

高血压 吃什么禁什么

图说健康生活系列

GAOXUEYA CHISHENME JINSHENME

打造富有阅读价值和
实用价值的健康丛书

- ◆ 防治高血压，食养胜药养
- ◆ 高血压患者该吃什么忌什么
- ◆ 遵循饮食原则，一日三餐轻松降压

张拓伟◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
110130600006078



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

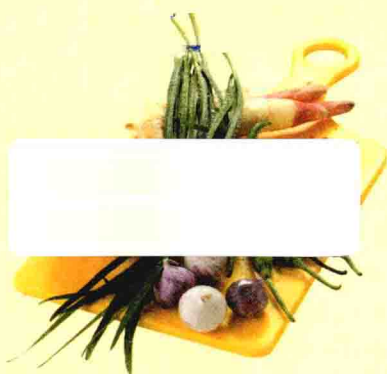
呵护人体健康，掌握不生病的智慧
内养外护，轻轻松松得健康
【牛皮卷典藏怀旧版】
养生智慧 必备必读

高血压 吃什么禁什么

图说健康生活系列

GAOXUEYA CHISHENME JINSHENME

张磊伟◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

高血压吃什么禁什么 / 张拓伟编著. —北京: 中国人口出版社,
2014.1

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5101-2057-2

I.①高… II.①张… III.①高血压-食物疗法-图解 IV.①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第291205号

高血压吃什么禁什么

张拓伟 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	14
字数	150千
版次	2014年1月第1版
印次	2014年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2057-2
定价	19.90元

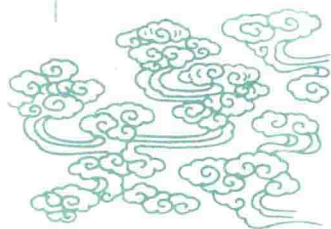
社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传真	(010) 83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

第1章 科学认识高血压病



- 2 ● 需要知道的血压小常识
 - 2 ● 什么是血压
 - 2 ● 收缩压、舒张压、脉压
 - 2 ● 影响血压的6大因素
- 3 ● 需要知道的高血压病常识
 - 3 ● 什么是高血压
 - 4 ● 高血压病的分类
 - 5 ● 高血压的分期
 - 6 ● 哪些人容易患上高血压
 - 6 ● 高血压的主要症状
 - 7 ● 高血压并发症有哪些
- 9 ● 高血压患者如何进行自我监测
 - 9 ● 选择适合自己的血压计
 - 10 ● 在家测量血压的正确方法
 - 12 ● 多长时间应该测量一次血压
 - 13 ● 测血压时要上、下肢体一起测
- 14 ● 高血压患者的饮食黄金原则
 - 14 ● 限制盐分的摄取
 - 14 ● 限制高脂、高胆固醇食物
 - 14 ● 多吃高钾、高钙、高镁食品
 - 14 ● 多吃蔬菜、水果
- 15 ● 高血压患者需谨记的饮食禁忌
 - 15 ● 忌饮食中缺钙
 - 15 ● 忌大量、长期饮酒
 - 15 ● 忌一次性大量饮水
 - 16 ● 忌饮食中缺钾或钾过量
 - 16 ● 忌长期饱食
 - 16 ● 忌随意用人参滋补



17	●	高血压患者必备的用药常识	20	●	钙
17	●	从低剂量开始	20	●	镁
17	●	联合用药	20	●	锌
17	●	适当换药	20	●	胆碱
17	●	必须遵医嘱服药	21	●	烟酸
17	●	没有症状也要坚持服药	21	●	胜肽
17	●	睡前服药不可取	21	●	芦丁
18	●	18种有效降压的关键营养素	22	●	牛磺酸
18	●	β -胡萝卜素	22	●	DHA
18	●	维生素C	22	●	番茄红素
18	●	维生素E	23	●	黄酮
19	●	膳食纤维	23	●	次亚麻油酸
19	●	钾	24	●	专题1 测测您患高血压病的概 率有多大
19	●	硒			



第 2 章 高血压吃什么

- 26 ● 五谷类
- 26 ● 黄豆
- 27 ● 黄豆牛肉汤
- 27 ● 黄豆海带汤
- 28 ● 玉米
- 29 ● 红花玉米粥
- 29 ● 玉米薯瓜粥
- 30 ● 荞麦
- 31 ● 山楂荞麦粥
- 31 ● 香菇荞麦面
- 32 ● 黑米
- 33 ● 黑米苹果粥
- 33 ● 黑米仔鸭肉包
- 34 ● 燕麦
- 35 ● 苹果鲜奶麦片粥
- 35 ● 燕麦猕猴桃苹果粥
- 36 ● 小米
- 37 ● 松仁小米粥
- 37 ● 桂圆小米板栗粥
- 38 ● 薏米
- 39 ● 杏仁薏米绿豆粥
- 39 ● 芹菜薏米咸味粥
- 40 ● 红薯
- 41 ● 煎红薯饼
- 41 ● 红薯粳米粥
- 42 ● 黑豆
- 43 ● 黑豆杜仲鸡汤
- 43 ● 桂圆姜汁黑豆粥



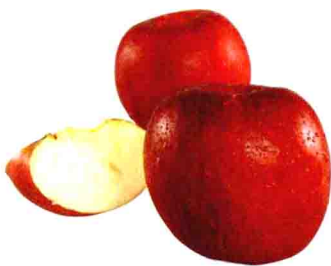
- 44 ● 绿豆
- 45 ● 绿豆百合汤
- 45 ● 绿豆南瓜羹
- 46 ● 糙米
- 47 ● 苹果糙米粥
- 47 ● 排骨糙米粥
- 48 ● 蔬菜类
- 48 ● 芹菜
- 49 ● 五味降压汤
- 49 ● 干煸芹菜牛肉丝
- 50 ● 冬瓜
- 51 ● 素烧冬瓜
- 51 ● 冬瓜鱼
- 52 ● 油菜
- 53 ● 海米烧油菜
- 53 ● 蒜香油菜
- 54 ● 茼蒿
- 55 ● 茼蒿粳米粥
- 55 ● 茼蒿炒松仁
- 56 ● 芥菜
- 57 ● 芥菜豆腐汤
- 57 ● 芥菜拌双丝

- 58 • 莴笋
- 59 • 枸杞木耳莴笋汤
- 59 • 百合笋条
- 60 • 芦笋
- 61 • 芦笋拌海带
- 61 • 芦笋片氽鳕鱼
- 62 • 山药
- 63 • 西红柿山药粥
- 63 • 西红柿木耳炒山药
- 64 • 白萝卜
- 65 • 鲫鱼萝卜煲
- 65 • 蛋香萝卜丝
- 66 • 胡萝卜
- 67 • 胡萝卜小米粥
- 67 • 胡萝卜黄瓜炒鸡蛋
- 68 • 西红柿
- 69 • 西红柿西柚汁
- 69 • 西红柿炒茄子
- 70 • 茄子
- 71 • 橙汁茄条
- 71 • 甜椒茄子汤
- 72 • 洋葱
- 73 • 酸甜洋葱
- 73 • 洋葱白菜土豆汤



- 74 • 黄瓜
- 75 • 黄瓜芦荟粥
- 75 • 紫菜黄瓜汤
- 76 • 苦瓜
- 77 • 木耳炒苦瓜
- 77 • 苦瓜藕丝
- 78 • 竹笋
- 79 • 三丝豆苗汤
- 79 • 香菇炆竹笋
- 80 • 菠菜
- 81 • 莲子烩菠菜
- 81 • 胡萝卜炒菠菜
- 85 • 菌藻类
- 82 • 平菇
- 83 • 红烧平菇
- 83 • 豆芽平菇汤
- 84 • 香菇
- 85 • 西红柿炒香菇
- 85 • 口蘑香菇鸡肉粥
- 86 • 黑木耳
- 87 • 枸杞子木耳莴笋汤
- 87 • 瘦肉海带黑木耳汤
- 88 • 海带
- 89 • 黄豆烧海带结
- 89 • 海带三丝
- 90 • 紫菜
- 91 • 三丝紫菜汤
- 91 • 紫菜银鱼干贝粥
- 92 • 水产类
- 92 • 海蜇
- 93 • 四色蜇丝

- 93 • 西瓜拌蜇皮
- 94 • 海参
- 95 • 香葱菌油爆海参
- 95 • 粳米海参美容粥
- 96 • 虾
- 97 • 虾仁烩白果
- 97 • 葱姜爆虾
- 98 • 三文鱼
- 99 • 银丝三文鱼
- 99 • 姜葱三文鱼
- 100 • 鲫鱼
- 101 • 怪味小鲫鱼
- 101 • 黑木耳鲫鱼汤
- 102 • 水果类
- 102 • 猕猴桃
- 103 • 猕猴桃拌海带丝
- 103 • 猕猴桃粳米粥
- 104 • 苹果
- 105 • 苹果银耳杏仁汤
- 105 • 酸甜苹果丝
- 106 • 香蕉
- 107 • 香蕉牛奶蜂蜜汁
- 107 • 香蕉粳米粥
- 108 • 西瓜
- 109 • 西瓜翠衣汤
- 109 • 美味西瓜皮
- 110 • 橘子
- 111 • 菠菜橘子汁
- 111 • 消脂橘子菠萝汁
- 112 • 柚子



- 113 • 蒜香柚子皮
- 113 • 柚子芹菜汁
- 114 • 柿子
- 115 • 柿子胡萝卜汁
- 115 • 芹菜柿子饮
- 116 • 桃子
- 117 • 苹果水蜜桃豆浆
- 117 • 活力果汁
- 118 • 柠檬
- 119 • 柠檬薏米汤
- 119 • 芹菜柠檬汁
- 120 • 橙子
- 121 • 橙子葡萄汁
- 121 • 香橙冬瓜汤
- 122 • 梨
- 123 • 雪梨黄瓜山楂粥
- 123 • 桂圆雪梨炖瘦肉
- 124 • 其他类
- 124 • 核桃
- 125 • 洋葱核桃汤
- 125 • 核桃黑木耳粥
- 126 • 花生
- 127 • 木瓜花生排骨汤
- 127 • 花生杏仁粥
- 128 • 板栗

- 129 • 板栗花生汤
- 129 • 板栗烧白菜
- 130 • 莲子
- 131 • 莲子菠菜银耳汤
- 131 • 莲子鲫鱼汤
- 132 • 大葱
- 133 • 老虎菜
- 133 • 葱烧海参
- 134 • 大蒜
- 135 • 川七蒜粥
- 135 • 蒜泥菠菜
- 136 • 生姜
- 137 • 姜丝炒墨鱼

- 137 • 玉米粉姜汁粥
- 138 • 醋
- 139 • 老醋蜇头
- 139 • 糖醋土豆红薯丝
- 140 • 酸奶
- 141 • 生菜沙拉
- 141 • 葡萄草莓酸奶汁
- 142 • 黑芝麻
- 143 • 核桃芝麻糊
- 143 • 核桃仁薏米粥
- 144 • 乌发芝麻粥
- 144 • 芝麻拌黄瓜

第 3 章 高血压忌什么

- 146 • 肥猪肉
- 146 • 猪蹄
- 146 • 猪肝
- 147 • 猪腰
- 147 • 猪肚
- 147 • 猪心
- 148 • 牛肚
- 148 • 猪油
- 148 • 方便面
- 149 • 牡蛎
- 149 • 松花蛋
- 149 • 螃蟹
- 150 • 荔枝
- 150 • 榴莲
- 150 • 樱桃

- 151 • 辣椒
- 151 • 巧克力
- 151 • 蜜饯
- 152 • 可乐
- 152 • 腊肉
- 152 • 薯片
- 153 • 白糖
- 153 • 冰激凌
- 153 • 奶油
- 154 • 豆瓣酱
- 154 • 白酒
- 154 • 咖啡



第 4 章

不同证型高血压怎么吃

- 156 ● 图解14味经典降压本草
- 156 ● 夏枯草
- 156 ● 决明子
- 157 ● 杜仲
- 157 ● 黄芩
- 158 ● 天麻
- 158 ● 丹参
- 159 ● 葛根
- 159 ● 野菊花
- 160 ● 川芎
- 160 ● 臭梧桐
- 161 ● 钩藤
- 161 ● 吴茱萸
- 162 ● 桑寄生
- 162 ● 地龙
- 163 ● 肝阳上亢型高血压
- 163 ● 芭蕉羹
- 164 ● 玉米须麦冬炖鸡肉
- 164 ● 金银山楂茶
- 165 ● 阴虚阳亢型高血压
- 165 ● 酸枣仁玉竹粥
- 166 ● 枸杞子菊花饮
- 166 ● 白果枸杞子降压饮
- 167 ● 风痰上逆型高血压
- 167 ● 菊槐绿茶饮
- 168 ● 山楂决明饮
- 168 ● 柿子决明茶
- 169 ● 气虚湿阻型高血压
- 169 ● 茯苓黄芪粥
- 170 ● 薏米党参粥
- 170 ● 薏米饭
- 171 ● 肾阴亏损型高血压
- 171 ● 麦冬菊花烧淡菜
- 172 ● 荠菜炒豆腐
- 172 ● 紫菜鸡蛋
- 173 ● 肝肾阴虚型高血压
- 173 ● 淡菜黄瓜汤
- 174 ● 苹果柿子汁
- 174 ● 黑芝麻山药羹
- 175 ● 阳虚型高血压
- 175 ● 韭菜炒虾仁
- 176 ● 醋制黑豆
- 176 ● 桂圆山楂茶
- 177 ● 专题2 降压茶疗方重点推荐
- 177 ● 核桃仁山楂茶
- 177 ● 双耳甜茶
- 177 ● 荠菜山楂茶
- 178 ● 龙胆菊槐茶
- 178 ● 柿叶蜜茶
- 178 ● 山楂生地茶
- 179 ● 荷叶茶
- 179 ● 八仙茶
- 179 ● 决明子罗布麻茶
- 179 ● 桑菊薄荷饮
- 180 ● 专题3 降压药酒方重点推荐
- 180 ● 冬菇柠檬酒
- 180 ● 杜仲降压酒
- 180 ● 茯苓菊花降压酒

- 181 • 人参双子降压酒
- 181 • 枸杞子生地降压酒
- 181 • 蔓荆子降压酒
- 181 • 当归生地降压酒
- 182 • 菊花白术药酒
- 182 • 川芎牛髓药酒
- 182 • 嫩竹清酒



第 5 章 高血压患者的一周配餐方案推荐

- 184 • 计算你每天所需要摄入的热量
- 184 • 先计算你的体重
- 184 • 劳动强度不同，所需热量也各异
- 184 • 三大营养物质分配比例
- 184 • 全天所需各营养物质的量
- 185 • 全天总热量计算法
- 185 • 范例
- 186 • 不同热量一周全天降压食谱推荐参考
- 186 • 不同热量食物推荐说明
- 186 • 1000~1100千卡 一周全天食谱推荐参考
- 190 • 1200~1300千卡 一周全天食谱推荐参考
- 193 • 1400~1500千卡 一周全天食谱推荐参考
- 197 • 1600~1700千卡 一周全天食谱推荐参考
- 200 • 1800~1900千卡 一周全天食谱推荐参考
- 204 • 附录一 常见食物含钠量排行榜
- 207 • 附录二 高血压自救及急救措施
- 213 • 附录三 高血压患者应注意的小细节

第 1 章

科学认识 高血压病





需要知道的血压小常识

什么是血压

血压是指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力。可分为动脉血压、毛细血管血压和静脉血压，而通常说的血压就是指动脉血压。循环血液之所以能从大动脉依次流向小动脉、毛细血管、小静脉和大静脉，是因为血管之间存在着递减性的血压差。

收缩压、舒张压、脉压

血压有收缩压和舒张压之分。心脏收缩时左心室里的血液会被压入主动脉，增加动脉中的血液流量，此时动脉中的血压会有所升高，由于是心脏收缩时产生的压力，故而被称作收缩压。在心脏由收缩转为舒张时，会暂时停止供给动脉血液，而在心脏收缩时被压入动脉的血液在动脉血管壁的弹性及张力的作用下仍然会继续向前流动，此时动脉中的压力已经下降，由于是心脏舒张时产生的压力，所以被称作舒张压。

血压具有波动性，收缩压（SBP）和舒张压（DBP）分别代表血压波动的两个极端值，收缩压与舒张压之差称为脉压。

影响血压的6大因素

1. **身高**：身体越高的人，心脏便需要更大压力泵出血液，使血液能流遍全身，所以，身体越高的人血压将相应的有所增高。
2. **年龄**：血压一般随年龄增长而增加。
3. **血液黏稠度（血液密度）**：血液越黏稠，心脏越需要更大压力泵出血液。
4. **姿势**：因受重力原理影响，站立时血压高于坐姿血压，而坐姿时的血压又高于平躺时的血压。
5. **血管素质**：血管越窄血液越难通过，因而血压也越高。
6. **其他**：精神状态、生活节奏、饮食习惯、药物、遗传、天气变化等。



需要知道的高血压病常识

什么是高血压

高血压通常指循环动脉血压长期居高不下，是临床上的一种常见症状。判断一个人是否患有高血压，标准如下：

高血压病的诊断标准

血压水平分类表		
类别	收缩压（毫米汞柱）	舒张压（毫米汞柱）
正常血压	<120	<80
正常高值	120~139	80~89
高血压级别分类数值		
1级高血压（轻度）	140~159	90~99
2级高血压（中度）	160~179	100~109
3级高血压（重度）	≥180	≥110
单纯收缩性高血压	≥140	正常范围值

如果在排除各种干扰因素的情况下，收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱（非同日3次测量），即可诊断为高血压病。

人体的血压并不是一个恒定值，即使在一日之内也会有很大的变化。人体处于不同的状况及时段下，血压亦会有所波动，如空腹与饱餐、早晨与晚间、休息与运动等。临床研究发现，高血压患者血压越高，肾动脉病变、高血压性心脏病、冠心病、脑卒中的发生概率也会越高，症状也会越严重。

另外，健康人群的收缩压会随着年龄的增加而升高，小于40岁时收缩压不应超过140毫米汞柱，40岁以后每10年收缩压可增加10毫米汞柱。

高血压病的分类

按病因分类

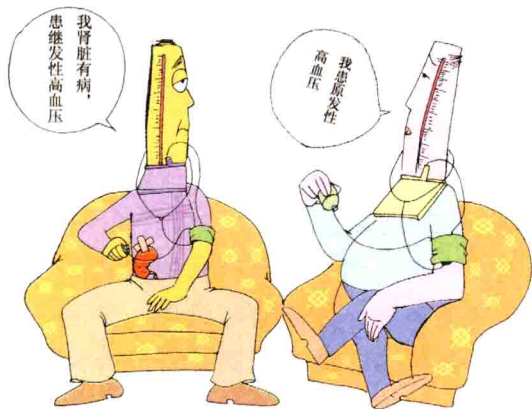
原发性高血压

高血压患者中80%~90%是原发性高血压。主要临床表现为血压增高，发病原因不甚明了。

继发性高血压

主要是因其他疾病而引起的高血压。主要包括肾脏疾病、内分泌疾病、血管病变、脑部疾病、外伤等一些疾病因素。

另外，药物因素也可能导致高血压，比如长期口服避孕药、长期使用激素类药物等。这类高血压也叫做症状性高血压，可能是暂时的，也可能是持久的。



- 明确病因，对症治疗高血压很重要

按病程发展分类

根据高血压的发展进度分类，还可以分为进行性高血压和恶性高血压。

进行性高血压

起病隐匿，病程发展缓慢，病程长，早期多无症状表现，伴有视网膜出血和渗出的显著血压增高综合征。

恶性高血压

恶性高血压是伴有视乳头水肿的血压显著升高综合征。恶性高血压的症状为极度血压升高，发病突然且病情凶险，伴有严重且范围广的血管损伤，包括3~4级视网膜病变、高血压脑病、肾功能异常等并发症。

如果进行性高血压患者没有及时治疗，病情很可能会发展成为恶性高血压。进行性高血压和恶性高血压的共同点是，二者皆伴有血管壁阻力性及广泛性病变。

按年龄分类

根据高血压患者年龄进行分类，高血压可以分为青年期高血压和老年期高血压。

青年期高血压

发病年龄在35岁以下的高血压，称为青年期高血压，多为继发

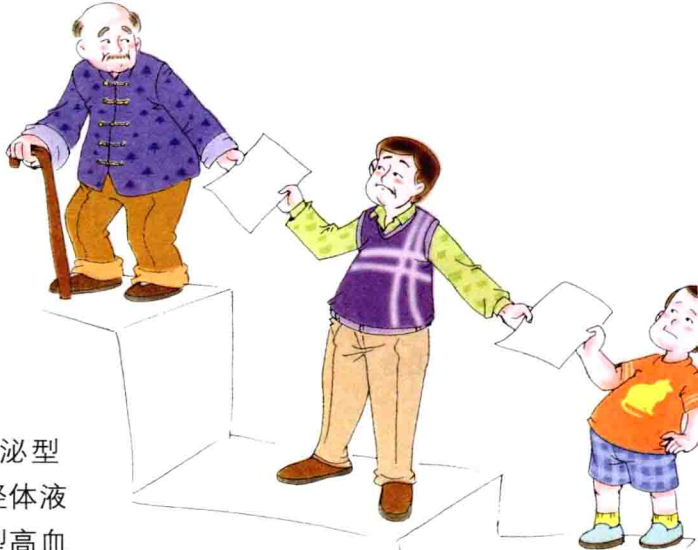
性高血压。

老年期高血压

发病年龄在60岁以上的高血压，称为老年期高血压。

其他分类

高血压还可以分为内分泌型高血压、心源性高血压、神经体液性高血压、低肾素高血容量型高血压、高肾素低血容量型高血压、正常肾素正常血容量型高血压、波动型高血压、临界型高血压、白大衣高血压、舒张压高型高血压和收缩压高型高血压。



- 老年期高血压一部分是由青年和中年期高血压发展而来

高血压的分期

临床上根据高血压对患者心、脑、肾等器官的损害程度，把高血压分为三个阶段，如下表：

分期	症状表现
第一期	血压值超过正常标准，收缩压140~159毫米汞柱，舒张压达到90~99毫米汞柱。此期心脏还没有扩大的现象，肾脏功能还能维持正常，没有蛋白尿、血尿及管型尿，脑血管也没有异常状况。所以，高血压第一期患者仅仅只有血压升高的明显特征
第二期	收缩压维持在160~179毫米汞柱，舒张压维持在100~109毫米汞柱，并有下列中的一项特征：◎左心室肥大。◎尿蛋白或血肌酐轻度升高。◎眼底动脉普遍或局部痉挛、狭窄
第三期	血压持续升高，收缩压在180毫米汞柱以上，舒张压在110毫米汞柱以上，并出现下列中的一项特征：◎高血压脑病变、脑出血、脑梗死。◎心脏功能不健全。◎肾功能衰竭、尿毒症。◎眼底出血或渗出及视神经乳头水肿

哪些人容易患上高血压

高血压和其他疾病一样，也有易发人群。

高血压易发人群	致病因素
有家族病史者	高血压患者具有家庭聚集性，是由遗传因素和环境因素共同作用形成的
嗜咸食者	人体内的盐分含量与血压成正比，因此偏爱咸食的人容易患上高血压
饮食结构不合理者	爱食高油脂、高热量、高糖、高胆固醇食物的人容易患上肥胖症及糖尿病、高血脂等，同时也容易患上高血压
长期吸烟、酗酒者	香烟中所含的烟碱和镉易造成人体交感神经过度兴奋，引发血压升高；长期、大量饮酒会造成人体内的皮质激素和儿茶酚胺含量升高。因此，长期吸烟、酗酒者易发高血压
压力过大者	一般情况下，精神长期处于紧绷状态下的人，比较容易患高血压

高血压的主要症状

在患高血压初期，并没有明显的症状，当与高血压相伴多年后，才会有耳鸣、重听、心悸、头晕等症状出现。主要表现为：

头痛

头痛是高血压的常见症状，多表现为持续性的钝痛或搏动性胀痛，严重时会有炸裂样的剧痛感。疼痛多发生在头部两侧的太阳穴和枕骨两个部位，在早晨起床时发生，起床略活动后疼痛症状可减轻。

头晕

头晕是高血压最多见的一种症状，有些是暂时性的，有些是持续性的。暂时性头晕常出现在突然下蹲或起立时。高血压患者一旦头晕，就会感到头部有持续性的透不过气的感觉，严重时会影响大脑思考、降低工作效率，时间长了还会对周围事物丧失兴趣。