

协和医院

专家教你吃对不生病

高血压

吃什么宜忌速查

66种特效降压食材宜忌速查

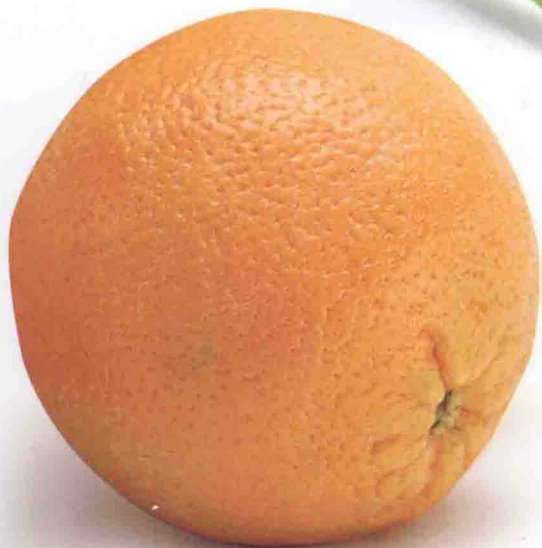
150个降压食谱速查

4周改善血压专家饮食方案

李宁/主编



化学工业出版社





协和医院专家教你吃对不生病

高血压吃什么

宜忌速查

李宁主编



化学工业出版社

·北京·

全案策划:



编写人员名单

主 编: 李 宁

编写人员: 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 张 冰 陶 勇 周昀亮 刘文娟 邹 燕
吴 卫 何宪云 兰文辉 赵清刚 葛星星 吴晓静 朱叶琳 张志庄 胡兴涛 李天汉
张仕敏 张志海 张志安 张鹏飞 岳林幽 韦 娜 仇春英 戴 玄 姜舒文 龙 蔚
张秀平 何学宝 张 岑 周 民 陈 勇 唐 彬 蒋雯茜 汤 伟 彭 媛 陆 铭
李国霞 王振华 丁伯寅
摄 影: 张腾方 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 胡 文
菜品制作: 张 帆 蒋晟群 王乾文 周孝春 王凤鸣 陈 丽 许 婷 蒲雪梅 姚 海 岳 芳
王小英 赵 琼 黄家燕 朱艳容

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压吃什么宜忌速查 / 李宁主编. —北京: 化学工业

出版社, 2014.1

(协和医院专家教你吃对不生病)

ISBN 978-7-122-18032-2

I. ①高… II. ①李… III. ①高血压—食物疗法

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 169634 号

责任编辑: 杨骏翼 高 霞 加工编辑: 赵爱萍 装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 战河红

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 14 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: 29.80 元

版权所有 违者必究



第一章 高血压病常识早知道……13

认识高血压病……14

高血压病的分类、分级及分期……14

哪些人易患高血压病……15

早发现，早治疗……15

高血压病的症状和危害……16

高血压病的症状……16

高血压病的危害……16

高血压病的生活调养……17

第二章 高血压病患者日常饮食巧搭配……19

日常饮食须注意……20

高血压病患者饮食原则……20

与降压有关的营养素……22

高血压病患者的四季饮食……25

高血压病患者的饮食细节指导……26

吃好一日三餐……28

计算你每天需要多少热量……28

一日三餐怎么吃……30

4周改善高血压饮食方案……32

热量约1500千卡全天食谱推荐……32

热量约1500千卡4周食谱推荐……34

热量约1700千卡全天食谱推荐……42

热量约1700千卡4周食谱推荐……44

热量约1900千卡全天食谱推荐……52

热量约1900千卡4周食谱推荐……54



第三章 高血压合并症最佳调养方案……63

高血压合并糖尿病调养方案…64

饮食原则…64

饮食宜忌…65

降压食谱推荐…66

生活保健一点通…68

轻松易做按摩调养…69

高血压合并冠心病调养方案…70

饮食原则…70

饮食宜忌…71

降压食谱推荐…72

生活保健一点通…74

轻松易做按摩调养…75

高血压合并肥胖症调养方案…76

饮食原则…76

饮食宜忌…77

降压食谱推荐…78

生活保健一点通…80

轻松易做按摩调养…81

高血压合并血脂异常调养方案…82

饮食原则…82

饮食宜忌…83

降压食谱推荐…84

生活保健一点通…86

轻松易做按摩调养…87

高血压合并肾病调养方案…88

饮食原则…88

饮食宜忌…89

降压食谱推荐…90

生活保健一点通…92

轻松易做按摩调养…93

高血压合并脑卒中调养方案…94

饮食原则…94

饮食宜忌…95

降压食谱推荐…96

生活保健一点通…98

轻松易做按摩调养…99

高血压合并痛风调养方案…100

饮食原则…100

饮食宜忌…101

降压食谱推荐…102

生活保健一点通…104

轻松易做按摩调养…105



第四章 高血压病特殊人群最佳调养方案……107

老年高血压病患者最佳调养方案…108

饮食原则…108

饮食宜忌…108

家庭护理…109

儿童高血压病患者最佳调养方案…110

饮食原则…110

饮食宜忌…110

家庭护理…111

妊娠高血压患者最佳调养方案…112

饮食原则…112

饮食宜忌…112

家庭护理…113

第五章 降血压吃什么……115

五谷类…116

燕麦/降低血压, 缓解疲劳…116

小米/降低血压, 调养身体…118

玉米/降低血压, 保持血管弹性…120

荞麦/降低血压, 调脂减肥…122

绿豆/降低血压, 清热解毒…124

黄豆/理想的降压食品…126

薏米/健脾除湿, 预防高血压…128

红薯/益气生津, 补中和血…130

蔬菜类…132

芹菜/降压蔬菜中的明星…132

菠菜/促进钠的排泄…134

胡萝卜/防治高血压病, 保护眼睛…136

白萝卜/增强免疫力, 调节血压…138

油菜/可以常吃的降压蔬菜…140

西兰花/调节和预防高血压…142

番茄/利尿消肿, 降血压…144

茄子/高血压病患者的食疗佳品…146

洋葱/促进钠盐排泄, 稳定血压…148

黄瓜/预防血压升高…150

茼蒿/稳定情绪, 降低血压…152

芦笋/扩张血管, 降低血压…154

南瓜/辅助降低血压…156

茭白/富含钾, 稳定血压…158

蕈藻类…160

香菇/防治高血压病及心脑血管疾病…160

金针菇/降血压、降血脂…162

木耳/去脂减肥, 防治高血压…164

海带/祛脂降压, 减少血管硬化…166

紫菜/降低胆固醇, 预防高血压病…168

肉蛋类…170

牛肉/降低高血压的发病率…170

鸡肉/扩张血管, 降血压…172

猪瘦肉/抑制血管收缩, 降低血压…174

鸭肉/缓解高血压症状…176

鸡蛋/辅助治疗高血压病…177

水产类…178

草鱼/富含不饱和脂肪酸, 对血液循环有利…178

鲫鱼/降血压、降血脂, 延年益寿…180

鲤鱼/高血压病患者的食疗佳品…182

水果类…184

猕猴桃/有助于降低血压…184

柚子/富含钾, 可助降低血压…186

西瓜/预防高血压病…187

苹果/降低胆固醇, 降低血压…188

桃子/排出体内多余的钠, 降低血压…190

桑葚/滋养脏腑,提高人体免疫力...191

山楂/辅助降压...192

香蕉/抑制钠的吸收...194

橘子/降低胆固醇,预防高血压病...196

干果类...198

核桃/改善血液循环,平稳血压...198

榛子/镁、钙、钾含量丰富...199

板栗/软化血管,防治高血压病...200

杏仁/对血压调节有益...201

花生/软化血管,减少胆固醇堆积...202

松子/增强免疫力,预防高血压病...203

食用油和调味品...204

香油/降低高血压病的发病率...204

玉米油/防治高血压病...205

大葱/防止血压升高引起的头晕...206

大蒜/调节血压的好帮手...207

姜/促进血液循环,预防高血压病...208

醋/软化血管,降低血压...209

中药...210

决明子/降压降脂...210

丹参/扩张血管,降低血压...211

夏枯草/有明显的降压作用...212

天麻/降压降脂...213

葛根/可治疗高血压引起的颈项强痛、头晕、
耳鸣...214

菊花/改善高血压...215

玉米须/利尿排钠,降血压...216

黄芩/扩张血管,平肝降压...217

莲子/养心安神,预防高血压病...218

枸杞子/滋补肝肾,改善头晕耳鸣等高血压
症状...219

附录A 日常降压法...220

附录B 中医降压疗法...221

一、按摩...221

二、刮痧...222

三、拔罐...223

四、艾灸...224





协和医院专家教你吃对不生病

高血压吃什么

宜忌速查

李宁 主编



化学工业出版社

·北京·

全案策划:



编写人员名单

主 编: 李 宁

编写人员: 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 张 冰 陶 勇 周昀亮 刘文娟 邹 燕
吴 卫 何宪云 兰文辉 赵清刚 葛星星 吴晓静 朱叶琳 张志庄 胡兴涛 李天汉
张仕敏 张志海 张志安 张鹏飞 岳林幽 韦 娜 仇春英 戴 玄 姜舒文 龙 蔚
张秀平 何学宝 张 岑 周 民 陈 勇 唐 彬 蒋雯茜 汤 伟 彭 媛 陆 铭
李国霞 王振华 丁伯寅
摄 影: 张腾方 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 胡 文
菜品制作: 张 帆 蒋晟群 王乾文 周孝春 王凤鸣 陈 丽 许 婷 蒲雪梅 姚 海 岳 芳
王小英 赵 琼 黄家燕 朱艳容

图书在版编目(CIP)数据

高血压吃什么宜忌速查 / 李宁主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.1

(协和医院专家教你吃对不生病)

ISBN 978-7-122-18032-2

I. ①高… II. ①李… 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169634号

责任编辑: 杨骏翼 高 霞 加工编辑: 赵爱萍 装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 战河红

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张14 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: 29.80 元

版权所有 违者必究

前言

随着生活水平的提高,人们的饮食越来越丰富,一些现代“富贵病”,如高血压病、糖尿病等的患病率也呈上升趋势,这些疾病是人类健康的“无形杀手”,不同程度地损害着人们的健康。

高血压病是多种疾病的导火索,会使冠心病、心力衰竭及肾脏疾患等疾病的发病风险增高,所以对待高血压病要积极预防,并要早发现,早治疗。

防治高血压病,饮食调养是基础,饮食习惯的好坏起着至关重要的作用,掌握正确的饮食原则和方法,摒弃不良的饮食习惯,再配合药物治疗,可达到延缓病情发展,降低死亡率的目的。为了有效防治高血压病,我们特编写了本书,希望更多的患者通过饮食调养稳定血压,控制病情。

本书分五章,第一章介绍高血压病的基本常识,让读者对高血压病有一个基本的认识,以便积极预防,及时治疗。第二章介绍高血压病的饮食原则以及怎样安排饮食,读者朋友可根据自身热量需求,搭配不同的食谱,科学合理、循序渐进地逐步平复血压。第三、四章介绍高血压合并症和特殊类型的高血压患者的调养方案,对饮食调理、生活护理、按摩调养几方面都一一进行了介绍,读者朋友可参照这两章悉心调理,争取把疾病对生活的影响降到最低。第五章选取了多种降血压应该吃的食物进行重点解析,读者朋友既可了解每种食材的营养功效,又可了解用量和搭配,还可参照食谱做出美味的食物,通过这一章的阅读,读者对高血压病可以吃什么以及怎么吃就有了一个清晰的了解。

患了高血压病不要悲观消沉,要积极地进行饮食调养,保持乐观的心态,树立正确的健康观,增强治疗疾病的信心。

希望本书能给高血压病患者带来健康和快乐!

李宇







第一章 高血压病常识早知道……13

认识高血压病……14

高血压病的分类、分级及分期……14

哪些人易患高血压病……15

早发现，早治疗……15

高血压病的症状和危害……16

高血压病的症状……16

高血压病的危害……16

高血压病的生活调养……17

第二章 高血压病患者日常饮食巧搭配……19

日常饮食须注意……20

高血压病患者饮食原则……20

与降压有关的营养素……22

高血压病患者的四季饮食……25

高血压病患者的饮食细节指导……26

吃好一日三餐……28

计算你每天需要多少热量……28

一日三餐怎么吃……30

4周改善高血压饮食方案……32

热量约1500千卡全天食谱推荐……32

热量约1500千卡4周食谱推荐……34

热量约1700千卡全天食谱推荐……42

热量约1700千卡4周食谱推荐……44

热量约1900千卡全天食谱推荐……52

热量约1900千卡4周食谱推荐……54



第三章 高血压合并症最佳调养方案……63

高血压合并糖尿病调养方案…64

饮食原则…64

饮食宜忌…65

降压食谱推荐…66

生活保健一点通…68

轻松易做按摩调养…69

高血压合并冠心病调养方案…70

饮食原则…70

饮食宜忌…71

降压食谱推荐…72

生活保健一点通…74

轻松易做按摩调养…75

高血压合并肥胖症调养方案…76

饮食原则…76

饮食宜忌…77

降压食谱推荐…78

生活保健一点通…80

轻松易做按摩调养…81

高血压合并血脂异常调养方案…82

饮食原则…82

饮食宜忌…83

降压食谱推荐…84

生活保健一点通…86

轻松易做按摩调养…87

高血压合并肾病调养方案…88

饮食原则…88

饮食宜忌…89

降压食谱推荐…90

生活保健一点通…92

轻松易做按摩调养…93

高血压合并脑卒中调养方案…94

饮食原则…94

饮食宜忌…95

降压食谱推荐…96

生活保健一点通…98

轻松易做按摩调养…99

高血压合并痛风调养方案…100

饮食原则…100

饮食宜忌…101

降压食谱推荐…102

生活保健一点通…104

轻松易做按摩调养…105



第四章 高血压病特殊人群最佳调养方案……107

老年高血压病患者最佳调养方案…108

饮食原则…108

饮食宜忌…108

家庭护理…109

儿童高血压病患者最佳调养方案…110

饮食原则…110

饮食宜忌…110

家庭护理…111

妊娠高血压患者最佳调养方案…112

饮食原则…112

饮食宜忌…112

家庭护理…113

第五章 降血压吃什么……115

五谷类…116

燕麦/降低血压, 缓解疲劳…116

小米/降低血压, 调养身体…118

玉米/降低血压, 保持血管弹性…120

荞麦/降低血压, 调脂减肥…122

绿豆/降低血压, 清热解毒…124

黄豆/理想的降压食品…126

薏米/健脾除湿, 预防高血压…128

红薯/益气生津, 补中和血…130

蔬菜类…132

芹菜/降压蔬菜中的明星…132

菠菜/促进钠的排泄…134

胡萝卜/防治高血压病, 保护眼睛…136

白萝卜/增强免疫力, 调节血压…138

油菜/可以常吃的降压蔬菜…140

西兰花/调节和预防高血压…142

番茄/利尿消肿, 降血压…144

茄子/高血压病患者的食疗佳品…146

洋葱/促进钠盐排泄, 稳定血压…148

黄瓜/预防血压升高…150

茼蒿/稳定情绪, 降低血压…152

芦笋/扩张血管, 降低血压…154

南瓜/辅助降低血压…156

茭白/富含钾, 稳定血压…158

蕈藻类…160

香菇/防治高血压病及心脑血管疾病…160

金针菇/降血压、降血脂…162

木耳/去脂减肥, 防治高血压…164

海带/祛脂降压, 减少血管硬化…166

紫菜/降低胆固醇, 预防高血压病…168

肉蛋类…170

牛肉/降低高血压的发病率…170

鸡肉/扩张血管, 降血压…172

猪瘦肉/抑制血管收缩, 降低血压…174

鸭肉/缓解高血压症状…176

鸡蛋/辅助治疗高血压病…177

水产类…178

草鱼/富含不饱和脂肪酸, 对血液循环有利…178

鲫鱼/降血压、降血脂, 延年益寿…180

鲤鱼/高血压病患者的食疗佳品…182

水果类…184

猕猴桃/有助于降低血压…184

柚子/富含钾, 可助降低血压…186

西瓜/预防高血压病…187

苹果/降低胆固醇, 降低血压…188

桃子/排出体内多余的钠, 降低血压…190

桑葚/滋养脏腑, 提高人体免疫力…191

山楂/辅助降压…192

香蕉/抑制钠的吸收…194

橘子/降低胆固醇, 预防高血压病…196

干果类…198

核桃/改善血液循环, 平稳血压…198

榛子/镁、钙、钾含量丰富…199

板栗/软化血管, 防治高血压病…200

杏仁/对血压调节有益…201

花生/软化血管, 减少胆固醇堆积…202

松子/增强免疫力, 预防高血压病…203

食用油和调味品…204

香油/降低高血压病的发病率…204

玉米油/防治高血压病…205

大葱/防止血压升高引起的头晕…206

大蒜/调节血压的好帮手…207

姜/促进血液循环, 预防高血压病…208

醋/软化血管, 降低血压…209

中药…210

决明子/降压降脂…210

丹参/扩张血管, 降低血压…211

夏枯草/有明显的降压作用…212

天麻/降压降脂…213

葛根/可治疗高血压引起的颈项强痛、头晕、
耳鸣…214

菊花/改善高血压…215

玉米须/利尿排钠, 降血压…216

黄芩/扩张血管, 平肝降压…217

莲子/养心安神, 预防高血压病…218

枸杞子/滋补肝肾, 改善头晕耳鸣等高血压
症状…219

附录A 日常降压法…220

附录B 中医降压疗法…221

一、按摩…221

二、刮痧…222

三、拔罐…223

四、艾灸…224

