

高血压

饮食宜忌

速查手册

刘玉娟◎主编

专为高血压病患者量身打造，营养
专家教你如何正确吃！

宜忌一目了然，远离饮食误区！

随书附赠

杂粮养生粥

彩色小册子



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

高血压

饮食宜忌速查手册

刘玉娟 ◎ 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

得了高血压，吃对食物很重要。如果饮食不当，那么前期的很多治疗成果都会化为乌有。

本书详解了高血压病患者适宜食用的100种食材和忌食的34种食材，包括五谷杂粮、蔬菜、水果、干果、畜禽肉蛋奶豆、河海鲜、调味品以及其他食物。本书以食物宜忌的强烈对比为主线，能让高血压病患者对适宜和不宜食用的食材一目了然。又详细介绍了宜食食材的营养成分、对并发症的功效、搭配宜忌以及食疗降压美食，让高血压病患者吃得科学，吃得健康。

书中还特别加入高血压的相关知识、专家健康解答、特殊高血压病患者饮食宜忌以及偏方、运动、经络、按摩治疗高血压等内容，搭配高清精美图片，讲解全面，查找方便，是值得高血压病患者珍藏的饮食速查手册。

图书在版编目（CIP）数据

高血压饮食宜忌速查手册 / 刘玉娟主编. — 北京：化学工业出版社，2013.12
ISBN 978-7-122-17209-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第091591号



责任编辑：李娜 马冰初 贾维娜 全案统筹：
文字编辑：王新辉 摄影：
责任校对：陈静 装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印装：北京画中画印刷有限公司
710mm × 1000mm 1/16 印张 17 字数 260 千字
2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

如何使用这本书

本书由知名营养专家编写，针对高血压病患者量身打造，饮食宜忌一目了然，让高血压病患者远离饮食误区。特别加入高血压的相关知识、近 300 多道食疗降压美食，特殊高血压病患者饮食宜忌，附赠偏方、运动、经络、按摩治疗高血压等内容，是专为高血压病患者定制的饮食宜忌速查手册。



● 宜忌一目了然

宜 薏米

【营养成分】

热量	370 千焦
蛋白质	11.0 克
脂肪	1.1 克
碳水化合物	77.0 克
膳食纤维	1.5 克
维生素B1	0.15 毫克
维生素B2	0.02 毫克
维生素E	0.15 毫克
钾	151 毫克
磷	134 毫克
镁	43 毫克
钙	10 毫克

【宜忌】

1. 适宜人群：一般人群均可食用。2. 忌食人群：孕妇忌食。3. 食用禁忌：薏米性寒，不宜与生梨、生萝卜、西瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、茄子、西红柿、芹菜、菠菜、白菜、萝卜、胡萝卜、洋葱、大蒜、大葱、韭菜、香菜、葱、姜、蒜、辣椒、花椒、胡椒、八角、茴香、桂皮、丁香、豆蔻、砂仁、白豆蔻、草豆蔻、肉豆蔻、木豆蔻、胡椒、花椒、胡椒、八角、茴香、桂皮、丁香、豆蔻、砂仁、白豆蔻、草豆蔻、肉豆蔻、木豆蔻等同食。

忌 咸菜

【营养成分】

热量	100 千焦
蛋白质	2.0 克
脂肪	0.5 克
碳水化合物	15.0 克
膳食纤维	0.5 克
维生素B1	0.05 毫克
维生素B2	0.01 毫克
维生素E	0.05 毫克
钾	10 毫克
磷	10 毫克
镁	5 毫克
钙	5 毫克

【宜忌】

1. 适宜人群：一般人群均可食用。2. 忌食人群：高血压病患者忌食。3. 食用禁忌：咸菜性寒，不宜与生梨、生萝卜、西瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、茄子、西红柿、芹菜、菠菜、白菜、萝卜、胡萝卜、洋葱、大蒜、大葱、韭菜、香菜、葱、姜、蒜、辣椒、花椒、胡椒、八角、茴香、桂皮、丁香、豆蔻、砂仁、白豆蔻、草豆蔻、肉豆蔻、木豆蔻等同食。

忌 腌黄瓜

【营养成分】

热量	100 千焦
蛋白质	2.0 克
脂肪	0.5 克
碳水化合物	15.0 克
膳食纤维	0.5 克
维生素B1	0.05 毫克
维生素B2	0.01 毫克
维生素E	0.05 毫克
钾	10 毫克
磷	10 毫克
镁	5 毫克
钙	5 毫克

【宜忌】

1. 适宜人群：一般人群均可食用。2. 忌食人群：高血压病患者忌食。3. 食用禁忌：腌黄瓜性寒，不宜与生梨、生萝卜、西瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、茄子、西红柿、芹菜、菠菜、白菜、萝卜、胡萝卜、洋葱、大蒜、大葱、韭菜、香菜、葱、姜、蒜、辣椒、花椒、胡椒、八角、茴香、桂皮、丁香、豆蔻、砂仁、白豆蔻、草豆蔻、肉豆蔻、木豆蔻等同食。

● 附赠偏方、运动、经络、按摩治疗高血压等内容

附赠 偏方

【高血压的食疗偏方】

1. 芹菜汁：芹菜 250 克，洗净，切碎，放入榨汁机中榨汁，过滤渣滓，即可饮用。2. 山楂茶：山楂 10 克，洗净，切片，放入沸水中煮 10 分钟，即可饮用。3. 菊花茶：菊花 10 克，洗净，放入沸水中煮 10 分钟，即可饮用。4. 决明子茶：决明子 10 克，洗净，放入沸水中煮 10 分钟，即可饮用。5. 茵陈茶：茵陈 10 克，洗净，放入沸水中煮 10 分钟，即可饮用。6. 槐花茶：槐花 10 克，洗净，放入沸水中煮 10 分钟，即可饮用。7. 槐花蜜：槐花 10 克，洗净，放入沸水中煮 10 分钟，加入蜂蜜，即可饮用。8. 槐花露：槐花 10 克，洗净，放入沸水中煮 10 分钟，过滤渣滓，即可饮用。9. 槐花油：槐花 10 克，洗净，放入沸水中煮 10 分钟，过滤渣滓，即可饮用。10. 槐花酒：槐花 10 克，洗净，放入沸水中煮 10 分钟，过滤渣滓，即可饮用。

附赠 运动

【高血压的运动】

1. 散步：每天散步 30 分钟，有助于降低血压。2. 慢跑：每天慢跑 30 分钟，有助于降低血压。3. 太极拳：每天练习太极拳 30 分钟，有助于降低血压。4. 气功：每天练习气功 30 分钟，有助于降低血压。5. 瑜伽：每天练习瑜伽 30 分钟，有助于降低血压。6. 游泳：每天游泳 30 分钟，有助于降低血压。7. 骑自行车：每天骑自行车 30 分钟，有助于降低血压。8. 打网球：每天打网球 30 分钟，有助于降低血压。9. 打羽毛球：每天打羽毛球 30 分钟，有助于降低血压。10. 打乒乓球：每天打乒乓球 30 分钟，有助于降低血压。

附赠 经络

【高血压的经络】

1. 足阳明胃经：足阳明胃经是十二经脉之一，起于鼻旁，止于足。2. 足太阳膀胱经：足太阳膀胱经是十二经脉之一，起于睛明穴，止于足。3. 足少阴肾经：足少阴肾经是十二经脉之一，起于涌泉穴，止于足。4. 足厥阴肝经：足厥阴肝经是十二经脉之一，起于大敦穴，止于足。5. 手阳明大肠经：手阳明大肠经是十二经脉之一，起于食指，止于手。6. 手太阳小肠经：手太阳小肠经是十二经脉之一，起于小指，止于手。7. 手少阴心经：手少阴心经是十二经脉之一，起于小指，止于手。8. 手厥阴心包经：手厥阴心包经是十二经脉之一，起于中指，止于手。9. 足少阳胆经：足少阳胆经是十二经脉之一，起于目外眦，止于足。10. 足阴经：足阴经是十二经脉之一，起于足，止于足。

附赠 按摩

【高血压的按摩】

1. 头部按摩：用手指按摩太阳穴、风池穴、百会穴等。2. 颈部按摩：用手指按摩风池穴、肩井穴等。3. 肩部按摩：用手指按摩肩井穴、肩髃穴等。4. 背部按摩：用手指按摩背脊、肩胛骨等。5. 腰部按摩：用手指按摩腰背、肾俞穴等。6. 腿部按摩：用手指按摩腿背、足三里穴等。7. 足部按摩：用手指按摩足背、涌泉穴等。8. 手部按摩：用手指按摩手掌、劳宫穴等。9. 面部按摩：用手指按摩面部、迎香穴等。10. 全身按摩：用手指按摩全身、各大穴位等。

注：1 千卡 ≈ 4.184 千焦，mg 表示毫克，mmol 表示毫摩尔，l 表示升，mmHg 表示毫米汞柱，kPa 表示千帕，kg 表示千克，dl 表示分升。

目录



第一章 正确认识高血压

高血压的诊断标准及身体信号···2
高血压的危害·····3
高血压病患者应何时测量血压···4

防治高血压的好习惯·····5
高血压的饮食宜忌·····6
有助于控制血压的六种食物·····7

第二章 高血压饮食宜忌速查——五谷杂粮篇

宜食

小米·····10
黑米·····12
玉米·····14
荞麦·····16
燕麦·····18
黄豆·····20
红小豆(赤豆)·····22
红薯·····24

薏米·····26
绿豆·····29
莲子·····32

忌食

糯米·····34
薯片·····34

专家健康解答

高血压病患者一日三餐应该吃多少?·····28

第三章 高血压饮食宜忌速查——蔬菜篇

宜食

芹菜·····36
白菜·····38
油菜·····40
芥菜·····42
韭菜·····44

茼蒿·····46
生菜·····48
西蓝花·····50
芦笋·····52
竹笋·····54



茭白	56
土豆	58
胡萝卜	60
白萝卜	62
山药	64
洋葱	66
冬瓜	68
黄瓜	70
南瓜	72
菠菜	74
紫甘蓝	77
莴笋	80
荸荠	83
魔芋	86
豌豆苗	89
番茄	92
黑木耳	95

茄子	98
金针菜	100
银耳	102
平菇	104
香菇	106
草菇	108
金针菇	110
猴头菇	112
海带	114
紫菜	116

忌食

咸菜	118
腌黄瓜	118
辣椒	118
腌雪里蕻	118

专家健康解答

高血压病患者可以吃火锅吗?	43
高血压病患者应如何补充水分?	53
高血压病患者能抽烟和喝酒吗?	76

第四章 高血压饮食宜忌速查——水果、干果篇

宜食

梨	120
山楂	122
大枣	124
橘子	126

金橘	128
柚子	130
柿子	132
香蕉	134



菠萝	136
西瓜	138
猕猴桃	140
核桃	142
苹果	144

葡萄	147
----	-----

忌食

榴莲	150
蜜饯	150

专家健康解答

肥胖与高血压有关吗?	131
父母有高血压会遗传给孩子吗?	141

第五章 高血压饮食宜忌速查——畜禽肉蛋奶豆篇

宜食

牛瘦肉	152
兔肉	155
鸡肉	158
鸭肉	160
鸡蛋	162
脱脂牛奶	164
奶酪	166
豆腐	168
酸奶	170

忌食

肥肉	173
猪肾	173
炸鸡	173
猪肝	173
烤鸭	173
猪心	174
猪蹄	174
香肠	174
狗肉	174
腊肉	174

专家健康解答

高血压病患者每日可摄入多少盐?	172
-----------------	-----



第六章 高血压饮食宜忌速查——河海鲜篇

宜食

海蜇	176
牡蛎	178
甲鱼	180
黄鱼	182
鲫鱼	184
草鱼	186
金枪鱼	188
虾	191

海参	194
虾皮	196
三文鱼	199

忌食

鱼子	202
鱿鱼	202
螃蟹	202

专家健康解答

睡前泡脚对高血压有防治效果吗?	179
-----------------	-----

第七章 高血压饮食宜忌速查——调味品篇

宜食

葱	204
生姜	206
大蒜	208
醋	210
香油	212
橄榄油	214
玉米油	216

忌食

牛油	219
猪油	219
黄油	219
盐	219
酱油	220
胡椒	220
奶油	220

专家健康解答

高血压病患者最适合什么样的烹调方法?	209
高血压病患者应选择哪些食用油?	211
为什么高血压病患者不能摄入太多的味精?	218



第八章 高血压饮食宜忌速查——其他食物

宜食

绿茶	222
杜仲	224
决明子	226
黄芪	228
黄连	230
天麻	232
葛根	234
菊花	236
荷叶	238
玉米须	240

夏枯草	242
-----	-----

忌食

浓茶	245
腐乳	245
白酒	245
冰激凌	245
可乐	246
啤酒	246

专家健康解答

高血压病患者适合运动吗?	223
高血压病患者旅游应该注意什么事项?	227
高血压病患者应如何选择保健品?	242

第九章 高血压饮食宜忌速查——特殊高血压病患者

老年高血压病患者饮食宜忌	248
儿童高血压病患者饮食宜忌	250
妊娠高血压病患者饮食宜忌	252

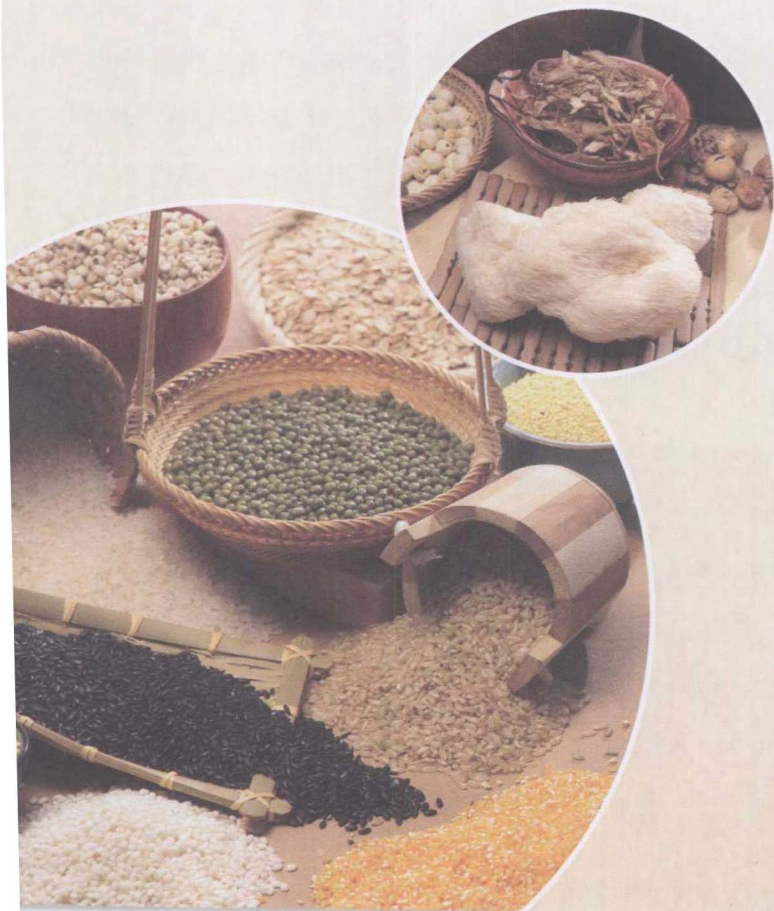
附录

更多实用治疗高血压窍门	255
高血压的按摩治疗	260



第一章

正确认识高血压

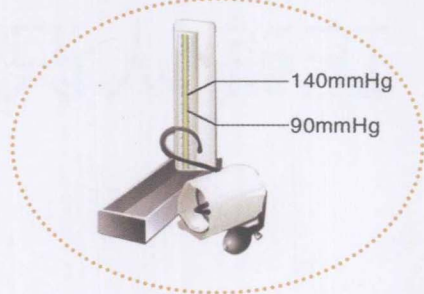


高血压的诊断标准及身体信号

诊断标准

静息状态、两次或两次以上、非同日测得：收缩压 ≥ 140 毫米汞柱（mmHg）和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱（mmHg）。诊断高血压时，必须多次测量血压，至少有连续两次或两次以上的情况才能确诊为高血压。仅一次血压升高者尚不能确诊，但需

随访观察。既往有高血压史，目前正在使用抗高血压药物，现血压虽未达到上述水平，亦应诊断为高血压。



身体信号

头晕：头晕是高血压最多见的症状。女性患者出现较多，可能会在突然蹲下或起立时有所感觉。

头痛：部位多在后脑，并伴有恶心、呕吐等症状。若经常感到头痛，而且很剧烈，同时又恶心作呕，就可能是向恶性高血压转化的信号。

烦躁、心悸、失眠：性情急躁，遇事敏感，易激动。常出现心悸气短的症状。失眠多为入睡困难、早醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒。

耳鸣：双耳耳鸣，持续时间较长。

手脚麻木：常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感，手指不灵活。身体其他部位也可能出现麻木，还可能出现感觉异常，甚至半身不遂。

出血：其中以鼻出血多见，其次是眼底出血、结膜出血、脑出血。



高血压的危害

高血压病患者由于血压持续升高，引发全身小动脉硬化、血管腔狭窄，从而影响各个组织器官的血液供应，造成各种严重的后果。高血压不仅患病率高、致残率高、死亡率高，而且可引起心、脑、肾并发症，是冠心病、脑卒中和早死的主要危险因素。

高血压对心脏的损伤

由于血压长期升高，心脏的左心室把血泵出的阻力也上升，左心室长期处于超负荷状态，左心室因代偿而逐渐肥厚、扩张，心肌耗氧增加，心肌重量增加，但无相应的供血增加。同时，高血压损害冠状动脉血管，逐

渐使冠状动脉发生粥样硬化，此时的冠状动脉狭窄，使供应心肌的血液减少。两者合力作用，会导致心律紊乱、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。



高血压对脑的损伤

在长期高血压的作用下，脑部的小动脉严重受损。脑动脉硬化，小动脉管壁发生病变，管壁增厚，管腔狭窄，当脑血管管腔狭窄或闭塞时，就容易形成脑血栓。微小血管堵塞，形成腔隙

性梗死，致使脑萎缩，发展成老年性痴呆症。因为脑血管结构较薄弱，在发生硬化时更为脆弱，容易在血压波动时出现痉挛，继而破裂导致脑出血。

高血压对肾脏的损伤

高血压病患者若不控制血压，病情持续进展，5~10年（甚至更短时间）可以出现轻、中度肾小动脉硬化。

当血管腔变窄甚至闭塞时，会导致肾实质缺血、肾小球纤维化、肾小管萎缩等问题。最初是尿浓缩功能减退，

表现为夜尿多,尿常规检查有少量蛋白尿,若肾小动脉硬化进一步发展,将出现大量蛋白尿。体内排泄物受阻,尿素氮、肌酐大大上升,此时肾脏病变加重,全身性高血压发展,形成恶性循环,

使血压上升,舒张压高达130毫米汞柱以上,肾单位、肾实质坏死,最终发生尿毒症或肾功能衰竭。



高血压病患者应何时测量血压

最佳测血压时机：清晨醒来时

此时的血压水平反映了所服降压药物的药效能否持续到次日清晨。如



果早晨血压极高,则应测24小时内的动态血压,以便了解睡眠时的血压状况。如果在夜间睡眠时血压和白天的水平大体相同,则应当在睡前加服降压药;如果夜间睡眠时血压低而清晨却突然升高,则应根据实际情况在醒来时甚至清晨3~5点时提前服用降压药。

服药后监测2~6小时的血压

短效制剂一般在服药后2小时达到最大程度的降压效果,中效、长效制剂一般在服药后2~3小时、3~6小时达到最大程度的降压效果。所以在这个时段测血压,可以客观地了解用药后

的降压效果,有助于医生及时调整治疗方案。



防治高血压的好习惯

饮食清淡：少油少盐。提倡多吃粗粮、杂粮、新鲜蔬菜、水果、豆制品、瘦肉、鱼、鸡等食物，提倡植物油，少吃猪油、油腻食品及白糖、辛辣食物、浓茶、咖啡等。吃钠盐过多是高血压的致病因素，而控制钠盐摄入量有利于降低和稳定血压。



戒烟、戒酒：烟、酒是高血压病的危险因素，嗜烟、酒有增加高血压并发心、脑血管病的可能，酒还能降低病人对抗高血压药物的反应性。

少争吵：不冷静的争吵会使人心烦意乱，血压骤然升高。

饮食有节：饮食规律，不过饥过饱，不暴饮暴食。

运动：每周3次中低强度运动，如慢走或快走、打太极拳等，每次至少20分钟，能改善血压状况。

在安静的环境里工作：长期在有噪声污染的环境中生活和工作，会导致心跳加快，血压升高。

清晨避免过度疲劳：一般来说，心脏病往往在早晨发作，原因之一是在上午11点前，人的血压至少比其他时间高出5毫米汞柱。

午饭后到户外散步：到户外晒10分钟的太阳，血压可下降6毫米汞柱。紫外线照射可使机体产生一种营养素——维生素D₃，维生素D₃与钙相互影响可控制动脉血压。

按时测血压：高血压病患者日常护理中至关重要的一点就是按时测血压，尤其是上午6~8点和下午4~8点两个血压高峰时间段对血压进行监测很有必要。

养成每天排便的习惯：人体每天摄取的食物，会产生一系列的代谢废物，如果不及时排出体外，会诱发高血压。因此，养成每天排便的习惯非常重要。排便的最佳时间是早上，15~20分钟为宜。

高血压的饮食宜忌

限制总热能。肥胖和超重者限制热能摄入，每周使体重减少1~1.5千克，血压可下降，逐步将体重控制在正常范围。

适量蛋白质。适当控制食物蛋白质的质量和数量，选用高生物价优质蛋白，按每日1克/千克体重掌握，其中植物蛋白质可占50%，大豆蛋白有防止脑卒中的作用。



限制脂肪、胆固醇摄入。可选豆油、玉米油等植物油，应限制高胆固醇食物如动物内脏和动物性脂肪的摄入。应调整以猪肉为主的肉食结构，可多选用鱼、禽类等食物。

合适的碳水化合物。选用含膳食纤维高的食物，如淀粉、糙米、标准粉、玉米、小米等，可促进肠蠕动，加速胆固醇的排出，对防治高血压病有利。

葡萄糖、果糖、蔗糖等，均有升高血脂之忧，故应少用。

低钠盐饮食。限制食盐可降低血压，一般每日食盐摄入量2~5克为宜；有些利尿药、降压药可使钾从尿中大量排出，故应供给含钾丰富的食物，如龙须菜、豌豆苗、莴笋、芹菜、丝瓜、茄子等；钙对治疗高血压病有一定疗效，含钙丰富的食物有黄豆及其制品、葵花子、核桃、牛奶、花生、鱼、虾、大枣、韭菜、柿子、芹菜、蒜苗等。

注意选食橘子、大枣、番茄、芹菜叶、油菜、小白菜、莴笋叶等新鲜蔬菜和水果，及时补充维生素C、维生素B₆、维生素B₁、维生素B₂和维生素B₁₂等水溶性维生素，有助于本



病的防治。

科学饮水。水的硬度与高血压的发生有密切的联系。研究证明，硬水中含有较多的钙、镁离子，它们是参与血管平滑肌细胞舒缩功能的重要调节物质，如果缺乏，易使血管发生痉挛，最终导致血压升高，因此，高血压病患者要尽量饮用硬水，如泉水、深井水、天然矿泉水等。

节制膳食。定时定量进食，不过饥过饱，不暴饮暴食。食物种类齐全，营养素比例合理，不挑食偏食。

戒烟、慎酒。卷烟中的尼古丁能刺激心脏，使心跳加快，血管收缩，血压升高，促使钙盐、胆固醇等在血

管壁上沉积，加速动脉粥样硬化的形成；少量饮酒可扩张血管、活血通脉、助药力、增食欲、消疲劳，但长期、大量饮酒，可诱发酒精性肝硬化，并加速动脉硬化。

适量喝茶。茶叶含有多种防治高血压病的有效成分，以绿茶为好，故应适当喝茶。



有助于控制血压的六种食物

芹菜



营养功效：药理研究证实，芹菜含甘露醇等物质，有降血压与降血脂的作用，对原发性高血压、妊娠性高血压、更年期高血压等均有明显疗效。

苦瓜



营养功效：苦瓜含胡萝卜素、尼克酸（维生素 B₃、烟酸）、抗坏血酸、粗纤维、苦瓜素等人体所需的多种营养物质。其性寒味苦，而有清热解毒、清心消暑、明目降压之功效。

番茄



营养功效：番茄是维生素 C 的最佳来源，而且维生素 C 得到了有机酸的保护，煮时不易被破坏，容易被人体吸收。番茄中还含有大量的番茄红素等类胡萝卜素，有抗氧化、消除自由基、减缓动脉粥样硬化形成等作用，对防止心血管疾病和高血压有益。经常喝番茄汁有缓慢降血压、利尿、消肿的作用。

香菇



营养功效：香菇含有香菇多糖、天门冬素等多种活性物质，其中的酪氨酸、氧化酶等物质有降血压、降胆固醇、降血脂作用，还可预防动脉硬化、肝硬化等疾病。

胡萝卜



营养功效：胡萝卜营养价值颇高，称为“蔬菜之王”。胡萝卜含槲皮素、山柰酚，可增加冠状动脉血流量，降低血压、血脂，促进肾上腺素合成，对高血压有预防作用。

海带



营养功效：海带价廉物美，营养丰富，是摄取钙、铁的宝库。海带中的褐藻氨酸有降压作用。海带含大量不饱和脂肪酸，能清除附着在血管壁上的胆固醇；海带中的膳食纤维能调顺肠胃，促进胆固醇排泄，控制胆固醇吸收。海带中的钙也有助于减少胆固醇吸收，降低血压。海带中的碘化物可加速病变物和炎症渗出物排出，有降血压、防止动脉硬化、促进有害物质排泄的作用。