

协和医院专家告诉你

高血压

吃对吃好更有效

营养
大厨

简单又美味

协和
专家

会吃才健康

花大钱吃补药 不如吃对饭菜稳血压
吃好喝好，轻松降压，专家、大厨来帮你
让血压听话不弹跳！



李 宁 主编
中国协和医科大学副教授
北京协和医院营养科副主任医师

陈国军 主编
中餐高级技师
北京市交通培训中心厨师长

吉林科学技术出版社

协和医院专家告诉你

高血压

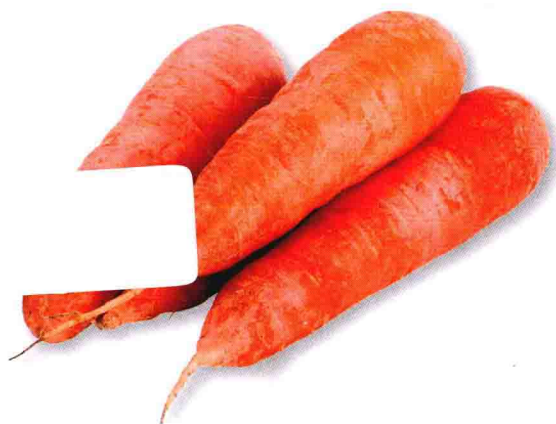
吃对吃好更有效

李 宁 主编

中国协和医科大学副教授
北京协和医院营养科副主任医师

陈国军 主编

中餐高级技师
北京市交通培训中心厨师长



图书在版编目(CIP)数据

高血压吃对吃好更有效/李宁,陈国军主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5384-8034-4

I. ①高… II. ①李… ②陈… III. ①高血压—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第149415号

高血压吃对吃好更有效

主 编	李 宁	陈国军	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华
编 委 会	李 宁	陈国军	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利
	葛龙广	戴俊益	杨纪云	张爱卿	常秋井	吕亚娜	安 鑫	石玉林	樊淑民
	王能祥	费军伟	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽
	张国良	李树兰	申 琦	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周	李 丹
	张 瑞	李军艳	李海艳	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青
	逯春辉	李 鹏	韩建立	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章
	梁焕成	刘 毅	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静
	侯建军	李春国	崔文庆	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明
	张 莉	赵金萍	张惠民	牛国花	许俊杰	杨 伟	葛占晓	施慧婕	徐永红
	杨 力	孙君剑							
	张进彬	王 燕							

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 郭 廓

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 228千字

印 张 17.5

印 数 1-10000册

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

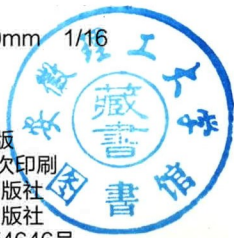
编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边星月印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8034-4

定 价 39.90元



如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

协和医院专家告诉你

高血压

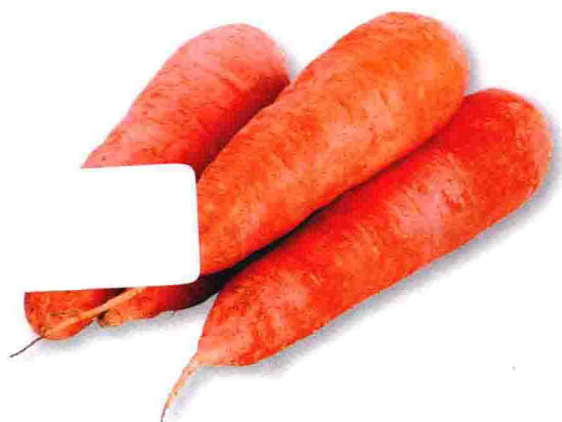
吃对吃好更有效

李 宁 主编

中国协和医科大学副教授
北京协和医院营养科副主任医师

陈国军 主编

中餐高级技师
北京市交通培训中心厨师长



图书在版编目(CIP)数据

高血压吃对吃好更有效/李宁,陈国军主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5384-8034-4

I. ①高… II. ①李… ②陈… III. ①高血压—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第149415号

高血压吃对吃好更有效

主 编	李 宁	陈国军																		
编 委 会	李 宁	陈国军	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华											
	葛龙广	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利											
	王能祥	费军伟	杨纪云	张爱卿	常秋井	吕亚娜	安 鑫	石玉林	樊淑民											
	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽											
	张 瑞	李军艳	申 琦	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周	李 丹											
	逯春辉	李 鹏	李海艳	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青											
	梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章											
	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静											
	张 莉	赵金萍	崔文庆	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明											
	杨 力	孙君剑	张玉民	牛国花	许俊杰	杨 伟	葛占晓	施慧婕	徐永红											
	张进彬	王 燕																		

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 郭 廓

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 228千字

印 张 17.5

印 数 1-10000册

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边星月印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8034-4

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

近年来高血压患病率呈持续增长趋势，尤其是心脑血管病的其他危险因素（血脂异常、肥胖、糖尿病等）也呈明显上升趋势，加快了高血压患病率的增长速度。高血压不但发病率高，而且会引起严重的心、脑、肾等并发症，致残率和死亡率极高。

虽然高血压对身体的危害很大，但是高血压是可以预防、控制的。高血压患者在做好药物治疗的基础上，可以通过饮食疗法，将血压控制在正常水平，像健康人一样生活。为了让高血压患者了解饮食疗法原则，明确吃什么是正确的而且对治疗更有效，如何预防并发症，我们特别编撰了这本书。

本书在绪论中向您介绍了高血压的相关知识，在了解高血压的基础上，做到早发现、早治疗；第一章介绍了高血压患者饮食要从低盐开始，如何做到低盐又美味；第二章详细解读脂肪和糖对高血压的影响，饮食要做到低脂低糖，避免肥胖和糖尿病的发生；第三章阐述了11种营养素对降压的好处；第四章从“百分百推荐理由”“怎么搭配最好”“宜吃？忌吃？营养专家告诉你”三个方面深度解析了60种有效降压食物，并提供了有辅助降压效果的食谱，更方便您的烹饪制作，让您的饮食控制效果更佳；第五章介绍了13种辅助降压中药；第六章针对7种常见并发症，详细阐述了“营养专家给的饮食忠告”，并推荐菜谱，便于大家做到有效预防和控制并发症。

高血压患者吃对吃好会有效控制血压，希望广大朋友抛开罹患高血压后什么都不敢吃的忐忑不安情绪，吃得正确、吃得高兴，早日恢复健康身体。



60种降压食材大搜集

> 糙米

糙米可促进钠的代谢。



> 小米

小米可减少脂肪吸收。



> 玉米

玉米可保持血管弹性。



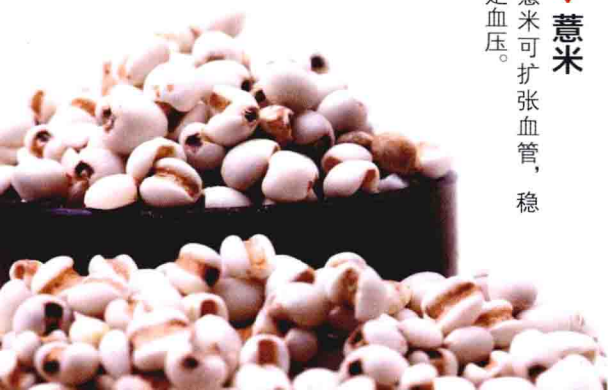
> 荞麦

荞麦可抑制血压上升。



√ 薏米

薏米可扩张血管，稳定血压。



> 燕麦

燕麦可促进钠盐排出。





> 绿豆

绿豆可利尿、排钠，辅助降压。

> 黄豆

黄豆可改善血管弹性，稳定血压。



> 白菜

白菜可使血流通畅，稳定血压。



> 菠菜

菠菜含胡萝卜素和膳食纤维，有助于减少脂肪吸收。

✓ 芹菜
芹菜可增加血管弹性。



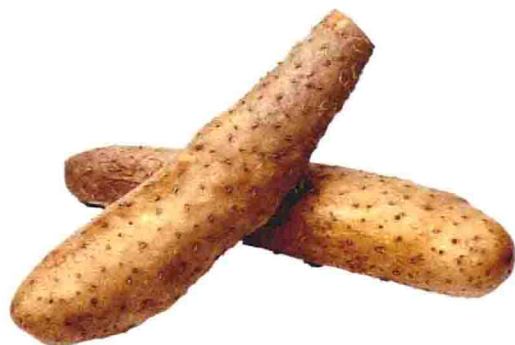
> 番茄

番茄含番茄红素，抗氧化、改善血管弹性。



> 豌豆苗

豌豆苗可促进钠的排出。



> 山药

山药可调整糖类和脂类代谢。



▽ 芦笋
芦笋可扩张末梢血管，从而稳定血压。

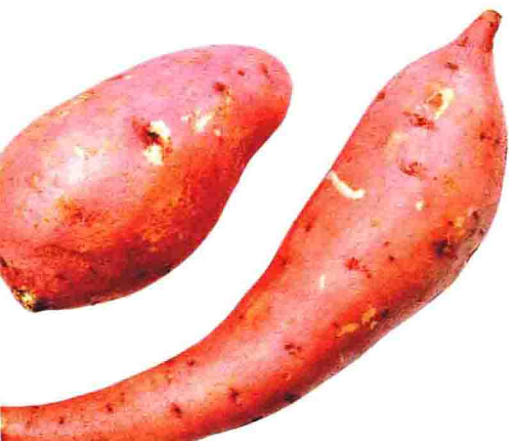


> 莴笋

莴笋可维持血压稳定。

> 红薯

红薯可维持血管弹性，稳定血压。



> 西蓝花

西蓝花可预防动脉硬化。



> 白萝卜

白萝卜有助于控制体重、稳定血压。



> 土豆

土豆有助于排除体内多余的钠。

> 茄子

茄子富含芦丁，对血管健康有益。



> 韭菜

韭菜富含纤维，有助于减少脂肪吸收，控制体重。

> 油菜

油菜富含钙，有助于控制血压。



> 胡萝卜

胡萝卜可加强血液循环。



> 苦瓜

苦瓜可对抗钠升高血压的不利影响。



> 南瓜

南瓜适合中老年人和高血压患者。



> 黄瓜

黄瓜可控制体重，稳定血压。



> 黑木耳

黑木耳对高血压患者有较好的辅助治疗作用。



> 金针菇

金针菇纤维含量高，适合肥胖的高血压患者。



> 香菇

香菇可保护血管健康，适合高血压患者常食。



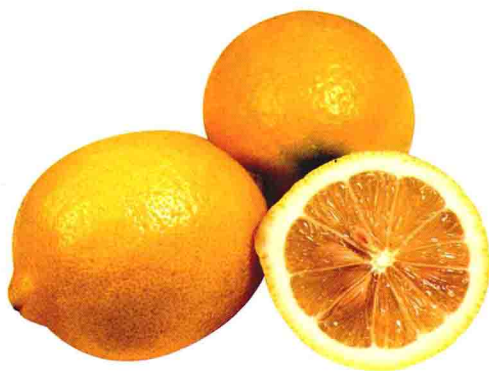
> 洋葱

洋葱可减少外周血管阻力，降低血液黏稠度。



> 茼蒿

茼蒿可稳定情绪，从而稳定血压。



> 柠檬

柠檬可减轻钠对血压的不利影响。



> 草莓

草莓具有调节血压的功能。



✓ 猕猴桃

猕猴桃属含糖量低的水果，适合肥胖和有血糖异常的高血压患者食用。



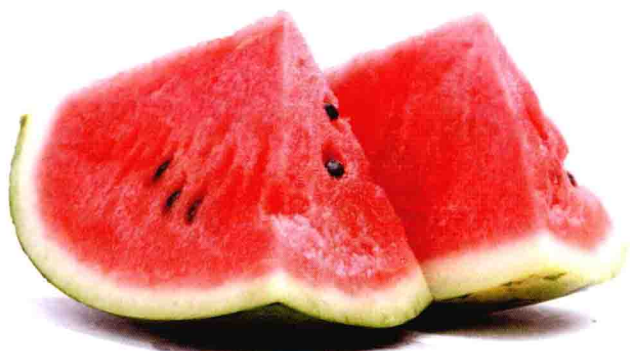
> 苹果

苹果富含果胶及钾，适合高血压患者食用。



> 柚子

柚子有利于高血压患者控制病情。



> 西瓜

西瓜有利尿作用，适量食用有助于稳定血压。



> 红枣

红枣富含多种有益于血管健康的物质。

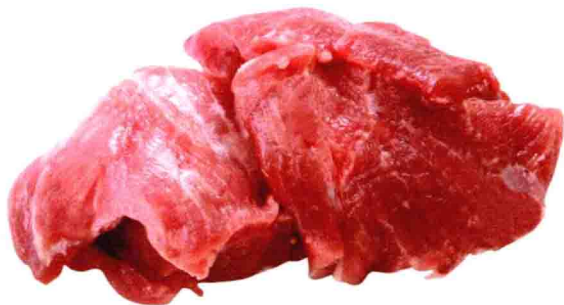
> 香蕉

香蕉富含钾，能对抗钠对血压的不利影响。



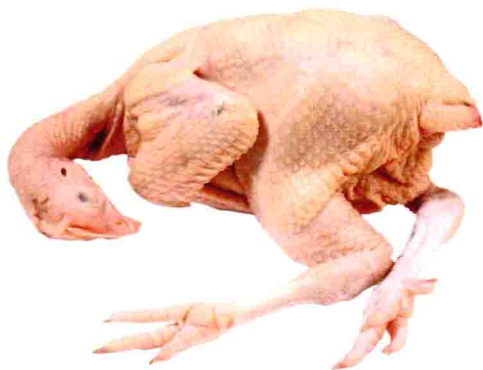
√ 山楂

山楂有消脂作用，
适合肥胖的高血压患者。



> 猪瘦肉

猪瘦肉提供丰富蛋白质及B族维生素、铁等，属于红肉，高血压患者可适量摄入。



> 鸡肉

鸡肉低血脂、高蛋白，属于白肉，适合心血管疾病患者选用。



> 牛瘦肉

牛瘦肉富含B族维生素，属于红肉，高血压患者可适量食用。

> 鸭肉

鸭肉富含多不饱和脂肪酸，高血压患者可适当食用。



✓ 海带
海带对高血压患者十分有益。



> 紫菜

紫菜富含纤维、碘等，适合高血压患者选用。

> 带鱼

带鱼对心血管系统有很好的保护作用。



泥鳅
V
泥鳅可促进血液
循环。



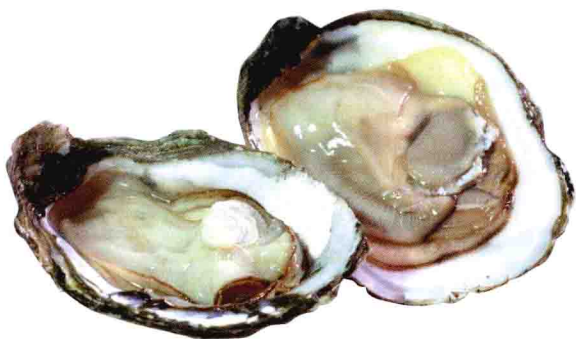
> 三文鱼

三文鱼有助于血压保持稳定。



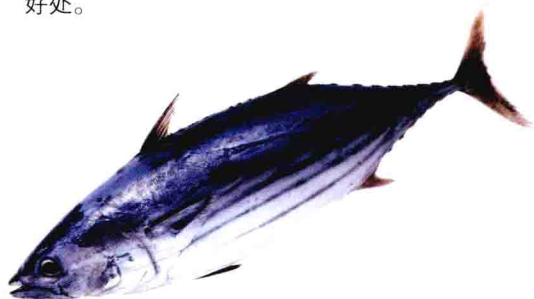
> 鲤鱼

鲤鱼可帮助高血压患者改善肌肉疲劳状况。



> 牡蛎

牡蛎富含牛磺酸，对血管健康有好处。



> 金枪鱼

金枪鱼可辅助降低血压。



> 海蜇

海蜇富含牛磺酸、碘，适合高血压患者食用。



> 莲子

莲子富含维生素、矿物质，脂肪含量极低，适合患高血压患者食用。

> 大蒜

大蒜有助于血压正常化。



> 枸杞子

枸杞子可滋阴潜阳、平肝降压。



> 脱脂牛奶

脱脂牛奶有助于维持血压稳定。

> 绿茶

绿茶所含的儿茶素、多酚均对心血管健康有益。



✓ 醋

醋作为调味品，可减少盐的摄入，适合高血压患者选用。





目录

CONTENTS



60种降压食材大搜集	4		
关注一下你的血压吧	20		
什么是血压	20	高血压对身体的危害	23
如何自测血压	20	哪些人易患高血压	24
正常血压的标准	21	出现哪些症状要警惕	26
高血压如何进行分类	22	十招防治高血压	28



吃对补对 从低盐饮食开始

钠是血压升高的主因，清淡少盐		低盐又美味的好方法	32
是关键	30	在外就餐时如何少吃盐	33
留意那些看不见的盐	31	一定要慎吃的高盐食物	34
高血压低盐饮食是否越低越好	31		
专题 高血压特殊人群的饮食调养			35