

卫生部首席健康教育专家

中国著名心脑血管专家

胡大一教你

高血压

就该这样吃

主编 **胡大一** 北京大学人民医院心血管研究所所长、主任医师
心脏中心主任、博士生导师

副主编 **李宁** 北京协和医院营养科营养师

副主编 **成向东** 北京中医药大学附属鼓楼医院康复科主任



解密控制血压的 77种常见食材
4周改善高血压



中国轻工业出版社

胡大一教你

高血压

就该这样吃

主编 **胡大一** 北京大学人民医院心血管研究所所长、主任医师
心脏中心主任、博士生导师

副主编 **李 宁** 北京协和医院营养科营养师

成向东 北京中医药大学附属鼓楼医院康复科主任



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

胡大一教你高血压就该这样吃 / 胡大一主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2011. 5
ISBN 978-7-5019-8188-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第100517号

责任编辑: 付佳 翟燕 策划编辑: 翟燕
责任终审: 孟寿萱 全案制作: 悦然文化
责任监印: 马金路 整体设计: 水长流文化

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8188-5 定价: 29.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110312S1X101ZBW

了解高血压

- 需要知道的高血压常识 / 7
- 测测患上高血压病的概率 / 7
- 高血压的诊断标准 / 8
- 高血压的常见症状有哪些 / 9
- 高血压患者应何时测量血压 / 10
- 高血压健康护理的主要内容与目标 / 10
- 高血压饮食黄金原则 / 11
- 能降血压的营养素 / 15
- 走出常见饮食误区 / 17
- 容易忽视的饮食细节 / 19
- 五色食物与高血压 / 21



第一章

高血压患者怎样安排日常饮食

高血压患者的营养配餐

- 摄入适宜的热量 / 24
- 一日三餐吃多少 / 25

高血压特殊人群的饮食调养

- 老年高血压患者的饮食调养 / 27
- 饮食原则 / 27
- 食物选择 / 27
- 妊娠高血压患者的饮食调养 / 28
- 饮食原则 / 28
- 食物选择 / 28
- 儿童高血压患者的饮食调养 / 29
- 饮食原则 / 29
- 食物选择 / 29

不易引起血压升高的饮食小窍门

- 正确摄取食盐 / 30
- 合理补充水分 / 30
- 外出就餐需注意 / 31
- 减少脂肪的摄入 / 31
- 科学饮酒 / 31
- 注意食物的正确吃法 / 31

适合高血压患者的四季饮食

- 春季饮食 / 32
- 夏季饮食 / 32
- 秋季饮食 / 32
- 冬令进补 / 32

第二章

吃对食物，有效缓解高血压

五谷类

- 玉 米 保持血管弹性 / 34

荞 麦 抑制血压上升 / 36

燕 麦 降低体内钠含量，辅助降血压 / 38

小米 帮助高血压患者调养身体 / 40
薏米 适合脾胃虚弱的高血压患者食用 / 42
红薯 保持血管弹性, 有助降血压 / 44
绿豆 利尿、排钠, 辅助降血压 / 46
黄豆 扩张血管, 降低血压 / 48

蔬菜类

芹菜 降低毛细血管的通透性 / 50
菠菜 限制钠内流 / 52
油菜 避免高血压对动脉壁造成的机械损伤 / 54
茼蒿 辅助治疗脾胃不和引起的原发性高血压 / 56
芥菜 适宜肝阳上亢型高血压患者食用 / 58
莼菜 药理实验证实可降血压 / 60
豌豆苗 防止由便秘引发的血压升高 / 62
紫甘蓝 将人体中的钠置换出来 / 63
西蓝花 保障舒张血管的一氧化氮的供应 / 64
芦笋 扩张末梢血管, 降低血压 / 66
莴笋 有利于维持血压稳定 / 68
土豆 保钾排钠, 防止血压升高 / 70
胡萝卜 促进肾上腺素合成, 调节血压 / 72
白萝卜 通过调节免疫功能调节血压 / 74



番茄 使钠离子浓度降低 / 76
茄子 减少血管阻力 / 78
洋葱 减少外周血管阻力 / 80
黄瓜 有较好的利尿作用, 辅助降压 / 82
南瓜 有较强的排钠功效 / 84
茭白 对抗钠所引起的升压作用 / 86

菌藻类

猴头菇 高血压患者降压的理想食品 / 87
香菇 预防动脉硬化, 降低血压 / 88
金针菇 降低高血压患者发生中风的风险 / 90
黑木耳 防止动脉硬化和血栓的形成 / 92
海带 防止血液黏性增大引起血压上升 / 94
紫菜 改善血管狭窄的情况 / 96

肉蛋类

牛瘦肉 防止镉增高而诱发的高血压 / 98
鸡肉 减少血管紧张素II的生成 / 100
鸭肉 缓解血压升高引起的头晕目眩等状况 / 102
鸡蛋 改善血液循环和血压状态 / 104

水产类

海蜇 使体表血管及周身血管表现舒张 / 105
甲鱼 保护和软化血管 / 106
虾皮 降压并防止脑血管意外的发生 / 108
三文鱼 有效降低血压、防止血栓 / 109
金枪鱼 快速降低血压 / 110
牡蛎 控制和阻断镉所致高血压病 / 112

水果类

猕猴桃 有效调节血压 / 114
苹果 软化血管壁, 降低血压 / 115
香蕉 抵制钠离子升压 / 116
山楂 利尿、扩张血管, 辅助降血压 / 118
西瓜 降低血压和预防前期高血压 / 120
红枣 通过软化血管而使血压降低 / 121
橘子 富含维生素C、钾等多种降压营养素 / 122

- 柚子 高血压患者的最佳食疗水果 / 124
- 柿子 防止血管硬化, 改善高血压 / 125
- 乌梅 适宜有头晕失眠症状的高血压患者食用 / 126
- 桑葚 缓解高血压性头痛 / 128

其他

- 核桃 抑制心理压力造成的血压升高 / 130
- 莲子 扩张周围血管 / 132
- 大葱 防止血压升高所致的头晕 / 133
- 大蒜 有助于血压正常化 / 134
- 生姜 减少胆固醇的生成, 促进血液循环 / 135
- 醋 扩张血管并维持血管弹性 / 136
- 脱脂牛奶 有助于维持血压稳定 / 137
- 绿茶 避免血管收缩引起血压上升 / 138
- 玉米油 减轻血流阻力 / 139

- 香油 帮助消除动脉血管壁上的沉积物 / 140
- 橄榄油 降低血黏度, 调节血压 / 141

中药类

- 杜仲 对血压有双向调节作用 / 142
- 决明子 明显降低收缩压、舒张压 / 143
- 黄芪 适合气血两虚型高血压患者服用 / 144
- 夏枯草 产生显著持久的降压作用 / 145
- 黄连 抗胆碱酶, 降低血管阻力 / 146
- 天麻 对血管平滑肌有解痉作用 / 147
- 丹参 扩张外周血管, 改善微循环 / 148
- 葛根 改善高血压引起的头痛、头晕、耳鸣等症状 / 149
- 菊花 有效缓解头晕头痛、心烦失眠等症状 / 150
- 荷叶 清热平肝, 改善头痛眩晕症状 / 151
- 玉米须 促进机体钠的排出 / 152

第三章

4周改善高血压饮食方案

4周科学饮食可以改善高血压 / 154

- 第1周 低热量, 维持理想体重 / 154
- 第2周 平衡膳食, 均衡摄取各类食物 / 155
- 第3周 膳食纤维多一些, 血压更稳定 / 156
- 第4周 限制脂肪、胆固醇摄入量, 预防并发症 / 156

第1周 降压饮食方案 / 157

- No1 热量约1500千卡/日 / 157
- No2 热量约1700千卡/日 / 159
- No3 热量约1900千卡/日 / 161

第2周 降压饮食方案 / 163

- No1 热量约1500千卡/日 / 163
- No2 热量约1700千卡/日 / 165
- No3 热量约1900千卡/日 / 167

第3周 降压饮食方案 / 169

- No1 热量约1500千卡/日 / 169



- No2 热量约1700千卡/日 / 171

- No3 热量约1900千卡/日 / 173

第4周 降压饮食方案 / 175

- No1 热量约1500千卡/日 / 175

- No2 热量约1700千卡/日 / 177

- No3 热量约1900千卡/日 / 179

第四章

防治高血压并发症饮食疗法

- 高血压合并糖尿病 / 182
- 高血压合并血脂异常 / 187
- 高血压合并痛风 / 192
- 高血压合并肥胖 / 197
- 高血压合并冠心病 / 202
- 高血压合并肾功能减退 / 207
- 高血压并发中风 / 212



附录1 高血压中医简易调养法

- 按摩调养法 / 217
- 拔罐（抽气罐）调养法 / 218

- 刮痧调养法 / 220
- 能降血压的中药茶饮 / 221

附录2 有助于降血压的运动

专家连线

- 高血压患者应如何补充水分？ / 35
- 高血压患者为何要远离咖啡因？ / 39
- 含钠较高的食物有哪些？ / 41
- 哪些食物可以减少降压药物的不良反应？ / 43
- 为什么不提倡老年高血压患者常赴盛宴？ / 45
- 高血压患者早上如何补水？ / 47
- 高血压患者选择什么样的油脂比较好？ / 51
- 高血压患者应如何合理安排饮食？ / 53
- 为什么高血压患者不能摄入过多味精？ / 55
- 高血压患者可以吃蜂蜜吗？ / 57
- 高血压患者如何进食脂肪类食物？ / 59
- 更年期高血压患者应如何安排膳食？ / 61
- 为什么高血压患者不能喝运动型饮料和碳酸饮料？ / 65
- 高血压患者怎样吃早餐？ / 67
- 高血压患者怎样吃晚餐？ / 69
- 经常吃鱼对高血压患者有什么好处？ / 71
- 高血压患者可以吃火锅吗？ / 73
- 快餐食物对高血压患者有什么危害？ / 77

- 为什么高血压患者不宜饱餐？ / 81
- 老年高血压患者应如何看待保健品？ / 83
- 高血压患者吃素好吗？ / 85
- 高血压患者能吃肥肉吗？ / 89
- 肥胖型高血压患者应如何安排饮食？ / 91
- 高血压患者春季饮食应注意哪些方面？ / 97
- 高血压患者夏季饮食应注意哪些方面？ / 99
- 高血压患者秋冬季饮食应注意哪些方面？ / 101
- 哪些面包易引发高血压？ / 103
- 高血压患者怎么吃零食？ / 107
- 高血压患者应如何进补？ / 111
- 高血压患者服药期间为什么不能吃葡萄柚？ / 113
- 高血压患者可以吃鸡蛋吗？ / 117
- 为什么高血压患者要减少糖的摄入？ / 123
- 高血压患者可以吃汤圆吗？ / 127
- 少吃主食对高血压患者有什么好处？ / 129
- 高血压患者进食粗杂粮有什么益处？ / 131

了解高血压

高血压是全世界最常见的心血管疾病之一，不但发病率高，而且可引起严重的心、脑、肾并发症，致残率和死亡率极高。但高血压病是可以预防的，如果你有高血压的好发因素，可以在饮食和生活习惯上做一些适当的改变，便能有效避免发病。

需要知道的高血压常识

哪些人容易患高血压

■ 父母患有高血压的人	■ 肥胖的人
■ 摄入动物脂肪较多的人	■ 长期饮酒的人
■ 摄入食盐较多的人	■ 长期精神紧张、经受噪声的人
■ 常吸烟的人	

高血压危害有多大

高血压是心、脑血管病的重要危险因素。高血压患者并发脑卒中、心肌梗死、糖尿病的相对危险分别为正常血压者的3.41、2.23和3.06倍。

以脑卒中为例，70%~80%的脑卒中患者有高血压病史。血压每增加5%，脑卒中的发病率就增加50%以上。我国每年患脑卒中而存活下来的患者有500~600万，其中75%以上留有不同程度的残疾。

高血压与终末期肾脏疾病和心力衰竭有密切的关系，即使通过治疗控制血压，也不能完全阻断上述进展过程。许多需要肾脏透析的患者，就是因为长期的高血压所致。

怎样早期发现高血压

如果家中有高血压病人，不光病人要经常测血压，家人也应该经常测量血压。

35岁以上的人应勤体检、勤测血压。有机会就应该测量一下自己的血压，比如在药店、在单位的医务室等。

不要忽略轻微的头痛、头晕等症状。

测测患上高血压病的概率

高血压是目前发病率较高、并发症较多、不容易根治的慢性非传染性疾病之一。高血压的发病原因与不良的生活和饮食习惯及某些精神因素有关。虽然高血压病难以治愈，但其是可以预防的。做做下面的测试，看看你的发病概率有多高？

- | | |
|---|-------------|
| 1. 有饮酒的嗜好，几乎每天都喝。 | 是 () 否 () |
| 2. 喜欢吃咸的食物，盐的摄入量过多。 | 是 () 否 () |
| 3. 长期伏案工作，每天伏案工作10小时以上。 | 是 () 否 () |
| 4. 长期生活在噪声分贝过高的环境中，有时会因为噪声而感到不舒服。 | 是 () 否 () |
| 5. 体重超重，且超过标准体重的20%。 | 是 () 否 () |
| 6. 很少运动，不做晨练，没有外出散步的习惯。 | 是 () 否 () |
| 7. 生活不规律，起居和饮食没有固定的时间。 | 是 () 否 () |
| 8. 经常通宵打牌。 | 是 () 否 () |
| 9. 情绪波动大，容易激动，爱发脾气。 | 是 () 否 () |
| 10. 经常摄入过多的动物脂肪和动物内脏。 | 是 () 否 () |
| 11. 父母中有患高血压病的。 | 是 () 否 () |
| 12. 神经经常处于紧张状态，很容易被惊吓。 | 是 () 否 () |
| 13. 不注重饮食的合理搭配，只吃自己喜欢吃的食物。 | 是 () 否 () |
| 14. 烟龄超过1年，且每天吸烟5支以上。 | 是 () 否 () |
| 15. 工作压力大，总怕干不好或总有干不完的工作。 | 是 () 否 () |
| 16. 两年内没有做过健康体检，甚至没有测量过血压。 | 是 () 否 () |
| 17. 容易疲劳，跟其他人做相同的事，别人没累，自己却先喊累。 | 是 () 否 () |
| 18. 长期失眠，只能借助于药物来催眠，但即便这样每天的睡眠仍不足 6 小时。 | 是 () 否 () |

查看您做过的题目，如果勾划的“是”越多，表明患高血压的概率就越大，请在日常生活中自觉纠正或规避那些容易引发高血压的行为；您勾划的“否”越多，表明您患高血压的概率越小，请继续保持预防高血压的健康生活方式。

高血压的诊断标准

1999年，中国高血压联盟、中华人民共和国卫生部参考国际高血压协会和世界卫生组织的标准，制定了我国的高血压诊断标准：在未服用降压药物的情况下，舒张压大于等于90毫米汞柱或收缩压大于等于140毫米汞柱者可诊断为高血压。

高血压的常见症状有哪些

头晕

头晕是高血压最多见的症状，有些是一过性的，常在突然站起来或蹲下时出现，有些是持续性的。头晕时病人的头部有持续性的沉闷及不适感，影响工作、妨碍思考，对周围的任何事物都失去兴趣。当出现高血压危象或脑动脉供血不足时，可出现与内耳眩晕症相类似的症状。

头痛

头痛也是高血压的常见症状，多为搏动性的胀痛或持续性的钝痛，甚至有炸裂样的剧痛。常在早晨睡醒时发生，起床下地活动及饭后逐渐减轻。疼痛部位多在后脑勺和额部两侧的太阳穴。

头晕和头痛往往是发现高血压病的线索。

烦躁、心悸、失眠

高血压病患者性情大多较为急躁，遇事敏感，易激动。高血压病导致的心脏肥大、心扩张等都会使心脏功能不正常，出现心悸的症状。失眠多为入睡困难或早醒、恶梦纷纭、睡眠不实、易惊醒。

耳鸣

多是双耳耳鸣，持续时间较长，耳鸣时感觉响声如蝉鸣，或脑中“嗡嗡”作响。

注意力不集中，记忆力减退

表现为注意力容易分散，很难记住近期的事情。

手脚麻木

常见于手指、脚趾麻木或皮肤有如虫子爬行的感觉或背部肌肉酸痛、紧张。部分病人还会感觉手指不灵活。

出血

其中以鼻出血多见，其次是眼底出血、结膜出血、脑出血。

肾脏表现

长期高血压可以导致肾小动脉硬化。肾功能减退时，可引起夜尿、多尿，尿中含蛋白、管型及红细胞。尿浓缩功能低下时可出现氮质血症及尿毒症。



高血压患者应何时测量血压

每天清晨醒来时便测血压

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。如果血压在夜间睡眠时和白天的水平大体相同，则应当在睡前加服降压药；如果夜间睡眠时的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。

测服降压药后2~6小时的血压

因为短效制剂一般在服药后2小时即达到最大程度的降压效果，中效及长效制剂降压作用高峰分别在服药后2~4小时、3~6小时出现，这一时段测量血压基本反映了药物的最大降压效果。

通过正确掌握自测血压的时间，患者可以比较客观地了解用药后的效果，从而也有助于医生及时调整药物剂量及服药时间，以及采用更为适当的治疗或用药方法来帮助患者更好地控制血压。

高血压健康护理的主要内容与目标

健康护理内容	目标
控制体重与减肥	使体重指数（见第24页）保持在20~24
限盐	北方地区先降至8克/日，再降至5克/日；南方控制在5克/日以下
限制酒、咖啡，戒烟	提倡不饮酒与咖啡，每日饮酒量应≤50克白酒(30克的酒精量)；提倡不吸烟，已吸烟者劝戒烟或5支/日以下
合理膳食	食物多样，谷类为主，增加新鲜蔬菜和水果，喝牛奶；每日所吃脂肪的热量<总热量的30%，饱和脂肪<10%(高血压患者<7%)
适量有氧运动	坚持一种适合自己的有氧运动：散步、慢跑、倒退走、骑车、游泳、太极拳、跳舞、跳绳、爬山、踢毽等
松弛与应急处理	参加气功、瑜伽功、音乐、书法、绘画等活动，以降低交感神经系统活动性，避免紧张刺激
定期测量血压	家庭、社区卫生保健服务点定期测量血压

高血压饮食黄金原则

减少食盐量

流行病学调查证明，食盐摄入量与高血压病的发病呈正相关，食盐销售量大的地区高血压病的发病率显著升高。有证据表明，如果能限制盐的摄入量，不仅可使降压药物的剂量减少，还可提高降压药物的疗效，大大减少降压药物的药品费用和不良反应。高血压的早期或轻度高血压患者，单纯限盐就有可能使血压恢复正常。所以，无论是从预防高血压的角度，还是治疗高血压，限盐都是有益的。

一般主张，凡有轻度高血压或有高血压病家族史的，其食盐摄入量最好控制在每日5克以下，对血压较高或合并心力衰竭者摄盐量更应严格限制，每日用盐量以一两克为宜。

TIPS

盐（钠）能调节细胞和血液中的水分，有助于细胞功能的正常发挥，预防脱水。因此，改善高血压不能骤然降低食盐的摄入量，而应分阶段逐渐递减，否则会破坏体内水分平衡，引发脱水。



为方便控制盐的摄入量，可以在家中准备限盐罐和限盐勺。

每100克高盐食物含Na⁺（钠）量及折合食盐量

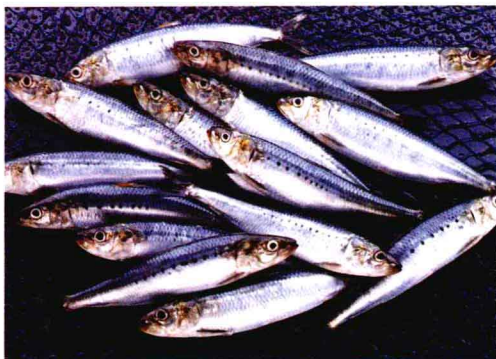
精盐	39000毫克Na	100克食盐
腌芥菜头	7250毫克Na	19克食盐
酱萝卜	6880毫克Na	18克食盐
酱油	5800毫克Na	15克食盐
榨菜	4250毫克Na	11克食盐
黄酱	3600毫克Na	9克食盐
腌雪里红	3300毫克Na	8.5克食盐
香肠、火腿	1000毫克Na	2.6克食盐

适量摄入蛋白质

近年来的研究表明，适量摄入优质蛋白质，可以降低高血压的发病率。高血压病人每日摄入蛋白质的量为每公斤体重1克为宜。每周吃两三次鱼类蛋白质，可改善血管弹性和通透性，增加尿钠排出，从而降低血压。但高血压合并肾功能不全时，应限制蛋白质的摄入。

增加含钾食物的摄入

医学科学家在动物实验和临床观察中发现，钾能对抗钠所产生的不利影响，也就是说，多食含钾高的食物有利于降低血压。流行病学证实，高血压病与钾摄入及尿钠/钾比值密切相关，即血压与钾排泄呈反比，与尿钠/钾比呈正比。所以，高血压患者，尤其对盐敏感者，更应注意补充钾，这对于防治高血压病十分有益。衡量食物的降压作用，不仅要看其钾的含量，更要看其钾/钠比值（即K因子）的大小，含钾越高、且其K因子越大的食物，其降压作用就越好。一般讲，K因子 ≥ 10 的食物，对高血压病有较好的防治作用，而一般植物性食物的K因子均在20以上。



注意多吃含酪氨酸丰富的脱脂牛奶、酸奶、海鱼等，对高血压患者控制病情有益。

常见食物钾含量明星榜（毫克/100克可食部）

食物	口蘑	紫菜	黄花菜	干桂圆肉	银耳	香菇	木耳	冬菇	干红枣
含量	3106	2083	1363	1348	1254	1228	875	599	514

保证钙的充足

钙摄入充分时，可增加尿钠排泄，减轻钠对血压的不利影响，有利于降低血压。钙还可以降低细胞膜通透性，促进血管平滑肌松弛，并能够对抗高钠所致尿钾排泄增加，起到保钾作用。有流行病学调查结果表明，通过增加膳食钙的摄入，可使患者血压趋于下降。因此，及早注意饮食中钙的供应和吸收，对防治高血压是有益的。

目前，我国城乡居民普遍存在膳食钙不足的问题，每日从膳食中摄入的钙为400~600毫克。而世界卫生组织建议，每日补钙至少应在800毫克以上，老年人应在1000毫克以上。



每100克牛奶含钙量达110毫克，并且钙的吸收率可达40%，是补钙的首选食品。

常见食物钙含量明星榜（毫克/100克可食部）

食物	低脂奶酪	带鱼	无花果（干）	杏仁（过油炸干）	小黄花鱼	油菜	黄豆	圆白菜	小白菜	鲫鱼
含量	522	431	363	291	191	148	123	121	117	79

适当多食新鲜蔬菜、水果

新鲜蔬菜和水果含有大量的维生素C及膳食纤维，有利于改善血液循环和心肌功能，还能使体内多余的胆固醇排出体外，从而有效地防止动脉硬化的发生。另外，新鲜蔬菜和水果含有人体所需要的各种电解质和一些利尿成分，能帮助身体排除多余的水分和盐分，有利于降低血压。

控制脂肪的摄入量

有研究表明，饱和脂肪酸和胆固醇与血压呈正相关。身体肥胖者肾脏的排钠能力比较低，从而会降低对血压的控制。动物性脂肪含饱和脂肪酸高，可升高胆固醇，易导致血栓形成，使高血压脑卒中的发病率增加；而植物性油脂含不饱和脂肪酸较高，能延长血小板凝集时间，抑制血栓形成，降低血压，预防脑卒中。但所有脂肪摄入过多均可导致肥胖，因此，高血压患者一定要控制脂肪的摄入量。

高血压患者食物脂肪的热能比应控制在25%左右，最高不应超过30%。应严格限制肥肉、蛋黄、奶油、鱼子等含高脂肪和高胆固醇的食物，尤其应少食动物油和油炸食品。食用油宜多选食植物油，其他食物也宜选用低饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、全谷食物、鱼、禽、瘦肉及低脂奶等。



核桃、杏仁、开心果等坚果中含有丰富的不饱和脂肪酸，可升高高密度脂蛋白胆固醇水平，高血压患者可常吃。

限制饮酒

大量研究表明，长期饮酒过量（每日摄入超过30克酒精即为饮酒过量）可增加患高血压和中风的危险，尤其是在天气寒冷的季节，由于人体血管收缩，血压升高、血液黏稠度增加，过量喝酒往往会导致血压大量升高，如果本身就有高血压则升高更为明显，加上高血压患者本身血管弹性小、顺应性差，容易发生出血性脑中风。

因此，对不饮酒者不提倡用少量饮酒来预防心脑血管病。而饮酒者，一定要适度，不要酗酒，男性每日饮酒的酒精含量不应超过20~30克，女性不应超过15~20克。

酒精摄入量计算公式：摄入的酒精量(克)=饮酒量(克)×含酒精浓度(%)×0.8(酒精密度)

不同酒的适量(30克/日)标准

酒类(酒精度数)	适量
啤酒(5%)	一大瓶以内(600克)
发泡酒(5%)	一大瓶以内(600克)
烧酒(25%)	1玻璃杯(120克)
烧酒对开水(10%)	2烧酒杯(300克)
乌梅酒(13%)	2玻璃杯(230克)
绍兴酒(18%)	5小杯(165克)
葡萄酒(12%)	2.5葡萄酒杯(250克)
威士忌加冰(43%)	2小杯(60克)
白兰地(43%)	2小杯(60克)

饮食有节

高血压患者如果能合理调节饮食规律、改善饮食结构,可降低危险因素水平,进而使血压水平下降。高血压患者应做到一日三餐饮食定时定量,不可过饥过饱,不暴饮暴食。

高血压患者每天的食谱可做以下安排:碳水化合物200~350克(主要指主食),新鲜蔬菜400~500克,水果100克,植物油20~25克,牛奶250克,高蛋白食物3份(每份指:瘦肉50克,或鸡蛋1个,或豆腐100克,或鸡、鸭50克,或鱼虾50克。其中鸡蛋每周3~5个即可)。高血压患者的晚餐不宜大量食用肉类、蛋类等含胆固醇较高的食物。

科学饮水

合理补充水分,对于高血压患者来说尤为重要。因为水分摄入过少会导致血容量不足、血液浓缩,血液黏稠度增高,容易诱发脑血栓的形成。但喝水也不是越多越好。喝水过多,尤其是同时摄入过多的盐分,会造成水钠潴留,加重心脏、肾脏的负担,反而使血压升高。

高血压患者科学的饮水方法应该是:每天早晨喝一杯温水,可以补充一夜的水分蒸发,预防血栓的形成,还能预防便秘;晚上睡觉前喝一点水,能稀释血液,预防夜间血栓的形成。高血压患者要少量多次饮水,每次不要超过200克,每天饮水量以1200~1500克为宜。

另外,水的硬度还与高血压的发生有密切联系。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收缩功能的重要调节物质,因此高血压患者要尽量饮用硬水,如泉水、深井水、天然矿泉水等。

能降血压的营养素

高血压病的发生及发展，与营养素的不足有一定关联。合理地补充营养素，有利于高血压患者降低和控制血压水平。因此高血压患者应该积极地补充这些营养素。

烟酸

◎ 降血压原理

烟酸能扩张血管，降低体内胆固醇和甘油三酯含量，促进血液循环，从而起到降低血压的作用。

◎ 推荐摄入量

每天宜摄入13~14毫克。

◎ 食物来源

烟酸广泛存在于动物肝脏、肾脏、瘦肉、鱼子、酵母、麦芽、全麦制品、花生、无花果等食物中。

◎ 补给须知

烟酸是少数存在于食物中相对稳定的维生素，可利用色氨酸自行合成，但体内如缺乏维生素B₁、维生素B₂和维生素B₆，则不能造出烟酸。所以，要保证B族维生素的供给。

维生素C

◎ 降血压原理

维生素C能够促进人体合成氮氧化物，而氮氧化物具有扩张血管的作用，从而有助于降低血压。

◎ 推荐摄入量

每天宜摄入100毫克。

◎ 食物来源

维生素C一般在蔬菜水果中含量较丰富，如柑橘类水果、番茄、辣椒、小萝卜、瓜类、鲜绿叶菜、鲜枣、猕猴桃、刺梨等。

◎ 补给须知

维生素C在酸性环境中较稳定，如能和酸性食物同吃，或炒菜时放些醋，可提高其利用率。



ω-3脂肪酸

◎ 降血压原理

ω-3脂肪酸可以提升体内一氧化氮的水平，能更好地舒张血管平滑肌，使血液流通顺畅，从而降低血压。

◎ 推荐摄入量

每天宜摄入600~1000毫克。

◎ 食物来源

ω-3脂肪酸在深海高脂鱼中含量较

高，如凤尾鱼、三文鱼、鲱鱼、鲭鱼、沙丁鱼、鲟鱼、湖鲱鱼和金枪鱼，核桃、亚麻及亚麻子油中含量也很丰富。

◎ 补给须知

烹调含ω-3脂肪酸的食物时不宜采用烧烤、油炸、红烧等烹调方式，以免破坏ω-3脂肪酸，降低食物的营养价值。最好采用清蒸的方法烹饪。

钾

◎ 降血压原理

钾可抑制钠从肾小管的吸收，促进钠从尿液中排泄，同时钾还可以对抗钠升高血压的不利影响，对血管的损伤有防护作用，有助于减少降压药的用量。

◎ 推荐摄入量

每天宜摄入2000毫克。

◎ 食物来源

口蘑、紫菜、黄花菜、桂圆、银耳、香菇等食物中含钾非常高。此外，水果和蔬菜中钾含量也较丰富，比如叶菜类、番茄、土豆、柑橘类水果、香蕉等，谷物、小麦胚芽、坚果中也含有钾。

◎ 补给须知

夏天天气炎热，出汗多，钾会随汗水排出，体内容易缺钾，应适量多吃些富含钾的食物。



钙

◎ 降血压原理

人体如摄入充分的钙，能增加尿钠排泄，减轻钠对血压的不利影响，有利于降低血压。

◎ 推荐摄入量

每天宜摄入800毫克。

◎ 食物来源

含钙丰富的食物有奶及奶制品、豆类及豆制品、芝麻酱、绿色蔬菜类、海带、鱼虾等。

◎ 补给须知

食用含钙丰富的食物时，不宜同时食用含草酸较多的菠菜、苋菜等蔬菜，以免影响钙的吸收，若同时食用，要将菠菜、苋菜等先焯水，再进一步烹制。



镁

◎ 降血压原理

镁能稳定血管平滑肌细胞膜的钙通道，激活钙泵，泵入钾离子，限制钠内流，还能减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放，从而起到降低血压的作用。

◎ 推荐摄入量

每天宜摄入350毫克。

◎ 食物来源

镁在坚果类、乳制品、海鲜、黑豆、香蕉、绿叶蔬菜、小麦胚芽等食物

中含量都很丰富。其中绿叶蔬菜是镁的最佳来源。

◎ 补给须知

在吃富含镁的食物时，要避免同时吃富含脂肪的食物，否则会干扰人体对镁的吸收。

