

饮食健康智慧王系列

尚锦文化

认识高血压 · 控制血压的饮食秘诀 · 降血压特效食谱 · 降低血压的日常生活保健

8周

BAZHOU JIANGDI XUEYA YINSHI SHIDIAN

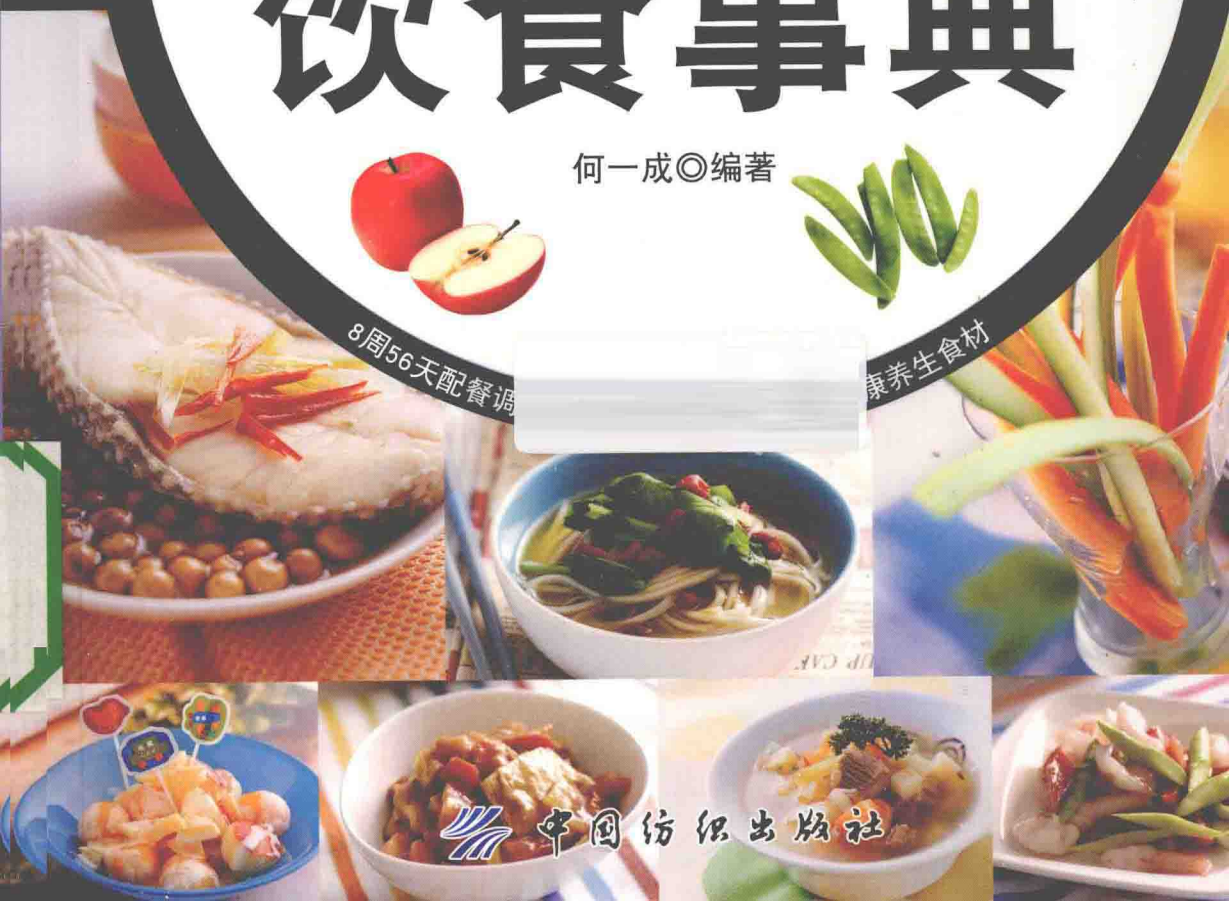
降低血压 饮食事典

何一成◎编著



8周56天配餐调

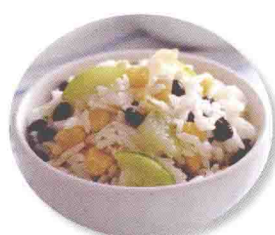
康养生食材



中国纺织出版社

8周 降低血压 饮食事典

何一成 编著



图书在版编目(CIP)数据

8周降低血压饮食事典 / 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 978-7-5180-0187-3

I. ①8… 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027410号

原文书名: 《8周降低高血压食疗事典》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©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。本书内容未经出版社书面许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0923

责任编辑: 马丽平 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

销售电话: 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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 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: 317千字 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

Part 1 关于高血压的15个疑问

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 7 什么是高血压 | 11 为何糖尿病患者容易患高血压 |
| 7 如何知道我有没有高血压 | 12 吃得太咸为什么会患高血压 |
| 8 为什么我会有高血压 | 12 高血压控制的理想目标是什么 |
| 8 血压高就一定患高血压吗 | 13 为何血脂高的人容易患高血压 |
| 9 导致高血压的危险因素有哪些 | 13 脸红代表有高血压吗 |
| 10 胖人都有高血压吗 | 14 年轻就不会患高血压吗 |
| 10 瘦人就不会患高血压吗 | 14 为何老年人容易患高血压 |
| 11 血压高一定要吃药治疗吗 | |

Part 2 认识高血压

- | | |
|---------------|----------------|
| 15 高血压症状停看听 | 16 高血压引起的并发症 |
|---------------|----------------|

Part 3 控制血压的7项饮食秘诀

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 19 秘诀① 高血压饮食原则：二多三少 | 24 秘诀⑤ 拒绝酒精大作战 |
| 20 秘诀② 限钠是最重要的一环 | 25 秘诀⑥ DASH 饮食 |
| 23 秘诀③ 习惯低钠饮食 | 26 秘诀⑦ 高血压患者在外就餐秘诀 |
| 24 秘诀④ 控制脂肪、胆固醇的摄取 | |

Part 4 12种有效降压的营养素

- | | | | |
|--------|-----------|-----------|----------|
| 27 钾 | 28 钙 | 30 胆碱 | 31 牛磺酸 |
| 27 镁 | 29 膳食纤维 | 30 维生素C | 32 肽 |
| 28 硒 | 29 烟酸 | 31 亚油酸 | 32 黄酮 |

Part 5 35种降血压特效食物

- | | | | |
|-----------------|----------|----------|----------|
| 33 黑巧克力 | 38 黑糯米 | 42 胡萝卜 | 47 枸杞子 |
| 33 黑芝麻 | 38 玉米 | 43 洋葱 | 47 香菇 |
| 34 绿茶 | 39 豌豆 | 43 菠菜 | 48 黑木耳 |
| 34 核桃 | 39 黄豆 | 44 芹菜 | 48 银耳 |
| 35 花生 | 40 黑豆 | 44 韭菜 | 49 海藻 |
| 35 杏仁 | 40 绿豆 | 45 葱 | 49 苹果 |
| 36 燕麦 | 41 甘薯 | 45 大蒜 | 50 香蕉 |
| 36 荞麦 | 41 土豆 | 46 山楂 | 50 猕猴桃 |
| 37 糙米、胚芽米、发芽米 | 42 山药 | 46 菊花 | |



第一周 维持理想体重，远离三高

- 星期一 活力早餐 菱角白果粥 桂花山楂茶
营养午餐 腰果鲜菇汤 核果寿司
泡菜鱼丁
元气晚餐 竹荪蘑菇芦笋 香料猪肉
木耳饭
- 星期二 活力早餐 法式寿司 菠萝杨桃汁
营养午餐 凉拌双花菜 黄豆玉米饭
海鲜汤
元气晚餐 酸辣炒金丝 三色炒肉片
五谷饭
- 星期三 活力早餐 苦瓜粥 哈密瓜胡萝卜糊
营养午餐 土豆比萨 蒜味蔬菜汤
咖喱海带段
元气晚餐 凉拌茼蒿 虾仁炒芦笋
豆芽年糕
- 星期四 活力早餐 玉米鲑鱼三明治
猕猴桃乌龙茶
营养午餐 红椒炒豆菜
开心水莲 胚芽草莓汁
红曲烤肉片
元气晚餐 芝麻莲藕片 冻豆腐瘦肉汤
柠檬淡菜
- 星期五 活力早餐 牛奶莲藕浆 水果沙拉
营养午餐 大红豆炒生菜 开心果炒饭
芙蓉鱼羹
元气晚餐 腐竹黄瓜汤 菠萝鲑鱼片
养生高纤饭 苹果醋拌莲藕
- 星期六 活力早餐 芦荟玉米蛋饼 苹果猕猴桃汁
营养午餐 秋葵炒双白
肉丝炒菠菜 凉拌粉丝
猕猴桃橘子汁
元气晚餐 凉拌金针黄瓜 双菇泡饭
山药煮海参 土豆菠菜汤
- 星期日 活力早餐 红曲紫米浆 甘薯山药酸奶
营养午餐 蒜香烤豆腐 白萝卜蔬菜面
红甜菜炖猪肉
元气晚餐 冰梅洋菜 意式番茄炖饭
时蔬炒蛋 当归鲍鱼

第二周 均衡摄取六大类食物

- 星期一 活力早餐 龙须菜鱼粥 蔬果汁
营养午餐 红曲炒菜 鸡丝拌豆芽

果醋饭卷

元气晚餐 紫菜冬瓜 番茄炒海参

蘑菇螺丝面

- 星期二 活力早餐 双豆海带粥 冬瓜菠萝汁
营养午餐 红甜菜烧笋 洋葱金针年糕
大白菜汤

嫩豆苗烧肉

元气晚餐 黄豆蘑菇汤 蒜味海带

竹笋绿豆饭 胡萝卜炒洋葱

- 星期三 活力早餐 水果薏米浆 意式香草沙拉
营养午餐 金针煮丝瓜 海鲜卷 素斋汤
元气晚餐 姜丝四季豆 什锦麦片饭团

芝麻香蕉牛奶 油菜炒乌鱼

- 星期四 活力早餐 香蕉芝麻豆浆 酸奶蔬菜棒
营养午餐 炆白菜 茶树菇炖饭
凉拌秋葵玉米笋

元气晚餐 海带南瓜汤 咖喱鸡生菜卷
茭白饭

星期五 活力早餐 山药蔬菜汁 蔬菜米粉羹

营养午餐 番茄海带芽 菜花墨鱼汤
高粱饭

元气晚餐 蒜味菠菜 蘑菇西兰花饭
鸡丁蒸蛋

星期六 活力早餐 苦茶油菇蕈粥 酸奶豆浆

营养午餐 蘑菇洋葱汤 甘薯花生饭
臭豆腐炒肉片

元气晚餐 苦瓜炒蛋 蔬菜河粉羹
醋熘带鱼

星期日 活力早餐 甘薯叶米线 莴笋苹果汁

营养午餐 鲜菇烧冬瓜 红曲酱拌面
芦笋炒肉丝

元气晚餐 鲜菇炒豇豆 柚汁炖鱼
菜心豆浆汤 小麦草饭

第三周 控制钠含量，享受美食无负担

- 星期一 活力早餐 黄金莲藕粥 山楂芹菜汁
营养午餐 罗勒饭

凉拌养生牛肉 山药茅根汤

蒜苗绿豆芽

元气晚餐 蒜炒川七 洋葱炒蛋 腰果饭

星期二 活力早餐 鲑鱼烤饭团 柠檬草茶

营养午餐 豆干炒芹菜 山药冷面
肉丝甘薯叶



105	元气晚餐	红葱山苏	黄豆炖牛肉
106		芋香拌饭	豆腐酸辣汤
107	星期三	活力早餐	山药一口饺子 橙子莲露汁
108		营养午餐	碧绿水晶球 番茄米线
			海带芽拌鲑鱼
109	元气晚餐	鲈鱼炒青椒	蔬菜米线
		蟹味菇肉片	
110	星期四	活力早餐	海鲜沙拉 米糠豆浆
111		营养午餐	拌炒蔬菜 枸杞面
			麦冬炖肉
112	元气晚餐	醋熘白菜	葡萄干花生饭
		泡菜炒海鲜	
113	星期五	活力早餐	口蘑炒蛋 养生蔬果汁
114		营养午餐	三杯圆白菜 乌鱼炒笋
			五谷饭
115	元气晚餐	姜丝油菜	黄瓜饭卷
		红枣党参鸡	
116	星期六	活力早餐	乌鱼芹菜粥 果蔬汁
117		营养午餐	蒜香芸豆 嫩姜炒蚝
			开心水莲
118	元气晚餐	金针莲子汤	荞麦饭
119		核桃白菜卷	双椒炒牛肉
120	星期日	活力早餐	牛奶香椿面 开心果豆浆
121		营养午餐	香菇炒冬笋 凉拌莲藕
			番茄金针汤
122	元气晚餐	三色炒山药	蔬菜荞麦面
		玉米鸡块汤	
123	第四周	掌握“二多三少”，血压更稳定	
123	星期一	活力早餐	双椒牛肉粥 蜂蜜萝卜汁
124		营养午餐	姜丝烩冬瓜 芥菜炒牛肉
			西瓜翠衣汁
125			豌豆面
126	元气晚餐	炒双椒	烧酒猪肉药膳
		海藻翡翠蛋	
127	星期二	活力早餐	鲜菇螺丝面 猕猴桃橘子汁
128		营养午餐	凉拌龙须菜 黄瓜炒鸭块
			秋葵炒双白
129	元气晚餐	玉米海带汤	小麦草饭
130		芝麻莲藕片	马蹄炒肉
131	星期三	活力早餐	紫米燕麦饮 酸奶蔬菜棒
132		营养午餐	番茄滑葱蛋 意大利炒面
			蒜香烤豆腐

133	元气晚餐	胡萝卜炒洋葱	芹菜炒肉丝
		红椒炒豆菜	
134	星期四	活力早餐	番茄金针粥 槟榔山楂汁
135		营养午餐	西芹炒洋葱 香椿鲜虾云吞
			鲜菇烧冬瓜
136	元气晚餐	清炒莲子芦笋	南瓜饭
137		牛奶鸡丁	肉丝炒菠菜
138	星期五	活力早餐	山楂枸杞汤 清蒸虾圆
139		营养午餐	土豆菠菜汤 海鲜杏鲍菇
			燕麦饭
140	元气晚餐	番茄沙拉	山药泡饭
141		凉拌双花菜	桃子乌鸡汤
142	星期六	活力早餐	什锦圆甜汤 水果酸奶
143		营养午餐	杏仁圆白菜 杂烩面
			菠萝蒸鱼片
144	元气晚餐	蒜爆甘薯叶	百合乌鸡汤
		丝瓜饭	
145	星期日	活力早餐	三宝甘薯泥 黄豆番茄汁
146		营养午餐	芥末茄子 玉米炒肉末
			紫菜米粉汤
147	元气晚餐	紫菜玉米汤	木耳饭
		鲈鱼炒山苏	
148	第五周	控制胆固醇摄入量，预防并发症	
148	星期一	活力早餐	桂椒活血茶 全麦酸奶馒头
149		营养午餐	清蒸冬瓜 山药炒肉
			黄豆玉米饭
150	元气晚餐	大蒜豆苗汤	大红豆炒生菜
151		开心果炒饭	苹果醋拌莲藕
152	星期二	活力早餐	茭白鱿鱼粥 高纤蔬果汁
153		营养午餐	凉拌秋葵玉米笋 核桃虾仁
			蘑菇菜饭
154	元气晚餐	豆泡番茄	番茄鲈鱼
155		腰果饭	红葱山苏
156	星期三	活力早餐	大麦桂圆馒头 降压蔬果汁
157		营养午餐	清炒西瓜翠衣 决明子烩鱼
			醋熘白菜
158			双椒牛肉粥
	元气晚餐	黑胡椒甜豆	番茄米粉汤
159		豆腐煎饼	柠檬淡菜
160	星期四	活力早餐	核果寿司 活力蔬果汁
161		营养午餐	马蹄韭菜花 芹菜米粉汤
			番茄炒海参
162	元气晚餐	红曲蔬菜鸡肉汤	高粱饭
		金针炒肉	
163	星期五	活力早餐	芦荟玉米蛋饼 红色蔬果汁

- 164 营养午餐 大白菜汤 洋葱炒蛋
凉拌粉丝
- 165 三色炒肉片
- 166 元气晚餐 胚芽玉米汤 养生高纤饭
胡萝卜炒豆芽
- 167 星期六 活力早餐 麦片芝麻牛奶 水果沙拉
- 168 营养午餐 罗勒饭 凉拌金针黄瓜
臭豆腐炒肉片
- 169 元气晚餐 竹筒米糕 干贝鸡汤
姜丝油菜
- 170 星期日 活力早餐 桃子饼 果菜汁
- 171 营养午餐 洋葱金针年糕 瘦肉炒生菜
番茄蔬菜汤
- 172 元气晚餐 胡萝卜炒洋葱 丝瓜沙丁鱼
竹笋绿豆饭
- 173 第六周 DASH饮食法控制血压
- 173 星期一 活力早餐 山药一口饺子 花粉蔬果汁
- 174 营养午餐 莲藕鸡汤 竹荪蘑菇芦笋
山药泡饭
- 175 元气晚餐 冰梅洋菜 海带南瓜汤
什锦麦片饭团
- 176 鲭鱼炒生菜
- 177 星期二 活力早餐 鲑鱼烤饭团 玄米茶
- 178 营养午餐 番茄金针汤 炆白菜
蒜味海带
- 179 元气晚餐 蒜爆鸡肉片 白萝卜蔬菜面
- 180 星期三 活力早餐 薏米冬瓜粥 蔬果汁
- 181 营养午餐 鲜贝爆茄子 蔬菜河粉
凉拌金针黄瓜
- 182 元气晚餐 荞麦饭 海鲜汤 蒜苗豆芽
- 183 星期四 活力早餐 全麦酸奶馒头 南瓜子白果饮
- 184 营养午餐 南瓜排骨汤 茭白饭
酸辣炒金丝
- 185 元气晚餐 番茄皮蛋汤 意式番茄炖饭
何首乌炖鱼
- 186 星期五 活力早餐 玉米鲑鱼三明治 橙子莲雾汁
- 187 营养午餐 烧烤蛤蜊 苦茶油菇蕈粥
紫菜冬瓜
- 188 元气晚餐 蒜香烤豆腐 红曲酱拌面
- 189 芝麻香蕉牛奶 虾仁炒芦笋
- 190 星期六 活力早餐 三宝甘薯泥 冬瓜菠萝汁
- 191 营养午餐 蔬菜米线 海鲜酸白菜
拌炒蔬菜
- 192 元气晚餐 葱姜鲜鱼汤 土豆比萨
- 193 豆干炒芹菜 鲜菇炒豇豆
- 194 星期日 活力早餐 菱角白果粥 柠檬草茶

- 195 营养午餐 金针莲子汤 肉片烧圆白菜
葡萄干花生饭
- 196 元气晚餐 素斋汤 凉拌橘醋鱼
- 197 红曲炒菜 洋葱金针年糕

第七周 口味清淡些，生活更健康

- 198 星期一 活力早餐 水果酸奶 芦荟玉米蛋饼
- 199 营养午餐 红曲烤鲑鱼 五谷饭
凉拌茼蒿
- 200 元气晚餐 冰糖烧鸡腿 小麦草饭
腰果菇汤
- 201 星期二 活力早餐 鲜菇螺丝面 香蕉芝麻豆浆
- 202 营养午餐 马蹄炒肉块 南瓜饭
蒜味蔬菜汤
- 203 元气晚餐 烤鲑鱼 秋葵炒双白
腐竹黄瓜汤 蘑菇菜饭
- 204 星期三 活力早餐 海鲜沙拉 菠萝杨桃汁
- 205 营养午餐 豆芽年糕 牛肉洋葱鲜汤
红椒炒豆菜
- 206 元气晚餐 蒜烧鳕鱼 甘薯花生饭
山药茅根汤
- 207 星期四 活力早餐 甘薯叶米线
- 208 营养午餐 豆腐酸辣汤 芥菜炒牛肉
芋香拌饭
- 209 元气晚餐 油菜炒乌鱼 意大利炒面
三色炒山药
- 210 星期五 活力早餐 大麦桂圆馒头
哈密瓜胡萝卜糊
- 211 营养午餐 香炒空心菜 双菇泡饭
番茄海带芽
- 212 元气晚餐 养生鸡汤 丝瓜饭
- 213 星期六 活力早餐 红曲紫米浆 酸奶蔬菜棒
- 214 营养午餐 黑胡椒鸡柳 番茄米线
红甜菜烧笋
- 215 元气晚餐 甘露煮鲜鱼 黄瓜饭卷
苦瓜炒蛋
- 216 星期日 活力早餐 口蘑炒蛋 杏仁鲜奶
- 217 营养午餐 蒜香草菇蛤蜊 蘑菇螺丝面
金针煮丝瓜
- 218 元气晚餐 乌鱼炒珠葱 玉米海带汤
果醋饭卷



220	第八周 养成良好生活习惯, 轻松控制血压	231
220	星期一 活力早餐 甘薯山药酸奶 法式寿司	
221	营养午餐 荷叶鱼汤 竹炭豆浆面	232
	蘑菇洋葱汤	233
222	元气晚餐 桃子乌鸡汤 蒜味菠菜	
	小麦草饭	234
223	星期二 活力早餐 苦瓜粥 山药蔬菜汁	
224	营养午餐 番茄蔬菜汤 金针炒肉	235
	紫米燕麦饮	236
225	元气晚餐 何首乌炖鸭 杂烩面	
	香菇炒冬笋	237
226	星期三 活力早餐 牛奶香椿面 橙子莲雾汁	
227	营养午餐 清蒸虾肉 双椒炒牛肉	238
	蒜香芸豆	239
228	元气晚餐 箭笋炒鸡丝 龙须菜鱼粥	
229	星期四 活力早餐 鲑鱼烤饭团 蜂蜜白萝卜汁	240
230	营养午餐 大蒜豆腐汤 蒜爆海参	

	竹笋绿豆饭	
元气晚餐	紫菜米粉汤 姜炒肉片	
	蒜爆甘薯叶	
星期五 活力早餐	木耳馒头 开心果豆浆	
营养午餐	菠菜蛤蜊汤 茼蒿炒肉丝	
	竹筒米糕	
元气晚餐	菜心豆浆汤 核桃虾仁	
	木耳饭	
星期六 活力早餐	乌鱼芹菜粥 槟榔山楂汁	
营养午餐	木耳炒肉片 茶树菇炖饭	
	芥末茄子	
元气晚餐	鲜菇烧冬瓜 鲑鱼炒丝瓜	
	番茄米粉汤	
星期日 活力早餐	山楂芹菜汁 什锦圆甜汤	
营养午餐	茭白炒牛肉 番茄金针粥	
	杏仁圆白菜	
元气晚餐	鲜蔬烧豆腐 山药冷面	
	碧绿水晶球	

241 Part 7 有效降血压的8种健康食品

241	红曲	242	卵磷脂	243	灵芝	244	罗布麻茶
241	绿茶	242	深海鱼油	243	蒜精	244	银杏叶

245 Part 8 降低血压的日常生活保健

245	保健自疗 定期关心血压值	249	休闲活动 养成定期运动的习惯
246	日常照护 规律稳定的生活		

250 Part 9 中医保健降血压

250	高血压的中医分型	254	有效降压的12个穴位
252	有效降血压的7种中药材		

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	

◎烹调中所用油如无特别注明, 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, 本书中热量单位均采用“千卡”, 于卡与千焦的换算如下:

1千卡=4.184千焦

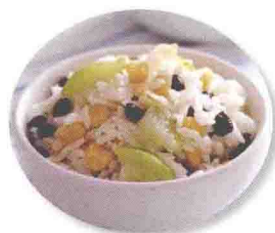
◎若无低钠盐或低盐酱油, 也可用普通盐、酱油代替, 但用量需减少。

◎本书中食谱仅为辅助食疗, 不能代替正式的治疗, 且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量不同而有所差异。若有不适, 以遵照医生的诊断与建议为宜。



8周 降低血压 饮食事典

何一成 编著



7 Part 1 关于高血压的15个疑问

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 7 什么是高血压 | 11 为何糖尿病患者容易患高血压 |
| 7 如何知道我有高血压 | 12 吃得太咸为什么会导致高血压 |
| 8 为什么我会有高血压 | 12 高血压控制的理想目标是什么 |
| 8 血压高就一定是高血压吗 | 13 为何血脂高的人容易患高血压 |
| 9 导致高血压的危险因素有哪些 | 13 脸红代表有高血压吗 |
| 10 胖人都有高血压吗 | 14 年轻就不会患高血压吗 |
| 10 瘦人就不会患高血压吗 | 14 为何老年人容易患高血压 |
| 11 血压高一定要吃药治疗吗 | |

15 Part 2 认识高血压

- | | |
|---------------|----------------|
| 15 高血压症状停看听 | 16 高血压引起的并发症 |
|---------------|----------------|

19 Part 3 控制血压的7项饮食秘诀

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 19 秘诀① 高血压饮食原则：二多三少 | 24 秘诀⑤ 拒绝酒精大作战 |
| 20 秘诀② 限钠是最重要的一环 | 25 秘诀⑥ DASH 饮食 |
| 23 秘诀③ 习惯低钠饮食 | 26 秘诀⑦ 高血压患者在外就餐秘诀 |
| 24 秘诀④ 控制脂肪、胆固醇的摄取 | |

27 Part 4 12种有效降压的营养素

- | | | | |
|--------|-----------|-----------|----------|
| 27 钾 | 28 钙 | 30 胆碱 | 31 牛磺酸 |
| 27 镁 | 29 膳食纤维 | 30 维生素C | 32 肽 |
| 28 硒 | 29 烟酸 | 31 亚油酸 | 32 黄酮 |

33 Part 5 35种降血压特效食物

- | | | | |
|-----------------|----------|----------|----------|
| 33 黑巧克力 | 38 黑糯米 | 42 胡萝卜 | 47 枸杞子 |
| 33 黑芝麻 | 38 玉米 | 43 洋葱 | 47 香菇 |
| 34 绿茶 | 39 豌豆 | 43 菠菜 | 48 黑木耳 |
| 34 核桃 | 39 黄豆 | 44 芹菜 | 48 银耳 |
| 35 花生 | 40 黑豆 | 44 韭菜 | 49 海藻 |
| 35 杏仁 | 40 绿豆 | 45 葱 | 49 苹果 |
| 36 燕麦 | 41 甘薯 | 45 大蒜 | 50 香蕉 |
| 36 荞麦 | 41 土豆 | 46 山楂 | 50 猕猴桃 |
| 37 糙米、胚芽米、发芽米 | 42 山药 | 46 菊花 | |



第一周 维持理想体重，远离三高

- 52 星期一 活力早餐 菱角白果粥 桂花山楂茶
53 营养午餐 腰果鲜菇汤 核果寿司
泡菜鱼丁
54 元气晚餐 竹荪蘑菇芦笋 香料猪肉
木耳饭
55 星期二 活力早餐 法式寿司 菠萝杨桃汁
56 营养午餐 凉拌双花菜 黄豆玉米饭
海鲜汤
57 元气晚餐 酸辣炒金丝 三色炒肉片
五谷饭
58 星期三 活力早餐 苦瓜粥 哈密瓜胡萝卜糊
59 营养午餐 土豆比萨 蒜味蔬菜汤
咖喱海带段
60 元气晚餐 凉拌茼蒿 虾仁炒芦笋
豆芽年糕
61 星期四 活力早餐 玉米鲈鱼三明治
猕猴桃乌龙茶
营养午餐 红椒炒豆菜
62 开心水莲 胚芽草莓汁
红曲烤肉片
63 元气晚餐 芝麻莲藕片 冻豆腐瘦肉汤
柠檬淡菜
64 星期五 活力早餐 牛奶莲藕浆 水果沙拉
65 营养午餐 大红豆炒生菜 开心果炒饭
芙蓉鱼羹
66 元气晚餐 腐竹黄瓜汤 菠萝鲈鱼片
67 养生高纤饭 苹果醋拌莲藕
68 星期六 活力早餐 芦荟玉米蛋饼 苹果猕猴桃汁
69 营养午餐 秋葵炒双白
肉丝炒菠菜 凉拌粉丝
猕猴桃橘子汁
70 元气晚餐 凉拌金针黄瓜 双菇泡饭
71 山药煮海参 土豆菠菜汤
72 星期日 活力早餐 红曲紫米浆 甘薯山药酸奶
73 营养午餐 蒜香烤豆腐 白萝卜蔬菜面
红甜菜炖猪肉
74 元气晚餐 冰梅洋菜 意式番茄炖饭
75 时蔬炒蛋 当归鲍鱼

第二周 均衡摄取六大类食物

- 76 星期一 活力早餐 龙须菜鱼粥 蔬果汁
77 营养午餐 红曲炒菜 鸡丝拌豆芽

果醋饭卷

- 78 元气晚餐 紫菜冬瓜 番茄炒海参
蘑菇螺丝面
79 星期二 活力早餐 双豆海带粥 冬瓜菠萝汁
80 营养午餐 红甜菜烧笋 洋葱金针年糕
大白菜汤
嫩豆苗烧肉
81 元气晚餐 黄豆蘑菇汤 蒜味海带
82 竹笋绿豆饭 胡萝卜炒洋葱
83 星期三 活力早餐 水果薏米浆 意式香草沙拉
84 营养午餐 金针煮丝瓜 海鲜卷 素斋汤
85 元气晚餐 姜丝四季豆 什锦麦片饭团
86 芝麻香蕉牛奶 油菜炒乌鱼
87 星期四 活力早餐 香蕉芝麻豆浆 酸奶蔬菜棒
88 营养午餐 炆白菜 茶树菇炖饭
凉拌秋葵玉米笋
89 元气晚餐 海带南瓜汤 咖喱鸡生菜卷
茭白饭
90 星期五 活力早餐 山药蔬菜汁 蔬菜米粉羹
91 营养午餐 番茄海带芽 菜花墨鱼汤
高粱饭
92 元气晚餐 蒜味菠菜 蘑菇西兰花饭
鸡丁蒸蛋
93 星期六 活力早餐 苦茶油菇羹粥 酸奶豆浆
94 营养午餐 蘑菇洋葱汤 甘薯花生饭
臭豆腐炒肉片
95 元气晚餐 苦瓜炒蛋 蔬菜河粉羹
醋熘带鱼
96 星期日 活力早餐 甘薯叶米线 莴笋苹果汁
97 营养午餐 鲜菇烧冬瓜 红曲酱拌面
芦笋炒肉丝
98 元气晚餐 鲜菇炒豇豆 柚汁炖鱼
99 菜心豆浆汤 小麦草饭

第三周 控制钠含量，享受美食无负担

- 100 星期一 活力早餐 黄金莲藕粥 山楂芹菜汁
101 营养午餐 罗勒饭
凉拌养生牛肉 山药茅根汤
蒜苗绿豆芽
102 元气晚餐 蒜炒川七 洋葱炒蛋 腰果饭
103 星期二 活力早餐 鲈鱼烤饭团 柠檬草茶
104 营养午餐 豆干炒芹菜 山药冷面
肉丝甘薯叶



105	元气晚餐	红葱山苏	黄豆炖牛肉
106		芋香拌饭	豆腐酸辣汤
107	星期三	活力早餐	山药一口饺子 橙子莲雾汁
108		营养午餐	碧绿水晶球 番茄米线
			海带芽拌鲑鱼
109		元气晚餐	鲈鱼炒青椒 蔬菜米线
			蟹味菇肉片
110	星期四	活力早餐	海鲜沙拉 米糠豆浆
111		营养午餐	拌炒蔬菜 枸杞面
			麦冬炖肉
112		元气晚餐	醋熘白菜 葡萄干花生饭
			泡菜炒海鲜
113	星期五	活力早餐	口蘑炒蛋 养生蔬果汁
114		营养午餐	三杯圆白菜 乌鱼炒笋
			五谷饭
115		元气晚餐	姜丝油菜 黄瓜饭卷
			红枣党参鸡
116	星期六	活力早餐	乌鱼芹菜粥 果蔬汁
117		营养午餐	蒜香芸豆 嫩姜炒蚝
			开心水莲
118		元气晚餐	金针莲子汤 荞麦饭
119			核桃白菜卷 双椒炒牛肉
120	星期日	活力早餐	牛奶香椿面 开心果豆浆
121		营养午餐	香菇炒冬笋 凉拌莲藕
			番茄金针汤
122		元气晚餐	三色炒山药 蔬菜荞麦面
			玉米鸡块汤
123	第四周 掌握“二多三少”，血压更稳定		
123	星期一	活力早餐	双椒牛肉粥 蜂蜜白萝卜汁
124		营养午餐	姜丝烩冬瓜 芥菜炒牛肉
			西瓜翠衣汁
125			豌豆面
126		元气晚餐	炒双椒 烧酒猪肉药膳
			海藻翡翠蛋
127	星期二	活力早餐	鲜菇螺丝面 猕猴桃橘子汁
128		营养午餐	凉拌龙须菜 黄瓜炒鸭块
			秋葵炒双白
129		元气晚餐	玉米海带汤 小麦草饭
130			芝麻莲藕片 马蹄炒肉
131	星期三	活力早餐	紫米燕麦饮 酸奶蔬菜棒
132		营养午餐	番茄滑葱蛋 意大利炒面
			蒜香烤豆腐

133	元气晚餐	胡萝卜炒洋葱 芹菜炒肉丝
		红椒炒豆菜
134	星期四	活力早餐 番茄金针粥 槟榔山楂汁
135		营养午餐 西芹炒洋葱 香椿鲜虾云吞
		鲜菇烧冬瓜
136		元气晚餐 清炒莲子芦笋 南瓜饭
137		牛奶鸡丁 肉丝炒菠菜
138	星期五	活力早餐 山楂枸杞汤 清蒸虾圆
139		营养午餐 土豆菠菜汤 海鲜杏鲍菇
		燕麦饭
140		元气晚餐 番茄沙拉 山药泡饭
141		凉拌双花菜 桃子乌鸡汤
142	星期六	活力早餐 什锦圆甜汤 水果酸奶
143		营养午餐 杏仁圆白菜 杂烩面
		菠萝蒸鱼片
144		元气晚餐 蒜爆甘薯叶 百合乌鸡汤
		丝瓜饭
145	星期日	活力早餐 三宝甘薯泥 黄豆番茄汁
146		营养午餐 芥末茄子 玉米炒肉末
		紫菜米粉汤
147		元气晚餐 紫菜玉米汤 木耳饭
		鲈鱼炒山苏

第五周 控制胆固醇摄入量，预防并发病

148	星期一	活力早餐	桂椒活血茶 全麦酸奶馒头
149		营养午餐	清蒸冬瓜 山药炒肉
			黄豆玉米饭
150		元气晚餐	大蒜豆苗汤 大红豆炒生菜
151			开心果炒饭 苹果醋拌莲藕
152	星期二	活力早餐	茭白鱿鱼粥 高纤蔬果汁
153		营养午餐	凉拌秋葵玉米笋 核桃虾仁
			蘑菇菜饭
154		元气晚餐	豆泡番茄 番茄鲈鱼
155			腰果饭 红葱山苏
156	星期三	活力早餐	大麦桂圆馒头 降压蔬果汁
157		营养午餐	清炒西瓜翠衣 决明子烩鱼
			醋熘白菜
158			双椒牛肉粥
		元气晚餐	黑胡椒甜豆 番茄米粉汤
159			豆腐煎饼 柠檬淡菜
160	星期四	活力早餐	核果寿司 活力蔬果汁
161		营养午餐	马蹄韭菜花 芹菜米粉汤
			番茄炒海参
162		元气晚餐	红曲蔬菜鸡肉汤 高粱饭
			金针炒肉
163	星期五	活力早餐	芦荟玉米蛋饼 红色蔬果汁

- 164 营养午餐 大白菜汤 洋葱炒蛋
凉拌粉丝
- 165 三色炒肉片
- 166 元气晚餐 胚芽玉米汤 养生高纤饭
胡萝卜炒豆芽
- 167 星期六 活力早餐 麦片芝麻牛奶 水果沙拉
- 168 营养午餐 罗勒饭 凉拌金针黄瓜
臭豆腐炒肉片
- 169 元气晚餐 竹筒米糕 干贝鸡汤
姜丝油菜
- 170 星期日 活力早餐 桃子饼 果菜汁
- 171 营养午餐 洋葱金针年糕 瘦肉炒生菜
番茄蔬菜汤
- 172 元气晚餐 胡萝卜炒洋葱 丝瓜沙丁鱼
竹笋绿豆饭
- 173 第六周 DASH饮食法控制血压
- 173 星期一 活力早餐 山药一口饺子 花粉蔬果汁
- 174 营养午餐 莲藕鸡汤 竹荪蘑菇芦笋
山药泡饭
- 175 元气晚餐 冰梅洋菜 海带南瓜汤
什锦麦片饭团
- 176 鲭鱼炒生菜
- 177 星期二 活力早餐 鲑鱼烤饭团 玄米茶
- 178 营养午餐 番茄金针汤 炆白菜
蒜味海带
- 179 元气晚餐 蒜爆鸡肉片 白萝卜蔬菜面
- 180 星期三 活力早餐 薏米冬瓜粥 蔬果汁
- 181 营养午餐 鲜贝爆茄子 蔬菜河粉
凉拌金针黄瓜
- 182 元气晚餐 荞麦饭 海鲜汤 蒜苗豆芽
- 183 星期四 活力早餐 全麦酸奶馒头 南瓜子白果饮
- 184 营养午餐 南瓜排骨汤 茭白饭
酸辣炒金丝
- 185 元气晚餐 番茄皮蛋汤 意式番茄炖饭
何首乌炖鱼
- 186 星期五 活力早餐 玉米鲑鱼三明治 橙子莲雾汁
- 187 营养午餐 烧烤蛤蜊 苦茶油菇茸粥
紫菜冬瓜
- 188 元气晚餐 蒜香烤豆腐 红曲酱拌面
- 189 芝麻香蕉牛奶 虾仁炒芦笋
- 190 星期六 活力早餐 三宝甘薯泥 冬瓜菠萝汁
- 191 营养午餐 蔬菜米线 海鲜酸白菜
拌炒蔬菜
- 192 元气晚餐 葱姜鲜鱼汤 土豆比萨
- 193 豆干炒芹菜 鲜菇炒豇豆
- 194 星期日 活力早餐 菱角白果粥 柠檬草茶

- 195 营养午餐 金针莲子汤 肉片烧圆白菜
葡萄干花生饭
- 196 元气晚餐 素斋汤 凉拌橘醋鱼
- 197 红曲炒菜 洋葱金针年糕
- 198 第七周 口味清淡些, 生活更健康
- 198 星期一 活力早餐 水果酸奶 芦荟玉米蛋饼
- 199 营养午餐 红曲烤鲑鱼 五谷饭
凉拌茼蒿
- 200 元气晚餐 冰糖烧鸡腿 小麦草饭
腰果菇汤
- 201 星期二 活力早餐 鲜菇螺丝面 香蕉芝麻豆浆
- 202 营养午餐 马蹄炒肉块 南瓜饭
蒜味蔬菜汤
- 203 元气晚餐 烤鲑鱼 秋葵炒双白
腐竹黄瓜汤 蘑菇菜饭
- 204 星期三 活力早餐 海鲜沙拉 菠萝杨桃汁
- 205 营养午餐 豆芽年糕 牛肉洋葱鲜汤
红椒炒豆菜
- 206 元气晚餐 蒜烧鳕鱼 甘薯花生饭
山药茅根汤
- 207 星期四 活力早餐 甘薯叶米线
- 208 营养午餐 豆腐酸辣汤 芥菜炒牛肉
芋香拌饭
- 209 元气晚餐 油菜炒乌鱼 意大利炒面
三色炒山药
- 210 星期五 活力早餐 大麦桂圆馒头
哈密瓜胡萝卜糊
- 211 营养午餐 香炒空心菜 双菇泡饭
番茄海带芽
- 212 元气晚餐 养生鸡汤 丝瓜饭
- 213 星期六 活力早餐 红曲紫米浆 酸奶蔬菜棒
- 214 营养午餐 黑胡椒鸡柳 番茄米线
红甜菜烧笋
- 215 元气晚餐 甘露煮鲜鱼 黄瓜饭卷
苦瓜炒蛋
- 216 星期日 活力早餐 口蘑炒蛋 杏仁鲜奶
- 217 营养午餐 蒜香草菇蛤蜊 蘑菇螺丝面
金针煮丝瓜
- 218 元气晚餐 乌鱼炒珠葱 玉米海带汤
果醋饭卷
- 219



220 第八周 养成良好生活习惯，轻松控制血压

- 220 星期一 活力早餐 甘薯山药酸奶 法式寿司
221 营养午餐 荷叶鱼汤 竹炭豆浆面
222 元气晚餐 桃子乌鸡汤 蒜味菠菜
223 星期二 活力早餐 苦瓜粥 山药蔬菜汁
224 营养午餐 番茄蔬菜汤 金针炒肉
225 元气晚餐 何首乌炖鸭 杂烩面
226 星期三 活力早餐 牛奶香椿面 橙子莲雾汁
227 营养午餐 清蒸虾圆 双椒炒牛肉
228 元气晚餐 春笋炒鸡丝 龙须菜鱼粥
229 星期四 活力早餐 鲑鱼烤饭团 蜂蜜白萝卜汁
230 营养午餐 大蒜豆苗汤 蒜爆海参

- 231 竹笋绿豆饭
232 元气晚餐 紫菜米粉汤 姜炒肉片
233 蒜爆甘薯叶
234 星期五 活力早餐 木耳馒头 开心果豆浆
235 营养午餐 菠菜蛤蜊汤 茼蒿炒肉丝
236 竹筒米糕
237 元气晚餐 菜心豆浆汤 核桃虾仁
238 星期六 活力早餐 乌鱼芹菜粥 槟榔山楂汁
239 营养午餐 木耳炒肉片 茶树菇炖饭
240 芥末茄子
241 元气晚餐 鲜菇烧冬瓜 鲑鱼炒丝瓜
242 番茄米粉汤
243 星期日 活力早餐 山楂芹菜汁 什锦圆甜汤
244 营养午餐 茭白炒牛肉 番茄金针粥
245 杏仁圆白菜
246 元气晚餐 鲜蔬烧豆腐 山药冷面
247 碧绿水晶球

241 Part 7 有效降血压的8种健康食品

- 241 红曲 242 卵磷脂 243 灵芝 244 罗布麻茶
241 绿茶 242 深海鱼油 243 蒜精 244 银杏叶

245 Part 8 降低血压的日常生活保健

- 245 保健自疗 定期关心血压值 249 休闲活动 养成定期运动的习惯
246 日常照护 规律稳定的生活

250 Part 9 中医保健降血压

- 250 高血压的中医分型 254 有效降压的12个穴位
252 有效降血压的7种中药材

◎单位换算

- 1杯=240毫升=16大匙 面粉1杯=120克
1大匙=15毫升=3小匙 1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升

◎烹调中所用油如无特别注明，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，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎若无低钠盐或低盐酱油，也可用普通盐、酱油代替，但用量需减少。

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能代替正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量不同而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Q

什么是高血压

收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱即为高血压

高血压的定义是指“动脉血压持续升高”，当收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱时，说明患有高血压。但是，血压是否持续升高，必须在一段时间内多次测量才能得知，而非靠单独一次测量就能判断。要确认是否患有高血压，应该进行多次测量，当平均值皆高时才能确定为高血压，如果只是偶尔出现血压高的状况，不能视为高血压。

在测量血压时，我们会测量两组数值，分别为收缩压与舒张压。收缩压是心脏收缩时所测量到的血压，舒张压是心脏舒张时所测量到的血压。心脏收缩

时动脉血管内压力较大，心脏舒张时动脉血管内的压力较小，因此，收缩压的数值比舒张压高。

Q

如何知道我有没有高血压

想知道自己有没有高血压，测量血压是唯一方法

早期高血压没有自觉症状，也没有典型症状，大部分的病人往往不知道自己患有高血压，身体也少有不适状况出现。想要确认自己是否患有高血压，或者血压是否偏高，进行血压测量是最准确的方法，同时也是唯一的方法。

高血压并不能只依一次血压测量值就确诊。当某次测量值偏高时，需再经多次测量方能确诊。血压的单位是毫米汞柱（mmHg），正常血压值为收缩压小于120毫米汞柱、舒张压小于80毫米汞柱，高血压则是收缩压大于等于140毫米汞柱或舒张压大于等于90毫米汞柱。若测量数值在正常血压与高血压之间，即收缩压120~139毫米汞柱、舒

张压80~89毫米汞柱，则属于高血压前期，应进行定期测量并调整生活状态，降低患高血压的概率。

大多数高血压患者往往与高血压相伴多年，才会渐渐出现不适症状。高血压的症状主要视所合并器官受损的程度而定。一般症状有头晕、后颈酸痛、失眠、心悸、胸闷、耳鸣、四肢麻木、间歇性跛行等。



为什么我会有高血压

高血压一般分为原发性和继发性两种

原发性高血压

原发性高血压又称为本态性或自发性高血压，原因不明的高血压都属于这种类型，患者人数占高血压人数的95%~99%。原发性高血压真正原因不明，根据医学界学术研究结果及临床经验推论，导致原发性高血压的因素非单一因素，而为多发性因素，如盐分摄取太多、压力过大、饮酒过量、肥胖、遗传、环境影响等。

继发性高血压

继发性高血压是因某些疾病的发生而并发的高血压。最常引发高血压的疾病是肾脏病，其他如内分泌肿瘤、肝病、先天性动脉血管疾病、服用影响血压升高的药物等，都会引发高血压，此类型患者占高血压人数的1%~5%。通常，继发性高血压患者的血压在原发性疾病治愈之后便能恢复正常。



血压高就一定是高血压吗

血压高不一定就是高血压

影响血压的因素很多，心搏出量、动脉血管壁的弹性、血容量、血液黏稠度、年龄、气温、体位、精神状况等，都影响着血压值的变化。在正常的生理状况下，每个人一天24小时的血压就有其周期性变化，一般来说血压晚上比早上低，凌晨两点左右是血压最低的时刻，清晨开始偏高，到了下午两点血压值达到最高，之后便慢慢下降，一天中血压变化的幅度可达20~30毫米汞柱。

除此之外，进食、运动、紧张、兴奋、生病等都会造成血压的波动，影响血压值的变化，特别是身体不舒服时，血压的变化较大。多数人没有在家自行定期测量血压的习惯，只有在生病就诊时才测量血压，这时血压容易受到病痛影响而上升。这种时候测量所得到的血压值就算偏高，也不能说是高血压，只能称为血压高。想要确认是不是高血

压，必须在一段时间内多次测量，才能获得较准确的结果。若血压高是受到内、外在因素影响，如紧张、生病等，原则上不需要特别使用降血压药物治疗。



Q

导致高血压的危险因素有哪些

有家族病史、超重、压力大、嗜咸、运动量不足、饮酒过量、吸烟等

根据流行病学的调查和研究，家族遗传、超重、压力大、嗜咸、运动量不足、饮酒过量、吸烟等均为导致高血压的危险因素。

有家族病史

有高血压家族病史的人，因拥有共同的生活方式、饮食习惯，故具备容易引起高血压的体质。若生活环境中出现促使血压上升的其他因素，则发生高血压的概率会较高。



超重

血压与体重有高度的相关性。统计资料显示，与体重正常的人相比，肥胖者患高血压的概率高2~3倍。



压力大

根据调查，长期处于压力大、紧张状态下的人，更容易患高血压。



嗜咸

摄取过多的食盐会造成血压升高，高血压患者每天摄取的食盐量别超过6克。



运动量不足

长期适当规律的运动有助于降低血压。相对的，若长期缺乏运动，血压则会在不知不觉中攀升。



饮酒过量

研究发现，适度适量的饮酒，可以降低患冠状动脉疾病的风险，但若经常性饮酒过量，却会使血压升高。



吸烟

吸烟不会使血压升高，但会使血管疾病恶化，进而提高患高血压的概率。

