

著名营养医师**方仕**集25年临床经验倾力打造

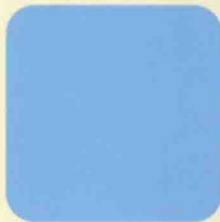
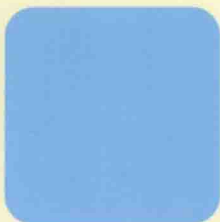
高血压、高血脂患者的**饮食锦囊**



高血压、高血脂患者家属的**护理宝典**

高血压、高血脂患者亲友的**健康礼品**

高血压 高血脂 这样吃

方仕◎编著





高血压 高血脂 这样吃

方 仕◎编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压 高血脂 这样吃/方仕编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5381-7748-0

I. ①高… II. ①方… III. ①高血压—食物疗法—食谱②高血脂病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第257956号



高血压 高血脂 这样吃

GAOXUEYA GAOXUEZHI ZHEYANGCHI



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753
总策划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)
印刷者: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
经销者: 各地新华书店
幅面尺寸: 170mm×240mm
印张: 14
字数: 359千字
出版时间: 2013年3月第1版
印刷时间: 2013年3月第1次印刷
责任编辑: 邓文军 江之鸟
封面设计: 添翼图文设计室
责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-7748-0

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7748



前言

FOREWORD

随着现代生活水平的不断提高、生活节奏的日益加快以及人们的饮食结构发生了较大变化，比如对于动物脂肪、精糖、酒和食盐消耗很大，而一些维生素、矿物质和膳食纤维的摄取减少，加上运动的减少，因此造成体内代谢不平衡，使得被称为“富贵病”的“三高症”患病人数极速上升。“三高症”即高血压、高血糖和高血脂，在我国各大城市中，“三高症”已成为50岁以上老年人的常见病，而且发病年龄呈现越来越年轻的发展趋势，是中国都市居民健康的杀手，严重地危害着现代人的健康。

合理调节饮食结构，改变不科学的生活方式，这是预防疾病的关键。防治高血压、高血脂，饮食调养是基础。“吃什么、怎么吃”是高血压、高血脂人群急需了解的知识。

本书就是结合了读者的需要，以图文并茂的形式分别对高血压、高血脂的饮食做出了详细直观的指导。全书共分为四章。第一章介绍了降压降脂日常饮食指南。从对高血压、高血脂的认识讲起，对高血压、高脂血症患者应补充的营养元素、日常饮食细节、合理烹调方法、日常饮食宜忌等方面给以指导，并列出了常见食物营养含量表给予参考。第二章选取了80多种有助于防治高血压的食材进行重点解析，不仅介绍每一种食材所含有的降压元素、该食材对高血压患者的益处，还解析了该食材的营养功效、食用宜忌等知识，每一种食材更配有健康美味的菜例。第三章则选取了66种日常食材，讲解其降脂元素及营养功效，并配备科学合理的菜肴指导高血脂的人怎么吃。第四章则介绍了高血压、高血脂并发症的饮食原则，指出各种并发症的注意事项，并针对每种并发症推荐了对症食谱。

古希腊有位医学前辈曾说过“你的食物就是你的医药”，希望您能在享受美食的同时，又能达到较好地预防和治疗疾病的效果。

舒



CONTENTS

目录

■ 第一章 降压降脂日常饮食指南

对高血压、高血脂的认识·····	010
高血压、高血脂者应补充的营养元素·····	012
降压降脂日常饮食细节·····	018
降压降脂的合理烹调法·····	022
高血压患者应控制盐的摄入量·····	024
高血压、高脂血症患者日常饮食宜忌·····	027

■ 第二章 高血压者怎么吃

小米·····	030
玉米·····	032
荞麦·····	033
燕麦·····	034
薏苡仁·····	035
绿豆·····	036





黄豆	037	西蓝花	059
芝麻	038	紫甘蓝	060
豌豆	039	菜薹	061
茼蒿	040	土豆	062
南瓜	042	芦笋	064
芹菜	043	马齿苋	065
黄瓜	044	莴笋	066
菠菜	045	香菇	068
洋葱	046	金针菇	069
豆腐	047	滑子菇	071
白菜	048	鸡腿菇	072
红薯	050	茶树菇	073
山药	051	平菇	075
油菜	052	草菇	076
茄子	053	黄花菜	077
芥菜	054	黑木耳	079
番茄	055	紫菜	081
莼菜	056	裙带菜	082
白萝卜	057	海带	083
胡萝卜	058	发菜	085



脱脂牛奶·····	086	核桃·····	115
鸡肉·····	087	香菜·····	116
鸭肉·····	089	大葱·····	117
牛肉·····	091	大蒜·····	118
鸽肉·····	093	醋·····	119
鸡蛋清·····	094	莲子·····	120
海蜇·····	095	天麻·····	121
虾·····	097	丹参·····	122
牡蛎·····	099	黄芪·····	123
三文鱼·····	100	菊花·····	124
墨鱼·····	101	枸杞子·····	125
甲鱼·····	103	杜仲·····	126
山楂·····	105		
苹果·····	106	■ 第三章 高血脂者怎么吃	
柚子·····	107	燕麦·····	128
橘子·····	108	黄豆·····	129
西瓜皮·····	109	玉米·····	130
香蕉·····	110	荞麦·····	131
猕猴桃·····	111	糙米·····	132
荸荠·····	112	花生·····	133
乌梅·····	114	绿豆·····	135



芝麻	136	魔芋	162
韭菜	137	番茄	163
芹菜	139	茄子	164
空心菜	140	黑木耳	165
红薯	141	银耳	166
豆腐	142	香菇	167
扁豆	143	猴头菇	168
菠菜	144	海带	169
丝瓜	145	腐竹	170
黄瓜	147	紫菜	172
竹笋	148	蚕蛹	173
冬瓜	150	鸡肉	174
油菜	152	鸭肉	175
豆芽	153	羊肉	176
苋菜	155	兔肉	178
洋葱	156	鲤鱼	180
卷心菜	157	海参	181
白萝卜	158	带鱼	183
胡萝卜	159		
西蓝花	160		
芦笋	161		





鳊鱼	184
田螺	186
泥鳅	187
淡菜	189
苹果	190
山楂	191
猕猴桃	192
香蕉	193
核桃	194
栗子	195
松子	196
大蒜	198
生姜	199
蜂蜜	200
何首乌	201
荷叶	202
淮山药	203

人参	204
灵芝	205
决明子	206

第四章 高血压、高血脂并发症的饮食原则

高血压并发高尿酸血症	208
高血压并发冠心病	210
高血压并发心力衰竭	212
高血压并发脑卒中	214
高血压并发肾功能减退	216
高血压并发高血脂	218
高血脂并发冠心病	220
高血脂并发心力衰竭	222
高血脂并发心肌梗死	224





高血压 高血脂 这样吃

方 仕◎编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压 高血脂 这样吃/方仕编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5381-7748-0

I. ①高… II. ①方… III. ①高血压—食物疗法—食谱②高血脂病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第257956号



高血压 高血脂 这样吃

GAOXUEYA GAOXUEZHI ZHEYANGCHI



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总策划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印张: 14

字数: 359千字

出版时间: 2013年3月第1版

印刷时间: 2013年3月第1次印刷

责任编辑: 邓文军 江之鸟

封面设计: 添翼图文设计室

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-7748-0

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7748

需要全本请在线购买: www.ertongbook.com



前言

FOREWORD

随着现代生活水平的不断提高、生活节奏的日益加快以及人们的饮食结构发生了较大变化，比如对于动物脂肪、精糖、酒和食盐消耗很大，而一些维生素、矿物质和膳食纤维的摄取减少，加上运动的减少，因此造成体内代谢不平衡，使得被称为“富贵病”的“三高症”患病人数极速上升。“三高症”即高血压、高血糖和高血脂，在我国各大城市中，“三高症”已成为50岁以上老年人的常见病，而且发病年龄呈现越来越年轻趋势，是中国都市居民健康的杀手，严重地危害着现代人的健康。

合理调节饮食结构，改变不科学的生活方式，这是预防疾病的关键。防治高血压、高血脂，饮食调养是基础。“吃什么、怎么吃”是高血压、高血脂人群急需了解的知识。

本书就是结合了读者的需要，以图文并茂的形式分别对高血压、高血脂的饮食做出了详细直观的指导。全书共分为四章。第一章介绍了降压降脂日常饮食指南。从对高血压、高血脂的认识讲起，对高血压、高脂血症患者应补充的营养元素、日常饮食细节、合理烹调方法、日常饮食宜忌等方面给以指导，并列出了常见食物营养含量表给予参考。第二章选取了80多种有助于防治高血压的食材进行重点解析，不仅介绍每一种食材所含有的降压元素、该食材对高血压患者的益处，还解析了该食材的营养功效、食用宜忌等知识，每一种食材更配有健康美味的菜例。第三章则选取了66种日常食材，讲解其降脂元素及营养功效，并配备科学合理的菜肴指导高血脂的人怎么吃。第四章则介绍了高血压、高血脂并发症的饮食原则，指出各种并发症的注意事项，并针对每种并发症推荐了对症食谱。

古希腊有位医学前辈曾说过“你的食物就是你的医药”，希望您能在享受美食的同时，又能达到较好地预防和治疗疾病的效果。

设计



CONTENTS

目录

■ 第一章 降压降脂日常饮食指南

对高血压、高血脂的认识·····	010
高血压、高血脂者应补充的营养元素·····	012
降压降脂日常饮食细节·····	018
降压降脂的合理烹调法·····	022
高血压患者应控制盐的摄入量·····	024
高血压、高脂血症患者日常饮食宜忌·····	027

■ 第二章 高血压者怎么吃

小米·····	030
玉米·····	032
荞麦·····	033
燕麦·····	034
薏苡仁·····	035
绿豆·····	036



黄豆	037	西蓝花	059
芝麻	038	紫甘蓝	060
豌豆	039	菜薹	061
茼蒿	040	土豆	062
南瓜	042	芦笋	064
芹菜	043	马齿苋	065
黄瓜	044	莴笋	066
菠菜	045	香菇	068
洋葱	046	金针菇	069
豆腐	047	滑子菇	071
白菜	048	鸡腿菇	072
红薯	050	茶树菇	073
山药	051	平菇	075
油菜	052	草菇	076
茄子	053	黄花菜	077
芥菜	054	黑木耳	079
番茄	055	紫菜	081
莼菜	056	裙带菜	082
白萝卜	057	海带	083
胡萝卜	058	发菜	085



脱脂牛奶	086	核桃	115
鸡肉	087	香菜	116
鸭肉	089	大葱	117
牛肉	091	大蒜	118
鸽肉	093	醋	119
鸡蛋清	094	莲子	120
海蜇	095	天麻	121
虾	097	丹参	122
牡蛎	099	黄芪	123
三文鱼	100	菊花	124
墨鱼	101	枸杞子	125
甲鱼	103	杜仲	126
山楂	105		
苹果	106	第三章 高血脂者怎么吃	
柚子	107	燕麦	128
橘子	108	黄豆	129
西瓜皮	109	玉米	130
香蕉	110	荞麦	131
猕猴桃	111	糙米	132
荸荠	112	花生	133
乌梅	114	绿豆	135



芝麻	136	魔芋	162
韭菜	137	番茄	163
芹菜	139	茄子	164
空心菜	140	黑木耳	165
红薯	141	银耳	166
豆腐	142	香菇	167
扁豆	143	猴头菇	168
菠菜	144	海带	169
丝瓜	145	腐竹	170
黄瓜	147	紫菜	172
竹笋	148	蚕蛹	173
冬瓜	150	鸡肉	174
油菜	152	鸭肉	175
豆芽	153	羊肉	176
苋菜	155	兔肉	178
洋葱	156	鲤鱼	180
卷心菜	157	海参	181
白萝卜	158	带鱼	183
胡萝卜	159		
西蓝花	160		
芦笋	161		



鳊鱼	184
田螺	186
泥鳅	187
淡菜	189
苹果	190
山楂	191
猕猴桃	192
香蕉	193
核桃	194
栗子	195
松子	196
大蒜	198
生姜	199
蜂蜜	200
何首乌	201
荷叶	202
淮山药	203

人参	204
灵芝	205
决明子	206

第四章 高血压、高血脂并发症的饮食原则

高血压并发高尿酸血症	208
高血压并发冠心病	210
高血压并发心力衰竭	212
高血压并发脑卒中	214
高血压并发肾功能减退	216
高血压并发高血脂	218
高血脂并发冠心病	220
高血脂并发心力衰竭	222
高血脂并发心肌梗死	224

