



家庭食疗丛书



高血压病

食疗指南

李春丽 张 懋 主编

农村读物出版社



高血压病

食疗

指南

李春丽 张愍 主编
农村读物出版社



家庭食疗丛书

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病食疗指南/李春丽, 张慧主编. —北京: 农村读物出版社, 2003.8

(家庭食疗丛书)

ISBN 7-5048-4202-8

I. 高... II. ①李...②张... III. 高血压-食物疗法-指南 IV. R544.105-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 046023 号

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 赵 刚 夏之翠
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/3
印 张 4.75
字 数 102 千
版 次 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月北京第 1 次印刷
印 数 1~6 000 册
定 价 7.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

我国是一个饮食文化异常丰富的大国，在经历了吃不饱、吃得饱、吃得好、吃得妙的阶段后，又开始注重饮食的疗效作用。为适应这一新的趋势，应农村读物出版社之约，特编写了这套适合家庭使用的《家庭食疗丛书》。本丛书由江南大学（原无锡轻工大学）李春丽、张懋任主编，段振华、王卫华、陈德慰、石森林、余水保、肖功年、王亮参编，本丛书将陆续介绍人体各种主要疾病的家庭食疗指南，为读者科学饮食、防治疾病提供一些实用的方法。本书是《家庭食疗丛书》之一，主要介绍高血压病的食疗方法。

高血压是中老年人的常见病、多发病，在临床上，患病者也为数不少。随着人民生活水平的提高，社会竞争的激烈，高血压病有发病率增高、年龄趋前的现象。对于早期、轻型的病人，食疗的作用有着举足轻重的地位。食疗既可免去打针吃药之苦，又能通过平常饮食，起到防病治病的作用；对于必须服用降压药物的病人，食疗法也可作为一种基础的辅助治疗，往往可以起到减轻症状、缩短病程和加快

体质康复的作用。因此，利用食品达到防治高血压的目的有其特殊的意义。

本书主要介绍各种高血压病症状、高血压病病人的饮食原则和饮食禁忌、防治高血压病的天然食物、防治高血压的食疗精选等内容，希望能对普及科学食疗法、我国广大高血压病病人的康复，以及正常人预防高血压病有所帮助。

编著者

2003.5

目 录

前言

一、高血压病症状和饮食原则	1
1. 高血压病症状	1
2. 饮食原则	4
3. 高血压病人饮食禁忌	5
二、防治高血压病的天然食品	8
1. 首选天然食品	8
2. 次选天然食品	14
三、防治高血压的食疗精选	21
1. 菜疗	21
2. 汤疗	63
3. 粥疗	96
4. 茶饮疗	111
5. 酒、醋疗	130
6. 其他食疗	137

一、高血压病症状和饮食原则

1. 高血压病症状

高血压指体循环动脉血压高于正常血压，是一种常见的临床综合征。高血压病是血管运动神经调节紊乱的全身性慢性血管疾病，以持续性动脉血压升高，尤其是舒张压升高为特点。正常人的血压波动在一定的范围内，一般成人收缩压 18.7 千帕（140 毫米汞柱）或以下，舒张压 12 千帕（90 毫米汞柱）或以下。近年世界卫生组织（WHO）关于高血压的诊断标准为：成年人收缩压 21.3 千帕（160 毫米汞柱）

或以上，舒张压 12.7 千帕（95 毫米汞柱）或以上。若收缩压大于 18.6 千帕（140 毫米汞柱）小于 21.3 千帕（160 毫米汞柱），或舒张压大于 12 千帕（90 毫米汞柱）小于 12.7 千帕（95 毫米汞柱），称为“临床高血压”，需随访观察。确定为高血压者须至少取 2 次检查所得的 3 个血压值平均数为准。近年来，又根据血浆肾素水平的高低将原发性高血压分为血管收缩性（高肾素性）高血压，容量依赖性（低肾素性）高血压和血管收缩与血容量相互关系不恰当的（正常肾素性）高血压，用以指导临床治疗。

高血压是我国常见的心血管病，多见于中、老年人。我国城市患病率为 5%~10%，农村为 3%~5%，其发病率高，且有逐渐上升趋势。1959 年，我国第 1 次调查结果，15 岁以上高血压患病率为 5.11%，1979 年第 2 次调查为 7.73%；1991 年第 3 次调查为 11.19%。高血压也是引起心、脑、肾并发症的主要危险因素，应引起高度重视。高血压的发病与年龄、职业、饮食、家族史等有一定的关系。按其发病的原因可分为原发性高血压和继发性高血压两种，前者又称血管性高血压，约占 90% 以上，原因尚不十分清楚；后者指继发于某种疾病而出现的高血压症状，故又称症状性高血压。

该病的临床表现轻重相差很大，某些病人可无自觉症状，常在体检时被发现患有高血压。一般早期病人常见症状有：头痛、头晕、耳鸣、心悸、烦躁、失眠等；晚期病人可伴有心、脑、肾等脏器的器质性损害，而出现相应的合并症。

许多疾病可以导致血压升高，如肾炎、肾动脉狭窄、嗜铬细胞瘤、皮质醇增多症、原发性醛固酮增多症、主动脉狭窄性病变等均可引起血压升高。但是，以上疾病引起的高血

压属于继发性高血压，又称症状高血压，是某种疾病的一种临床表现，该病一旦治愈，血压即恢复正常。而高血压病人中 90% 属于原发性高血压，亦称高血压病。高血压病是一种以血压升高为主要表现的独立疾病，目前医学专家尚未查明引起高血压病的原因。但一些研究提示，本病与长期紧张引起高级神经中枢功能失调、食盐摄入过高、某些营养成分、肥胖、职业与环境、遗传等因素有关。祖国医学认为，高血压是由于七情内伤或脏腑功能失调引起。由于本病起病缓慢，早期多无症状，偶于体检时发现血压高，部分病人可有头痛、头晕、眼花、耳鸣、乏力等症状。长期高血压易导致心、脑、肾等重要脏器产生严重危及生命的或招致残疾的并发症。

中医认为高血压是由于肝肾阴阳失调引起，并把头晕、眼糊、心烦，耳鸣、失眠、脚步轻飘归之为阴虚阳亢的症状；而把头目痛胀如裂、面红眼赤、口干、容易动怒、小便红、大便结，归之为肝火上炎的症状。

高血压是一种病程长久的疾病，一般认为是由于强烈的、反复的、长期的外界刺激，造成大脑皮层功能紊乱，失去了对血管的正常调节而发病。因此高血压的发病率虽高，但绝大多数病人的病情发展缓慢，可达 10 年、20 年，甚至更长，尤其是“临床高血压”者，只要采取有效的防治措施，完全可以控制其发展，甚至治愈。在所有的防治措施中，饮食调理有着不可忽视的作用。高血压病人的饮食宜清淡、低盐、低热量、低脂肪、低胆固醇。多食植物蛋白质、新鲜蔬菜和水果，以及含有丰富维生素 B、C、E 的食物，多吃有降压作用的食物。

对高血压病有防治作用的食物有：主食类：玉米、燕

麦、甘薯、大豆、小米等杂粮；肉食类：猪瘦肉、牛肉、兔肉、鸡、鸭、鹅肉、鱼肉、海参、海蜇、生蚝等；蔬菜类：芹菜、荠菜、芥菜、菠菜、马兰头、茼蒿、茄子、番茄、茭白、粉葛等；水果类：柑、橙、刺梨、山楂、柿子、马蹄、苹果、猕猴桃等；其他类：木耳、黄花菜、香菇、胡桃肉、蜂蜜、牛奶、豆浆等。忌食胆固醇含量高的动物之脑、肝、肾等，以及肥肉、烈酒、咖啡、浓茶等肥腻刺激之品。总之，对高血压病人而言：胖非福兆，减肥为宜，清淡饮食，低糖低脂，蔬果当肉，肥甘少嗜。

2. 饮食原则

对高血压病患者饮食调养的目的是通过膳食中营养素的调节，使心排出量恢复至正常，并使总外周阻力下降，最终达到血压恢复或接近正常。其饮食调配时应注意以下几点原则：

(1) 限制钠盐摄入，增加钾的摄入。中国人每天平均摄盐量约 15 克（25 克食盐相当于 1 克钠），从防治高血压病角度来说，明显偏高。流行病学统计资料表明，每天吃 15 克食盐者，高血压发病率约为 10%，如再增加食盐 2 克，则高血压发病率亦提高 2 倍，故高血压病患者每日摄盐量以 5~6 克为宜，另外，高血压病人应适当增加钾的摄入量，有利于钠和水的排出，食谱中钾和钠的比例以 1.5:1 较为合适。像香蕉、橘子汁、花生、豆类及豆制品均为含钾丰富的食物。

(2) 注意钙和镁的补充，补钙有利于血压降低，高血压病人除肾结石者外，每天应供给 1 克钙，相当于碳酸钙 25

克。含钙丰富的食物有：脱脂奶、豆制品等。镁对神经系统有抑制作用，还具有镇静和解痉功能，也可降低血压。另外，服用利尿剂患者，尿镁的排泄量增加，故应注意补充。食物中含镁丰富的食物有：香菇、芹菜、菠菜、豆制品、虾米、桂圆等。

(3) 补锌限镉。镉能升高血压，锌有颞颥镉的作用。膳食中提高锌/镉比值，有利于高血压病人。膳食中粗粮、豆类、坚果类中的锌/镉比值较高，可常食用。

(4) 注意限制热能。多选用低脂肪、低胆固醇食物，控制总热量摄入，使体重达到并维持在正常范围之内，对高血压病防治十分重要。故肥胖者首先要减体重。另外，高血压和高血脂与动脉硬化往往互为因果，或同时在一个人的身上出现。因此，高血压和心脏病患者亦应注意控制膳食脂肪和胆固醇摄入，多选用不饱和脂肪酸。每日摄入胆固醇应少于300毫克。

(5) 蛋白质的供给一般不宜严格限制，以鱼类和大豆蛋白为宜。

(6) 应禁烟，少饮酒。茶水、咖啡不限，但不宜太浓。还应多吃水果、蔬菜，多吃含纤维素多的食物，保持大便通畅。必要时可补充维生素C和B₆等。

3. 高血压病人饮食禁忌

(1) 忌长期食用高盐食物

食盐的摄入与高血压显著相关。食盐的主要成分是氯化钠，钠储留可引起细胞外液增加，心排出量增多，血压上升。高血压危重病人给低盐饮食后，症状可得到改善，血压

可逐渐降低，说明高盐是高血压病的主要危险因素之一。

(2) 忌摄入过量动物蛋白

蛋白质代谢产生的有害物质，可引起血压波动，故本病患者应限制动物蛋白（如动物肝脏、蛋类等）的摄入。平常饮食可选用高生物价优质蛋白，如鱼肉、牛奶等。某些蛋白（如氨基乙黄酸、酪氨酸等）有降压作用，可适当补充。

(3) 忌长期食用高脂、高胆固醇食物

这些食物包括油炸食品、肥肉、动物内脏等。长期食用，可引起高脂蛋白血症，促使脂质沉积，形成动脉粥样硬化，加重高血压病。

(4) 忌长期饮食缺钙

钙可使血压下降，饮食中每日增加1 000毫克钙，连用8周，可降低血压水平。长期缺钙，则不利于高血压病的治疗。含钙丰富的食物有黄豆及其制品、葵花子、核桃、牛奶等。

(5) 忌长期低钾饮食

钾离子可促进新陈代谢，促进钠离子排出，扩张血管，降低血压。故本病患者应经常食用含钾丰富的食物，如龙须菜、豌豆苗、芹菜、茄子等。

(6) 忌少吃水果、蔬菜

水果、蔬菜中含有大量维生素，其中维生素C可使胆固醇氧化为胆酸排出体外，改善心脏功能和血液循环。故少吃水果、蔬菜不利于高血压的防治。

(7) 忌长期食入辛辣或精细食物

这些食物可使大便干燥难排，易导致大便秘结，病人排便时用力努挣，会使腹压升高、血压骤升，诱发脑出血。

(8) 忌长期食用高热能食物

高热能食物（葡萄糖、蔗糖、巧克力等）可诱发肥胖，肥胖者高血压发病率比正常体重者高。临床上多数高血压病人合并有超重或肥胖。所以，本病患者饮食上应限制热能。

(9) 忌烟酒

烟中尼古丁可使心率增快，血管收缩，血压升高，还可促使钙盐、胆固醇等沉积于血管壁，加速动脉硬化。大量、长期饮酒，易诱发动脉硬化，加重高血压。故应戒烟、戒酒。

(10) 忌浓茶

高血压患者忌饮浓茶，尤其是忌饮浓烈的红茶。因浓茶中所含的茶碱量高，可以引起大脑的兴奋、烦躁不安、失眠、心悸等不适，从而使血压上升。

二、防治高血压病的天然食品

高血压病的发生，除与精神、遗传、生活环境等因素有关外，与饮食习惯、食物种类都有密切关系。许多治疗心脏病的食品对防治高血压也有一定作用，经常食用一些有防治心血管疾病的保健食品，养成良好的生活习惯，能有效地防治高血压病。

1. 首选天然食品

(1) 芹菜

芹菜又名旱芹、香芹、胡芹、药芹。有水旱两种，功效

相近。芹菜按叶柄颜色还可分青芹和白芹。青芹叶柄细长，浅绿色，香味浓，品质好；白芹叶柄宽厚，色白，香味淡。中医学认为芹菜性微寒、味甘苦，有清热利湿、醒神健脑、平肝凉血之功效。熟食可清胃肠湿热、肺经痰火。

现代医学认为，芹菜中含有蛋白质、糖分、脂肪及维生素A、B、C、P等多种维生素，尤以生物类黄酮（维生素P）含量为多。维生素P能降低毛细血管通透性，因此具有降低血压的作用。芹菜中还含元荜甙、挥发油、甘露醇、环己六醇及钙、磷等元素，有一定镇静和保护血管的作用，可降低血压及血中胆固醇水平。患有高血压、冠状动脉硬化性心脏病的老年病人，常服有益。芹菜炒食和凉拌皆可，荤素皆宜，还可做馅，别有风味。值得指出的是，通常人们只是食用它的茎梗，把叶片和根都弃掉了。其实，作为防治高血压的膳食，最好将根、茎、叶一起洗净全用。经常食用有降压、安神、镇静的功效。

（2）香菇

香菇又名香蕈、冬菇、花菇、香菌，是一种优质食用菌，以肉厚、气香为上品。可清炖或油炒，味鲜美可口。中医学认为，香菇性平味甘、无毒，有补气益胃、活血之功效。

香菇含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素。此外，还含有多种游离氨基酸、乙酰胺、胆碱、腺嘌呤、香蕈太生及微量三甲胺等物质，脂肪中含不饱和脂肪酸较多，这些物质与降血脂作用有关。现代医学认为：①香菇中所含的纤维素能促进胃肠蠕动，防止便秘，减少肠道对胆固醇的吸收。②香菇中含有的香菇嘌呤等核酸物质，能促进胆固醇分解与排泄，从而防止血脂升高。③香菇中的香蕈太生有较好的降脂作用，连续服用能降低总胆固醇及甘油三酯。临床观察，对

患有高脂血症动脉硬化的病人服用炒鲜香菇（鲜香菇 90 克，用少量植物油烹炒）或香菇降脂汤（鲜香菇 90 克，煮汤），有明显的降脂作用。常吃香菇对高脂血症患者有良好的预防和辅助治疗作用。根据现代食品科学研究，所谓“活血”就是具有降低血中胆固醇的作用，使血液循环维持正常，改善心、脑及微循环供血。它的作用与亚油酸相似，加热后也不会破坏。

（3）洋葱、大蒜

据研究，洋葱的提取物（精油）中含有可降低胆固醇的环蒜氨酸和含硫化合物的混合物。据报道，洋葱是目前所知的惟一含前列腺素的植物，还含有能激活血溶纤维蛋白活性的成分，这些物质均有较强的扩张血管作用，能减少外周血管和心脏冠状动脉的阻力，对抗人体内儿茶酚胺等升高血压物质的作用，又能促进钠的排泄，从而使血压下降和预防血栓形成。对治疗高血脂、高血压和冠心病有良好的疗效。近代医学研究还发现：洋葱和大葱一样，均有明显的降血脂作用，这是因为洋葱中含有二烯丙基硫化物、烯丙基二硫化物和少量含硫氨基酸——蒜氨酸，具有抗血管硬化及降低血脂的奇异功能。高脂血症病人每日食用洋葱 50~100 克，一段时间后其体内的血胆固醇、甘油三酯和脂蛋白均有明显的降低，而血管中纤维蛋白溶解酶活性却明显增强。因此，洋葱对高血压、高血脂、动脉硬化和血管栓塞有一定的治疗作用。

大蒜和洋葱一样，除了可降低血脂、治疗冠心病以外，还有降低血压的作用，每日以大蒜佐菜，就可以收到降压效果。大蒜之所以能预防心脑血管疾病，其有效成分主要是精油。有人将大蒜生吃与熟吃进行了对比，发现吃生大蒜的预

防作用比吃同等量的熟大蒜明显，可能是加温破坏了其有效成分。有人研究发现，每天每千克体重服用 1 克生大蒜可对心脑血管疾病起到良好的预防作用。

(4) 胡萝卜

又名金笋，丁香萝卜。在西方有很高的声誉，被视为菜中上品，荷兰人把它列为“国菜”之一。胡萝卜之所以被人们视为菜中上品，是因为它含有丰富的营养。尤其含有胡萝卜素。胡萝卜的颜色越深所含的胡萝卜素越高。现代医学还发现，胡萝卜中含有槲皮素、山萘酚等物质，是组成生物类黄酮（维生素 P）有关的物质，具有促进维生素 C 的作用和改善微血管的功能，能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素合成，因而有降低血压、强心等效果。但吃胡萝卜时，应注意炒熟再吃，生吃或煮吃，不利于胡萝卜素的吸收。

(5) 山楂

山楂的花、叶、果都含有降压成分，可降低血管运动中枢兴奋性，从而使血压降低。用山楂果、叶或花煎水代茶饮，有明显的降压效果，还可增进食欲，改善消化机能。

(6) 海参

全世界有数十种，我国就有 20 多种。如西沙群岛和海南岛的梅花参、乌元参、岛参；福建、浙江产的光参、肥皂参，北方海域产有较多的刺参，还有极少数的白参，其中的梅花参和刺参是世界上最名贵的海参。海参不但是高级菜肴，而且是滋补品，素有“海中人参”之称。海参不仅是美味菜肴，还具有较高的营养价值和药用价值，它含蛋白质、碳水化合物、多种必需氨基酸及微量元素，特别是含碘量很高。另外，海参所含的明胶比鱼类多，并含有大量的黏蛋