

饮食健康智慧王系列

尚锦文化

健康饮食管理 有效控制血压



高血压

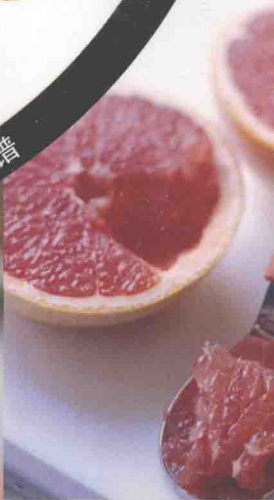
GAOXUEYA GAI ZENME CHI

该怎么吃

何一成◎编著



69种降低血压的精选食材 + 143道降血压特效食谱



中国纺织出版社

高血压 该怎么吃

健康饮食管理
有效控制血压

何一成 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

高血压该怎么吃 / 何一成编著. --北京: 中国纺织出版社, 2014.6

(饮食健康智慧王系列)

ISBN 978-7-5180-0191-0

I.①高… II.①何… III.①高血压—食物疗法—食谱 IV.①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第043252号

原文书名: 《高血压就要这样吃!》

原作者名: 何一成

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2013

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0918

策划编辑: 范琳娜 责任编辑: 杜磊
责任印制: 何艳 装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 http: // weibo.com / 2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 290千字 定价: 49.80元



凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



CONTENTS

Chapter 1 致病饮食吃出高血压

高血压是吃出来的	16
生活不健康，当然会生病	16
饮食西化的后果——心血管病患病率攀升	16
目前饮食方式的4大缺点	16
现代文明病——“三高”“五病”	18
饮食习惯不良的2大危险信号	19
高血压发病的3大因素	21
因素① 肥胖	21
因素② 高盐饮食	22
因素③ 酗酒	22
稳定血压的4大饮食秘诀	23
秘诀① 适量摄取优质蛋白质	23
秘诀② 低钠饮食与控制体重	23
秘诀③ 4大营养素均衡摄取	27
秘诀④ 健康饮食金字塔	30
高血压患者的3大类食物选择	32
● 适合高血压患者的食物（绿灯食物）	32
● 高血压患者应限量食用的食物（黄灯食物）	33
● 高血压患者忌食的食物（红灯食物）	33



6大类天然保健食物	34
错误饮食是高血压的直通车	35
营养不均衡，偏重高脂肪高蛋白	35
饮食不规律，食盐摄入量高	35
应避免的6种饮食坏习惯	35
好的用餐习惯为健康加分	42
三餐规律，身体健康	42
节制饮食，改善血压	44
降血压王道：养成用餐好习惯，减轻肠胃负担	44

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙
 细砂糖1杯=200克
 1大匙=15毫升=3小匙
 半茶匙=2.5毫升

面粉1杯=120克
 色拉油1杯=227克
 1小匙=1茶匙=5毫升
 1/4茶匙=1.25毫升



- ◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。
- ◎为便于读者理解，本书中 量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：
1千卡=4.184千焦
- ◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Chapter 2 吃对食物有助降血压

食物的降血压作用.....48

高纤维蔬菜类

- | | |
|------------|------------|
| 荷兰豆.....51 | 茄子.....76 |
| 芹菜.....52 | ● 蒜味茄子 |
| ● 芹菜白灼肉片 | ● 酱爆茄子 |
| ● 泰式酸辣海鲜汤 | ● 鱼香茄子 |
| 茼蒿.....54 | ● 芥末椒盐茄饼 |
| ● 茼蒿菠萝汁 | ● 糖醋香茄 |
| ● 茼蒿蛋花汤 | 苦瓜.....80 |
| 大白菜.....56 | ● 白灼苦瓜 |
| ● 白菜荸荠汁 | ● 绿咖喱椰汁苦瓜 |
| ● 白菜豆腐汤 | 莲藕.....82 |
| ● 红豆白菜汤 | ● 香藕蜜茶 |
| ● 姜丝面筋炒白菜 | ● 山楂莲藕雪蛤汤 |
| ● 翠玉白菜卷 | ● 鱼香莲藕饭 |
| 小白菜.....60 | ● 玉米须莲藕茶 |
| ● 枸杞子炒小白菜 | 土豆.....86 |
| ● 高纤维蔬菜汤 | ● 坚果土豆手卷 |
| 圆白菜.....62 | ● 蒜味土豆泥 |
| ● 蔬菜瘦身汤 | 荸荠.....89 |
| ● 圆白菜炒虾仁 | 胡萝卜.....90 |
| 西蓝花.....64 | ● 双色萝卜丝 |
| ● 鲜笋西蓝花 | ● 胡萝卜绿豆藕饼 |
| ● 清炒西蓝花 | 白萝卜.....92 |
| 生菜.....66 | ● 桂花蜜香萝卜汁 |
| ● 生菜蟹肉盅 | 芦笋.....94 |
| ● 生菜炒肉丝 | ● 坚果拌芦笋 |
| 苋菜.....68 | ● 枸杞芦笋汤 |
| ● 凉拌苋菜 | 葱.....96 |
| ● 苋菜鸡丝 | ● 红曲葱烧肉 |
| 菠菜.....70 | ● 卤大葱 |
| ● 虾酱菠菜 | 大蒜.....98 |
| ● 五香豆干菠菜卷 | ● 大蒜海参粥 |
| ● 菠菜排毒粥 | 洋葱.....100 |
| 冬瓜.....74 | ● 椒麻洋葱丝 |
| ● 干贝烧冬瓜球 | ● 什锦洋葱汤 |
| ● 火腿冬瓜汤 | 香菇.....102 |
| | ● 腰果双菇汤 |
| | ● 枸杞炒香菇 |
| | ● 清炒香菇芦笋 |



CONTENTS

金针菇	105
黑木耳	106
● 姜丝双耳	● 清蒸三丝木耳
银耳	108
● 银耳滑蛋烩饭	● 山楂银耳粥
海带	110
● 海带豆芽汤	● 海带山药粥
紫菜	112
● 紫菜鸡汤	● 紫菜炒蛋
百合	114
● 西芹炒百合	● 果香百合鱼片
黄花菜	116
● 凉拌黄花菜	● 黄花菜排骨汤

新鲜水果类

山楂	119
香蕉	120
● 蕉皮降压汁	● 芝麻香蕉
苹果	122
● 糖醋山楂苹果丝	● 苹果炖排骨
番茄	124
● 番茄什锦沙拉	● 番茄炒玉米笋
● 番茄蘑菇炒蛋	
橘子	128
● 橘香煎牛排	● 乌梅橘皮饮
猕猴桃	130
● 猕猴桃水果卷	

西瓜	132
● 西瓜翠衣决明茶	● 红白双瓜汁
● 西瓜翠衣炖肉	● 凉拌西瓜翠衣
梨	135
柿子	136
● 柿香蔬菜卷	● 柿饼黑木耳甜汤

杂粮类

小米	139
玉米	140
● 玉米蛋花粥	● 玉米须养生茶
燕麦	142
● 红豆核桃燕麦粥	● 玉米燕麦粥
甘薯	144
● 香甜金薯粥	
花生	146
● 醋渍花生	● 绿豆花生粥
芝麻	148
● 黑芝麻山药蜜	● 芝麻绿豆饭
红枣	150
● 红枣薏米粥	● 黑木耳红枣粥
● 红枣牛肉汤	● 红枣冬菇汤
● 红枣绿豆汤	● 菊花红枣茶





CONTENTS

营养豆类

- 红豆..... 155
 黄豆..... 156
 ● 豆浆 ● 豆奶饮
 ● 青白双豆肉片汤 ● 什锦豆腐汤
 ● 紫苏炸豆腐 ● 白菜牡蛎豆腐锅
 绿豆..... 160
 ● 绿豆海带粥 ● 绿豆芝麻粥
 黑豆..... 162
 ● 醋渍黑豆 ● 蜜糖黑豆
 蚕豆..... 164
 扁豆..... 165

鲜美肉类

- 鸡肉..... 167
 ● 凉拌菊花鸡丝 ● 什锦鸡肉沙拉
 ● 紫苏蓝带鸡排 ● 决明五味炖乌鸡
 田鸡（人工养殖）..... 170
 ● 田鸡炒苦瓜 ● 清炖田鸡汤

海鲜水产类

- 黄鱼..... 173
 鲳鱼..... 174
 ● 红烧鲳鱼 ● 清蒸雪笋白鲳
 鲭鱼..... 176
 ● 清蒸鲭鱼 ● 酱烧鲭鱼
 草鱼..... 178
 ● 芝麻酥炸草鱼 ● 白萝卜炖鲜鱼

- 鲍鱼..... 180
 ● 竹笋鲍鱼汤 ● 芦笋烩鲍鱼
 乌鱼..... 182
 ● 紫苏梅香鱼片 ● 椒盐鱼头汤
 泥鳅..... 184
 ● 清炖泥鳅豆腐汤 ● 蘑菇炖泥鳅
 鲫鱼..... 186
 ● 葱烧荷包鲫鱼 ● 山楂鲫鱼汤
 甲鱼..... 188
 ● 清蒸甲鱼 ● 天麻炖甲鱼
 海参..... 190
 ● 冰糖海参盅 ● 冬菇炒海参
 虾米..... 192
 ● 竹笋虾米扒豆腐 ● 锁阳虾仁

健康饮品类

- 牛奶..... 195
 ● 什锦牛奶锅 ● 香蕉可可奶
 ● 高纤蔬菜牛奶锅
 蜂蜜..... 198
 ● 蜂蜜菊花茶 ● 蜂蜜黑芝麻泥
 ● 蜂蜜苹果醋 ● 绿芦蜜汁
 ● 菊花蜜膏
 醋..... 202
 ● 醋渍黄豆 ● 水波蛋
 绿茶..... 204
 ● 苦瓜绿茶 ● 菊槐绿茶



Chapter 3 高血压的防治常识

- 您是高血压高危人群吗**·····208
- 易患高血压的10大因素·····208
- 高血压的6大早期警讯·····210
- 高血压的2大诊断标准·····211
- 高血压常见的2大类型·····211
- 高血压病情的3个阶段·····212
- 高血压数值的3大分级·····212
- 高血压风险的4种程度·····212
- 认识血压的原理与形成**·····214
- 血液循环动力——心脏·····214
- 血压的形成·····214
- 血压的波动·····214
- 血压波动的范围·····216
- 如何测量血压**·····217
- 高血压有年轻化的趋势·····217
- 哪里适合准确测量血压·····217
- 哪种血压计测量无误差·····217
- 测量血压的事前准备与步骤·····218
- 血压值产生误差的5种原因·····220
- 动态血压测量的7大优点·····221
- 预防“白衣高血压”的5种方法·····221
- 消除测量血压的不安感·····222
- 判断血压是否正常的3大标准·····223
- 高血压的预防和治疗**·····224
- 首要目标：稳定血压·····224
- 抑制高血压并发症的分级预防法·····224
- 高血压的非药物治疗法·····226

附录

- 附录1 食物含钠量及营养成分分析**
- 各类食物营养成分分析总表·····230
- 菜肴含钠量一览表·····236
- 常见食物含钠量总表·····240
- 附录2 降血压自疗中医保健**
- 降血压中药材一览表·····247
- 人体12个降血压穴位·····252



高血压 该怎么吃

健康饮食管理
有效控制血压

何一成 编著





食物是最好的降压药

不良的饮食习惯会引发许多健康问题，如高血压、高脂血症等，我们传统的饮食以植物性食物为主，这类食物大多含有较少的饱和脂肪酸和胆固醇，有助于改善血管的硬化和阻塞。因此，我们应继续保持以植物性食物为主的饮食模式，但是要控制盐的摄入量，增加鱼类、新鲜蔬菜的摄取。同时也要避免饭后大量喝茶、吸烟、吃冷饮、剧烈运动，这些因素对降低血压相当不利。

食物能降血压，一是由于其含有扩张血管的物质，比如芹菜含有芹菜素、大蒜含有大蒜素、洋葱含有前列腺素A等。另一个原因是，有些食物含有丰富的钾、钙和镁，能抵抗钠的升血压作用，又如冬瓜会抑制身体分泌血管紧张素，具有间接降血压的作用。有些食物含有纤维素，能抑制脂肪吸收，通过减肥降脂，减少患动脉硬化的概率，使血液循环通畅，从而间接改善高血压。

生活中唾手可得的降压食材

许多蔬菜中含有钾、镁、钙、叶酸、多酚、类黄酮等，能减轻血管硬化和阻塞，改善高血压。许多水果中含有钾、镁、膳食纤维、维生素C、类黄酮、槲皮素等，这些成分均具有直接或间接的降低血压的作用。但水果糖含量较高，每餐食用量不宜超过一个拳头大小的体积。

一些五谷杂粮含有丰富的不饱和脂肪酸、纤维素、类黄酮，可改善血脂与血压。有的肉类也含有改善高血压的成分，但是一般肉类的油脂与钠的含量偏高，烹调方式又常多油、多盐，因此要注意选择烹调方式，油和盐不可过量，这样才能真正改善高血压。不少海鲜中含有多不饱和脂肪酸、二十二碳六烯酸（DHA）、二十碳五烯酸（EPA）、牛磺酸、维生素E、硒，可缓解血管硬化，使血液循环通畅，从而



作者序

改善高血压。

本书列出了牛奶、蜂蜜、醋及茶等4种饮品，牛奶中含有丰富的钙，能调节血压；蜂蜜含有机酸、精油、多种维生素和微量元素，能防止血管硬化，调节血压；醋含有柠檬酸、醋酸、烟酸，能改善高血压；茶类含丰富的维生素、纤维素、儿茶素，可以降低血脂，减缓血管硬化，适量饮用可以改善高血压。

本书第三篇介绍了高血压的防治常识，内容包括血压的形成原理、如何测量血压、高血压的预防和治疗、高血压的非药物治疗。除了健康饮食之外，坚持有氧运动、生活作息规律都很重要。

享受低钠健康美食

知道如何选择食材后，实用美味的烹调方法也很重要，本书介绍的食谱，让读者在改善高血压的同时，也能享受美食的乐趣，每一道食谱均介绍了材料与做法，还估算出热量、蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钠等营养素的含量，使读者对自己每天摄取了多少营养素有更清楚的认识，以便控制血压。

通过本书，我们将学到更科学的饮食方法，以便于更好地控制血压。

何一成



何一成

中国台湾书田诊所家医科主任
中国台湾荣新诊所副院长



食疗控制高血压，享受健康人生

提到高血压，就必须注意到隐性高血压人群，研究显示，许多人并不知道自己血压高，因而错失了許多早期治疗的机会。隐性高血压患者通常只有夜晚至清晨之间血压偏高，由于白天血压正常，因此通常不易发觉，但是夜晚却有很长的时间血压持续偏高，日积月累而导致其他严重的病变。

这些隐性高血压患者，不但有很多已经属于中度以上的高血压，甚至有些人已经合并有动脉硬化、肾脏病变及心脏肥大等。

长期睡眠不足，血压易升高

长期睡眠不足的人，很容易血压升高，进而诱发心血管疾病。美国医学会期刊《内科医学档案》中指出，每日睡眠不足7.5小时的人，血压容易升高，且中风和心脏病等心血管疾病发病的概率将会增加30%，因此如果睡眠不足，再加上饮食不规律，就更容易使血压升高。

医学研究发现，血压值从115 / 75（收缩压 / 舒张压）毫米汞柱开始，每增加20 / 10毫米汞柱，日后发生心血管疾病的危险就会增加1倍。即使目前血压尚未达到高血压的标准，但日后演变成高血压的概率及发生心血管疾病（包括心肌梗死、心脏衰竭）的危险性会增加。

根据一项调查显示，高血压患者中，可以将血压控制在目标范围内的比率，男性仅为21%，女性仅为29%，普遍控制得不好。主要是因为部分患者认为，治疗高血压只要服药即可，孰不知调整饮食、减轻体重、运动等自我管理和服药一样重要。

其实，有些临界高血压（收缩压130~139毫米汞柱、舒张压85~89毫米汞柱），或1期高血压的患者，只要合理改变饮食和生活习惯，就能有效改善病症。较严重的患者，也可以通过饮食的调整而减少用药量。



推荐序

学习控制血压，预防并发症

高血压如果在35~55岁间逐渐发病，15~20年后，将会对各器官产生严重的伤害，除了致命的心血管疾病外，还有视网膜病变、肾脏硬化、肾衰竭与蛋白尿等，因此想避免这些并发症的产生，学习如何控制血压便是当务之急。

清淡饮食，控制血压

控制血压就要注意饮食清淡，并多补充含钾量高的蔬果。另外，因为高血压患者通常也会伴随高胆固醇或高脂血症，因此，饮食除了少吃盐，还必须少吃红肉，应多以鱼类替代。由于鱼肉是动物类食品中脂肪含量最少的，其中的多不饱和脂肪酸可降低胆固醇水平，

减少心血管疾病和中风的发生概率，且鱼肉还能预防并发肾脏疾病。

中风和心脏病都是死亡率和致残率较高的疾病，而高血压则是脑中风和心脏病的最主要原因。事实上，高血压患者因心脑血管疾病、肾脏病变等并发症而死亡的概率，已经超过癌症的死亡率，因此必须尽早控制血压。

本书在众多食物中，精挑细选出有助于降血压的食材，并且提出用量建议，对于不同体质的患者，提供更精准的搭配和食用方式，是一本知识涵盖范围广，但是又便于使用的健康指南书，长期被高血压困扰的读者，依照书的建议科学饮食，便能让您很快摆脱高血压的困扰。



萧千佑

中国台湾长庚技术学院临床营养学、美容营养学、养生保健饮食概论讲师

如何使用本书

高血压是现代人的隐形杀手，除了注意正常的生活作息之外，常在外就餐的人更应以高纤、低盐、少油为饮食原则。本书针对高血压的预防及控制，对高血压患者提供专业的意见；还有一百多道降血压食谱，均由专业的营养师审订调配，并以简明易懂的方式，让读者能够方便又安心地参考使用。

● 降血压特效食材介绍

包括食材图片、英文名称、别名、性味、降血压有效成分及饮食疗法功效。

● 为什么能降血压
详述该食材降血压的成分及原理。

● 食用方法
为读者介绍该食材的常见烹饪方法，或者告诉读者如何烹饪，以及各种烹饪方式的保健功效。

● 主要营养成分
简述该食材的主要营养成分及食疗功效。

● 饮食禁忌
向读者介绍该食材的特性，以及如何处理才不会食物中毒或有不良反应。

● 食疗效果
对该食材的性味以及在食疗效果加以说明。

Point 油炒比生食更好，可预防血管硬化

胡萝卜

Carrot

降血压有效成分
钾、配糖体、胡萝卜素

食疗功效
补中益气、健胃消食

别名：小人参、红菜头

性味：性微温，味甘、辛

营养成分：
蛋白质、胡萝卜素、类胡萝卜素、花青素、钾、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂

适用者：夜盲症、贫血患者 **X** 不适用者：肾功能不全者勿食用过量



● 胡萝卜为什么能降血压

1 胡萝卜中含有配糖体，是降低血压的有效成分。胡萝卜素有助于防止血管硬化，纤维素可降低胆固醇。适量食用胡萝卜，可使血中胆固醇降低5%~10%，有助于改善高血压、预防心脏病。

2 胡萝卜含钾丰富，每100克含钾290毫克，可使血管维持通畅，改善血压。

3 胡萝卜也含丰富的钙，含钙量达等量鲜奶的33%，对维持正常血压也有很多帮助。

● 胡萝卜的主要营养成分

1 红色的胡萝卜根含α-胡萝卜素、β-胡萝卜素、γ-胡萝卜素、茄红素、六氢茄红素、维生素B₁、维生素B₂、花青素等。

2 胡萝卜所含的胡萝卜素比白萝卜及一般蔬菜高出30~40倍。

● 胡萝卜的食疗效果

1 可补中益气、健胃消食，对消化不良、久病、咳嗽、夜盲症等有较好的食疗效果。

2 胡萝卜能提供丰富的类胡萝卜素，可促进人体正常生长、维持皮肤与黏膜组织健康，减少呼吸道感染与保持视力正常，具有改善夜盲症和眼睛干涩的作用。

3 油炒后食用，胡萝卜素在人体肠道内能转化为维生素A，可提高人体免疫力。

● 胡萝卜的食用方法

1 胡萝卜应于煮熟后再食用，油炒为佳。

2 煮熟的胡萝卜，维生素C会减少一些，但胡萝卜素、茄红素却变得更好吸收。

3 β-胡萝卜素是脂溶性维生素，只溶于油脂，不溶于水。用足量的油脂烹调胡萝卜后再食用，β-胡萝卜素在体内的消化吸收率可达90%。

● 胡萝卜的饮食禁忌

1 胡萝卜素和茄红素是脂溶性物质，应用油炒熟或和肉类一起炖煮后再食用，以利于人体吸收。

2 不要过量食用，大量摄取胡萝卜素会让皮肤的颜色变黄。

3 胡萝卜含大量胡萝卜素，对胃黏膜有保护作用。

● 食谱营养分析小档案

每一道食谱均提供热量、蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钠等的营养分析。

● 这道菜降血压食疗作用

解析该食谱对于降血压的作用及营养价值。

Chapter 2

吃对食物就能降血压 高纤维蔬菜类

胡萝卜

双色萝卜丝

控制血压+利水消肿

5
人份

■ 材料:

胡萝卜300克、白萝卜300克

■ 调味料:

红葱头油2小匙、低钠盐1/4小匙

■ 做法:

- 1 胡萝卜、白萝卜切丝焯烫。
- 2 再加入所有调味料拌匀，即可食用。

● 热量 265.6卡
● 蛋白质 5.7克
● 脂肪 12.1克
● 糖 37克
● 膳食纤维 11.7克
● 钠 535.3毫克



降血压食疗功效

白萝卜具有清热、利水的食疗效果，故具有控制血压的作用。胡萝卜含有丰富的钾，因此这道菜可调节血压并缓解水肿。



胡萝卜绿豆藕饼

降血压排毒+美味高钾

3
人份

■ 材料:

绿豆20克、胡萝卜100克、莲藕300克

■ 调味料:

糖2小匙

■ 做法:

- 1 将绿豆泡水一晚备用。
- 2 将绿豆蒸熟，胡萝卜洗净切碎捣成泥状，两者加糖调匀。
- 3 莲藕洗净，切开靠近藕节的一端，将调匀的绿豆胡萝卜泥塞入藕洞内，塞满为止，煮熟后切片，当点心食用。

● 热量 366.9卡
● 蛋白质 11.2克
● 脂肪 1.6克
● 糖 81.2克
● 膳食纤维 13克
● 钠 130.3毫克

降血压食疗功效

胡萝卜富含钾，再搭配富含维生素C的莲藕，在夏季食用可以起到清热、降低血压以及排毒的作用。



CONTENTS

Chapter 1 致病饮食吃出高血压

高血压是吃出来的	16
生活不健康，当然会生病	16
饮食西化的后果——心血管病患病率攀升	16
目前饮食方式的4大缺点	16
现代文明病——“三高”“五病”	18
饮食习惯不良的2大危险信号	19
高血压发病的3大因素	21
因素① 肥胖	21
因素② 高盐饮食	22
因素③ 酗酒	22
稳定血压的4大饮食秘诀	23
秘诀① 适量摄取优质蛋白质	23
秘诀② 低钠饮食与控制体重	23
秘诀③ 4大营养素均衡摄取	27
秘诀④ 健康饮食金字塔	30
高血压患者的3大类食物选择	32
● 适合高血压患者的食物（绿灯食物）	32
● 高血压患者应限量食用的食物（黄灯食物）	33
● 高血压患者忌食的食物（红灯食物）	33