙征象的动脉硬化、高血压病的人摄入钙在一般饮食基础上每天再补充钙剂 400 ~ 600 毫克为宜，最好与乳糖等同时服用，因为乳糖、氨基酸等能促进钙的吸收。



这里需要提醒大家的是，补充钙质虽有一定的降压作用，然而原发性高血压的发病机制是多方面的，所以它们不能完全代替所有的降压药。另外常规补钙还应以食物补钙为主，在合理膳食、均衡营养的基础上，适当地多吃一些如牛奶、大豆类、海产品、虾蟹及贝壳类、骨泥及骨头汤、蛋类、白菜、油菜、芹菜、香菜、芥菜、萝卜干、地瓜干、黑木耳、大枣、芝麻、核桃等富含钙元素的食物。

中老年人合理适当的补钙可以预防动脉硬化，并且，在服用降压药的同时配合补钙，还能更好地使过高的血压下降到正常。所以，对于缺钙的人来说，长期适量地补充钙质，可使血钙保持正常水平，维持平滑肌细胞内外钙代谢的平衡，避免血管平滑肌的痉挛，从而达到有效预防血管硬化、降低血压的目的。



### 健康小贴士

初次体检应包括的内容：

1. 血压。两侧血压对比核实，取较高侧的数值。
2. 身高、体重及腰围。肥胖、尤其是向心性肥胖是高血压病的重要危险因素，俗话说：腰带越长，寿命越短。
3. 用眼底镜检查视网膜。视网膜动脉的变化可以反映高血压外周小动脉的病变程度，外周小动脉硬化程度越重、心脏的负荷越重。
4. 检查有无颈部血管杂音、颈静脉怒张或甲状腺肿大、腹部血管杂音及肿块、周围动脉搏动等，以排除继发性高血压。
5. 心肺检查以及神经系统检查等，了解有无高血压所致的心脑血管并发症。





## 高血压患者摄取蛋白质的途径

从蛋白质代谢来说，蛋白质作为升压因子的可能性不能完全排除，因为在蛋白质的分解过程中，会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，通过肾脏排出体外，而在肾功能不全或肾脏缺氧时，会逐渐积累，从而导致升压。

另外，人体的三大营养素，蛋白质、脂肪和糖类在体内能相互转化，要是摄入的蛋白质太多，热量过高，慢慢地也会引起肥胖、血管硬化，从而造成血压升高，所以，应适当摄取蛋白质。

研究证实，蛋白质对高血压病的预防有一定作用，同时摄入适当的动物蛋白质，高血压病的发病率会下降，就算高钠饮食，只要摄入高质量的动物蛋白质，血压也不会升高。

优质动物蛋白质对高血压病预防的机制，有可能是通过促进钠的排泄，保护血管壁，或者通过氨基酸参与血压的调节而发挥作用。所以，在日常生活中一味强调素食来预防高血压是不正确的。在饮食中，应适当地选择动物蛋白质，如鸡、鸭、鱼、牛奶等，特别是鱼是不可少的。



### 健康小贴士

高血压患者应该在一定程度上限制脂肪的摄入。烹调时，选用植物油，可多吃海鱼，海鱼含有不饱和脂肪酸，能使胆固醇氧化，从而降低血浆胆固醇，还可延长血小板的凝聚，抑制血栓形成，防止中风，还含有较多的亚油酸，对增加微血管的弹性，防止血管破裂，防止高血压并发症有一定的作用。