



一本专为高血压患者而编写的健康美食书!



家常饮食巧用心

高血压不发愁

JIACHANG YINSHI QIAO YONGXIN
GAOXUEYA BU FACHOU

柴瑞震 主编

追本溯源

降压食材

降压中药材

对症调养



扫一扫，马上看
丝瓜竹叶粥烹饪视频

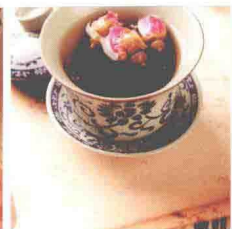
吉林科学技术出版社

家常饮食巧用心

高血压不发愁

主 编 柴瑞震

常州大学图书馆
藏书章



图书在版编目 (C I P) 数据

高血压不发愁 / 柴瑞震主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 6

(家常饮食巧用心)

ISBN 978-7-5384-9317-7

I. ①高… II. ①柴… III. ①高血压—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 124972 号

高血压不发愁

Gaoxueya Bu Fachou

主 编 柴瑞震
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 李红梅
策划编辑 朱小芳
封面设计 伍 丽
版式设计 成 卓
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7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 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

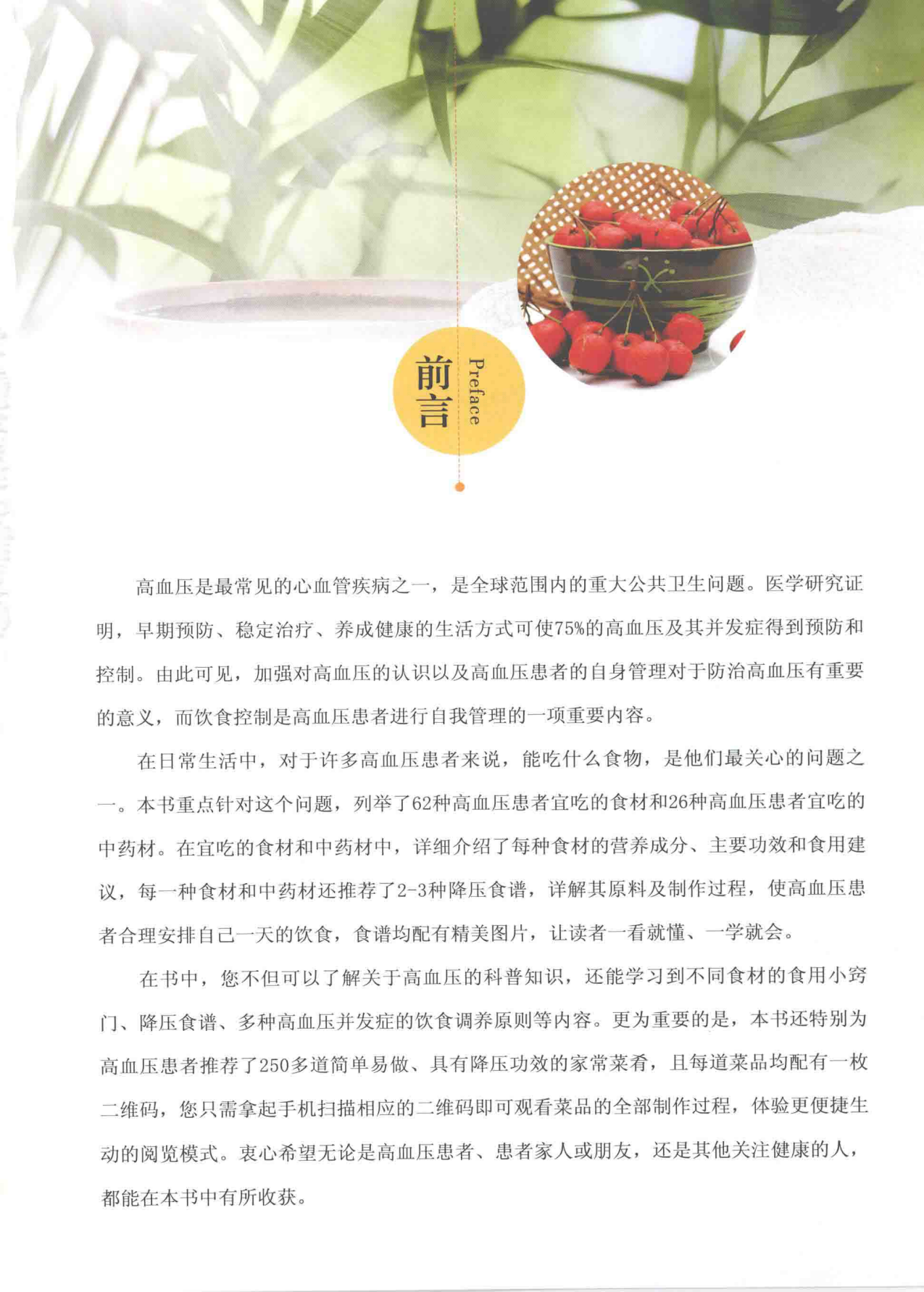
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9317-7

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



前言 Preface

高血压是最常见的心血管疾病之一，是全球范围内的重大公共卫生问题。医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压及其并发症得到预防和控制。由此可见，加强对高血压的认识以及高血压患者的自身管理对于防治高血压有重要的意义，而饮食控制是高血压患者进行自我管理的一项重要内容。

在日常生活中，对于许多高血压患者来说，能吃什么食物，是他们最关心的问题之一。本书重点针对这个问题，列举了62种高血压患者宜吃的食材和26种高血压患者宜吃的中药材。在宜吃的食材和中药材中，详细介绍了每种食材的营养成分、主要功效和食用建议，每一种食材和中药材还推荐了2-3种降压食谱，详解其原料及制作过程，使高血压患者合理安排自己一天的饮食，食谱均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。

在书中，您不但可以了解关于高血压的科普知识，还能学习到不同食材的食用小窍门、降压食谱、多种高血压并发症的饮食调养原则等内容。更为重要的是，本书还特别为高血压患者推荐了250多道简单易做、具有降压功效的家常菜肴，且每道菜品均配有一枚二维码，您只需拿起手机扫描相应的二维码即可观看菜品的全部制作过程，体验更便捷生动的阅览模式。衷心希望无论是高血压患者、患者家人或朋友，还是其他关注健康的人，都能在本书中有所收获。



目录 contents

Part1 追本溯源，全面解读高血压

认识高血压	002
高血压患者的营养膳食原则	006
高血压特殊人群的饮食调养	010
高血压患者饮食宜忌	012



Part2 精心选食材，轻轻松松降血压

粮豆类

小米.....	016
小米双麦粥.....	016
山药小米粥.....	017
薏米.....	018
香菇薏米粥.....	018
薏米核桃粥.....	019
薏米黑豆浆.....	019
黑米.....	020
黑米绿豆粥.....	020
黑米红枣豆浆.....	021
荞麦.....	022
苦瓜荞麦饭.....	022
小米燕麦荞麦粥.....	023
荞麦大米豆浆.....	023
燕麦.....	024
糙米燕麦饭.....	024
南瓜燕麦粥.....	025
黄豆.....	026
黄豆焖鸡翅.....	026
双瓜黄豆汤.....	027
黄豆红枣粥.....	027
黑豆.....	028
黑豆乌鸡汤.....	028
红枣黑豆饭.....	029
黑豆核桃豆浆.....	029
绿豆.....	030
薏米绿豆汤.....	030

冰糖绿豆沙.....	031
蚕豆.....	032
枸杞拌蚕豆.....	032
水煮蚕豆.....	033
蚕豆瘦肉汤.....	033
豌豆.....	034
水煮豌豆.....	034
豌豆绿豆粥.....	035

蔬菜菌菇类

白菜.....	036
开水枸杞大白菜.....	036
蒜汁蒸白菜.....	037
虾米白菜豆腐汤.....	037
菠菜.....	038
菠菜拌胡萝卜.....	038
蒜蓉菠菜.....	039
芹菜.....	040
香油芹菜.....	040
芝麻芹菜.....	041





素炒香菇芹菜.....	041
茼蒿.....	042
虾皮炒茼蒿.....	042
香菇扒茼蒿.....	043
西红柿.....	044
西红柿炒冬瓜.....	044
西红柿烩花菜.....	045
西瓜西红柿汁.....	045
白萝卜.....	046
蒸白萝卜.....	046
白萝卜粉丝汤.....	047
胡萝卜.....	048
胡萝卜炒木耳.....	048
胡萝卜西红柿汤.....	049
黄瓜.....	050
凉拌黄瓜.....	050
黄瓜蒸虾.....	051
黄瓜汁.....	051
苦瓜.....	052
双菇炒苦瓜.....	052
苦瓜糙米饭.....	053
茄子.....	054
蒸茄子.....	054



豆角烧茄子.....	055
洋葱.....	056
芝麻洋葱拌菠菜.....	056
西红柿炒洋葱.....	057
芦笋.....	058
牛肉芦笋卷.....	058
芦笋煨冬瓜.....	059
芦笋银鱼汤.....	059
红薯.....	060
玉米红薯粥.....	060
红薯银耳枸杞羹.....	061
胡萝卜红薯汁.....	061
莲藕.....	062
雪梨拌莲藕.....	062
南瓜百合莲藕汤.....	063
竹笋.....	064
清炒竹笋.....	064
竹笋炒鸡丝.....	065
银耳.....	066
冬瓜银耳莲子汤.....	066
双米银耳粥.....	067
花生银耳牛奶.....	067
黑木耳.....	068
芝麻拌黑木耳.....	068
黄瓜炒木耳.....	069
香菇.....	070
冬瓜烧香菇.....	070
香菇白萝卜汤.....	071
口蘑.....	072
口蘑焖豆腐.....	072
香菇口蘑粥.....	073



竹荪.....	074
香菇炖竹荪.....	074
芙蓉竹荪汤.....	075
竹荪莲子丝瓜汤.....	075

肉禽类

牛肉.....	076
口蘑蒸牛肉.....	076
小炒牛肉丝.....	077
乌鸡.....	078
蒸乌鸡.....	078
首乌核桃炖乌鸡.....	079
兔肉.....	080
葱香拌兔丝.....	080
红枣板栗焖兔肉.....	081
鸽肉.....	082
山药芡实老鸽汤.....	082
菌菇鸽子汤.....	083
红枣乳鸽粥.....	083
鹌鹑.....	084
冬菇蒸鹌鹑.....	084
首乌枸杞炖鹌鹑.....	085

水产类

草鱼.....	086
清蒸草鱼段.....	086
浇汁草鱼片.....	087
鲫鱼.....	088
芹菜鲫鱼汤.....	088
莲子鲫鱼汤.....	089
鲫鱼薏米粥.....	089

武昌鱼.....	090
葱香清蒸武昌鱼.....	090
酱烧武昌鱼.....	091
鲍鱼.....	092
姜葱蒸小鲍鱼.....	092
鲍鱼粥.....	093
海参.....	094
海参炒时蔬.....	094
菌菇烩海参.....	095
螃蟹.....	096
桂圆蟹块.....	096
山药蟹肉汤.....	097
牡蛎.....	098
牡蛎白萝卜汤.....	098
白菜牡蛎粉丝汤.....	099
牡蛎粥.....	099
海蜇.....	100
黄瓜拌海蜇.....	100
香菇海蜇汤.....	101
干贝.....	102
丝瓜炒干贝.....	102
干贝蔬菜粥.....	103





海带.....	104
冬瓜海带绿豆汤	104
白萝卜海带汤	105
海带瘦肉粥	105
紫菜.....	106
紫菜凉拌白菜心	106
紫菜海带汤	107
蛤蜊紫菜汤	107
海藻.....	108
凉拌海藻.....	108
薏米海藻粥	109

水果类

火龙果	110
火龙果炒饭	110
火龙果汁.....	111
猕猴桃	112
猕猴桃苹果黄瓜沙拉	112
猕猴桃炒虾仁	113
猕猴桃汁	113
橙子.....	114
橙子汁	114
菠萝橙汁	115
苹果.....	116
葡萄苹果沙拉	116
鲜榨苹果汁	117
西红柿苹果汁	117
香蕉.....	118
樱桃香蕉.....	118
香蕉燕麦粥	119

山楂.....	120
山楂藕片	120
山楂鱼块.....	121
木耳山楂排骨粥	121
草莓.....	122
酸奶草莓.....	122
草莓苹果汁	123
菠萝.....	124
菠萝炒鱼片	124
菠萝苹果汁	125
黄瓜菠萝汁	125
梨.....	126
水梨牛肉.....	126
猕猴桃雪梨汁	127

干果类

核桃.....	128
核桃菠菜.....	128
核桃黑芝麻酸奶	129
核桃豆浆.....	129
板栗.....	130
板栗煨白菜	130
丝瓜烧板栗	131
板栗雪梨米汤	131
花生.....	132
花生牛肉粥	132
花生黄豆浆	133
杏仁.....	134
杏仁苦瓜.....	134
杏仁茶	135



杏仁豆浆	135
腰果	136
腰果西兰花	136
腰果炒鸡丁	137
南瓜子	138
南瓜子小米粥	138
南瓜子豆浆	139
莲子	140

苹果银耳莲子汤	140
芡实莲子粥	141
黑米莲子粥	141
红枣	142
党参红枣茶	142
黄芪红枣茶	143
红枣酿苦瓜	143

Part3 精选中药材，控制血压不发愁

枸杞	146
上汤枸杞娃娃菜	146
核桃枸杞粥	147
黄芪	148
黄芪枸杞乳鸽粥	148
黄芪茶	149
黄芪决明子茶	149
菊花	150
菊花枸杞瘦肉粥	150
山楂菊花茶	151
菊槐茶	151
淮山	152
淮山土茯苓煲瘦肉	152
人参当归淮山煲鸡	153
淮山茯苓白术粥	153
丹参	154
丹参玉米粥	154
丹参黄芪枸杞茶	155

荷叶丹参山楂茶	155
杜仲	156
杜仲鹤鹑汤	156
杜仲绞股蓝茶	157
何首乌	158
首乌黑豆红枣汤	158
首乌鲫鱼汤	159
首乌决明子冬瓜茶	159
淫羊藿	160
淫羊藿粥	160
淫羊藿玫瑰花茶	161





茯苓.....	162
茯苓菠菜汤.....	162
茯苓红枣粥.....	163
荷叶茯苓茶.....	163
夏枯草.....	164
夏枯草瘦肉汤.....	164
夏枯草菊花茶.....	165
玉米须.....	166
黑豆玉米须瘦肉汤.....	166
冬菇玉米须汤.....	167
玉米须山楂茶.....	167
决明子.....	168
山楂决明子茶.....	168
决明子海带汤.....	169
莲子心.....	170
莲子心冬瓜汤.....	170
莲心茶.....	171
生地莲子心饮.....	171
田七.....	172
山药田七炖鸡汤.....	172
山楂田七粥.....	173
川芎.....	174
川芎党参炖鸡蛋.....	174



鸽子川芎黄芪汤.....	175
葛根.....	176
葛根桑叶茶.....	176
葛根丹参首乌茶.....	177
鹿茸.....	178
鹿茸炖乌鸡.....	178
鹿茸小米粥.....	179
鹿茸茶.....	179
天麻.....	180
天麻炖鸡.....	180
天麻鸡肉饭.....	181
大黄.....	182
大黄蒲公英茶.....	182
大黄绿茶.....	183
酸枣仁.....	184
酸枣仁小米粥.....	184
酸枣仁枸杞茶.....	185
荷叶.....	186
薏米红枣荷叶粥.....	186
荷叶茶.....	187
荷叶党参茶.....	187
车前子.....	188
车前子山药粥.....	188
车前子玉米粥.....	189
车前子茶.....	189
桑寄生.....	190
桑寄生茶.....	190
桑寄生杜仲乌鸡汤.....	191
槐花.....	192
槐花粥.....	192



槐花山楂茯苓茶	193
杏仁槐花豆浆	193
黄芩	194
柴胡黄芩茶	194

山楂神曲黄芩茶	195
莱菔子	196
山楂莱菔子粥	196
神曲莱菔子粥	197

Part4 对症调养，9种高血压并发症的膳食巧安排

高血压并发糖尿病	200
蒜蓉空心菜	200
菠萝炒苦瓜	201
枸杞芹菜炒香菇	201
芥蓝炒冬瓜	202
白菜炖豆腐	203
高血压并发高脂血症	204
葫芦瓜炒虾仁	204
黄花菜鲫鱼汤	205
薏米燕麦粥	206
奶香苹果汁	206
燕麦小米豆浆	207
高血压并发高尿酸血症	208
包菜萝卜粥	208
苦瓜苹果汁	209
高血压并发心脏病	210
青豆烧茄子	210
木耳丝瓜汤	211
高血压并发脑卒中	212
核桃枸杞肉丁	212
滑嫩蒸鸡翅	213
高血压并发肥胖症	214

蒜香荷兰豆	214
洋葱拌腐竹	215
黄瓜里脊片	215
苦瓜绿豆汤	216
玉米虾仁汤	217
猕猴桃蛋糕	217
高血压并发便秘	218
冬瓜虾米汤	218
枸杞海参汤	219
鸡蛋木耳粥	220
洋葱土豆饼	220
荞麦枸杞豆浆	221
高血压并发心力衰竭	222
枸杞拌菠菜	222
丝瓜炒山药	223
牛肉苹果丝	223
山药冬瓜汤	224
香菇瘦肉粥	225
高血压并发肾功能减退	226
豆苗煮芋头	226
干贝豆腐汤	227
土豆稀粥	228



认识高血压

高血压是最常见的慢性病之一，也是心脑血管病最主要的危险因素之一，脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病是高血压的主要并发症。本章主要为大家介绍什么是血压，什么是高血压，高血压的分类、主要症状、易发人群以及对身体的影响。

01

什么是血压

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积压力，血压是由心脏、血管及在血管中流动的血液共同形成的。我们平时用血压测量出来的数值主要是收缩压和舒张压。

收缩压——血压通过所谓的收缩作用输送血液（心跳）次数多的时候，假使血液流动的阻力（总末端神经系统阻力）增大，将会造成血压升高。只要心脏的左心室收缩，便会将心脏的血液输往大动脉，这时所产生的数值就称为收缩压，也就是高压。

舒张压——左心室结束收缩后，左心室和大动脉之间的主动脉瓣便会关闭，停止血液输送，这时血液会从左心房流到左

心室，形成左心室扩张的现象。另一方面，血液输送到大动脉时，将使大动脉扩张，并将血液积聚于大动脉后，输送至全身的末梢动脉，此时的血压值最小。此数值是舒张时期的血压，也就是低压。

02

什么是高血压

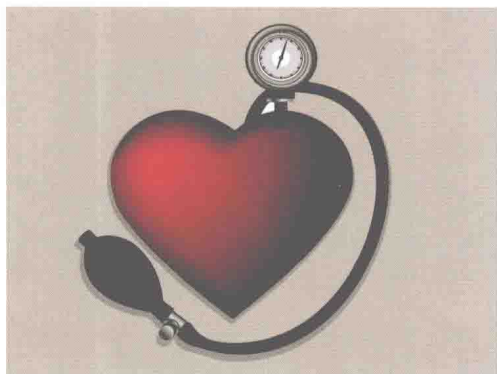
高血压是指收缩压（SBP）和舒张压（DBP）升高的临床综合征。医学调查表明，血压有体格和性别的差异。一般来说，肥胖的人血压稍高于中等体格的人，女性在更年期前血压比同龄男性略低，更年期后动脉血压有较明显的升高。人群的动脉血压随年龄增长而升高，很难在正常血压与高血压之间划一个明确界限。高血压定义与诊断分级标准规定，SBP ≥ 140 毫米汞柱（18.67千帕）和DBP ≥ 90 毫米汞柱（12.0千帕）为高血压。

03

高血压的分类

（1）按血压水平分类

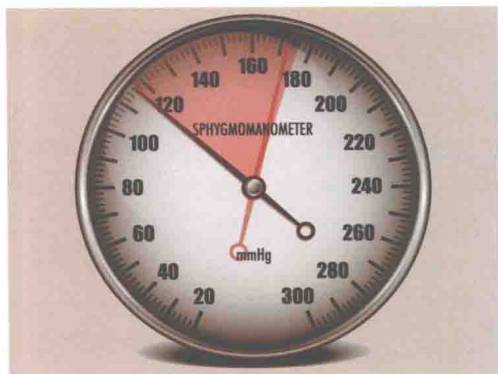
目前我国采用正常血压（收缩压



<120mmHg和舒张压<80mmHg)、正常高值(收缩压120~139mmHg和/或舒张压80~89mmHg)和高血压(收缩压 $\geq$ 140mmHg和/或舒张压 $\geq$ 90mmHg)进行血压水平分类。此分类适用于男性、女性,18岁以上任何年龄的成人。

以下是我国2011年高血压防治指南中的血压水平分类定义表。

分类	收缩压 (mmHg)	和/或	舒张压 (mmHg)
正常血压	<120	和	<80
正常高值	120~139	和/或	80~89
高血压	$\geq$ 140	和/或	$\geq$ 90
1级高血压(轻度)	140~159	和/或	90~99
2级高血压(中度)	160~179	和/或	100~109
3级高血压(重度)	$\geq$ 180	和/或	$\geq$ 110
单纯收缩期高血压	$\geq$ 140	和	<90



(2) 按低危、中危、高危及很高危分层

应全面评估患者的总体危险,并在危险分层的基础上作出治疗决策。

很高危病人: 立即开始对高血压及并存的危险因素和临床情况进行综合治疗。

高危病人: 立即开始对高血压及并存的危险因素和临床情况进行药物治疗。

中危病人: 先对患者的血压及其他危险因素进行为期数周的观察,评估靶器官

损害情况,然后决定是否以及何时开始药物治疗。

低危病人: 对患者进行较长时间的观察,反复测量血压,尽可能进行24小时动态血压监测,评估靶器官损害情况,然后决定是否以及何时开始药物治疗。

04

高血压的主要症状

高血压的常见症状: 头晕、头痛、烦躁、心悸、失眠、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木等,其往往因人、因病期而异。高血压早期多无症状或症状不明显,偶尔于身体检查测血压时发现。

头晕为高血压最多见的症状,常在患者突然下蹲或起立时出现,有些是持续性的。头痛多为持续性钝痛或搏动性胀痛,甚至有炸裂样剧痛,常在早晨睡醒时发

生，起床活动一会儿或饭后逐渐减轻，疼痛部位多在额部两旁的太阳穴和后脑勺。

高血压患者性情大多比较急躁，遇事敏感、易激动，所以心悸、失眠等症状较常见。失眠主要表现为入睡困难或早醒、睡眠不实、噩梦纷纭、易惊醒，这与大脑皮层功能紊乱及植物神经功能失调有关。

高血压患者注意力不集中和记忆力减退的症状在早期表现多不明显，但随着病情发展而逐渐加重，这种症状也常成为促使患者就诊的原因之一。

此外，高血压患者还常会肢体麻木，常见手指、足趾麻木，皮肤有蚁行感，颈部及背部肌肉紧张、酸痛，部分患者常感觉手指不灵活，一般经过适当治疗后可好转，但若肢体麻木较顽固、持续时间长，而且固定出现于某一肢体，并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛时，应及时就诊，预防脑卒中发生。



05

哪些人容易患高血压

高血压和其他病症一样，也有易发人群，大量的临床数据显示，以下几种人群易患高血压：

年龄大者：通常，血压会随年龄增长

而升高，40岁左右的人约有19%患高血压，50岁左右的约有40%，60岁以上的约有63%。

直系亲属中有高血压患者的人：若双亲中有高血压患者，则其子女患高血压的概率较大，其子女到20岁左右时，应当去测量血压。所以，在诊断高血压前有必要事先了解其直系亲属中是否有高血压患者。

肥胖的人：越是肥胖的人越容易患高血压，所以体重超标的人应适当减肥，使其体重达到或接近标准体重。

便秘患者：便秘持续时间过久会引起血压升高，所以患有便秘的人应多食用富含纤维素的食物。早晨喝些凉开水或冷牛奶调理肠胃，每日就能顺畅排便。养成定时排便的习惯，生活科学而有规律，可有效防治便秘。

糖尿病患者：包括有糖耐量减低或糖尿病患者。许多研究说明，高血压与糖耐量减低有着密切的关系。一项研究显示：近80%的高血压病人伴有胰岛素抵抗，也就是糖耐量减低。而在糖尿病患者中高血压患病率可达20%~40%，是非糖尿病患者的1.7倍，所以我们经常见到糖尿病患者同时合并有高血压。目前许多学者认为，病人体内胰岛素水平升高和糖尿病引起的肾损害，是诱发高血压的重要原因之一。

运动少者：长期坚持体育运动有利于保持正常血压。研究表明：规律地参加有氧运动，如快步走，每周4次，每次30分钟以上，可使收缩压下降4~9毫米汞柱。

此外，社会心理因素、文化水准、经济水平等，对血压的升降也有影响。

压力过大者：精神压力大是高血压的一大诱因，所以勿将工作中的不顺心、社交上的不愉快带回家中。轻松舒畅地生活，如发展有益身心的业余爱好、营造如诗如画的生活环境，可降低血压。

不注意生活习惯的人：菜中加入的各种作料会由于化学反应而起变化，所以应当注意少食味浓、盐多的食物。随着食品工业的发展，美味的加工食物日新月异，但食用过多对身体有害无益。饮酒过量也会引起血压升高、热量增多，所以应适当控制饮酒量。吸烟可致癌，是健康的大敌，理应将其戒掉，但强制性戒烟会增加精神压力，反而不利于血压稳定，所以戒烟应循序渐进、因势利导。

06

高血压对身体的影响

高血压对心脏和血管都有一定的影响。血压的升高会使血管弹性减弱，为了保证血液的正常流动，心脏需更用力收缩，从而引起左心室的肥大、心壁的厚度增加。高血压对血管的影响表现在：一是破裂，二是粥样硬化引发阻塞。小血管较细薄，易发生破裂情形，大动脉较粗厚，易发生粥样硬化。高血压还会造成血管病变，当血管病变发生，身体各器官组织会随之出现损伤，脑部、心脏、主动脉、肾脏和眼底是受影响最大的部位。

脑部：高血压造成血管阻塞，当阻塞发生在脑部，会导致阻塞性脑卒中，如脑血栓与脑栓塞。脑血栓是大脑内部动脉血管壁上出现血凝块，完全堵住血管。脑栓塞的血凝块则来自脑部以外，它跟着循环系统流入脑血管，造成阻塞。不论是脑血栓还是脑栓塞，都会阻塞阻挡氧气与养分通过，易造成组织死亡，引发脑卒中。当破裂效应发生在脑部，会导致出血性脑卒中，这是较少见的脑中风；当破裂的血管主要在脑组织内、接近脑部表面，为脑内出血，患者会失去意识，或立即在一两个小时发展成半身不遂；当破裂血管位于

蛛网膜下腔，血液会大量流出累积在蛛网膜下腔，造成蛛网膜下腔出血，患者会剧烈头痛，但不会立即失去意识或脑卒中。

心脏：高血压对血管造成的强大压力，会让血管变硬、管径变窄，不利于血液的输送。为了让血液能顺利送往全身，心脏只好更用力收缩，长期下来，左心室会变肥大。当血管病变发生在冠状动脉时，会造成缺血性心脏病（狭心症）的发生，如心绞痛、心肌梗死。

主动脉：高血压易促使血管硬化，造成动脉壁的坏死，主动脉剥离就是因为血管内层及中层受不了压力导致血管破裂，血液冲向内、中层间进行撕裂，造成血管剥离的现象，发生时会产生剧烈的疼痛，疼痛部位和发生部位有关。

肾脏：当肾脏内的微血管承受不住过高的血压就会发生破裂，会影响器官组织运作，降低肾脏的功能，若不加以控制，可能会导致肾衰竭。此外，血管的病变也会造成肾脏功能不全、肾硬化等。

眼底：高血压对眼睛所造成的并发症，来自于血管病变。当视网膜上的血管系统发生病变，无法提供足够的养分让眼睛维持正常功能，眼底并发症因此产生，如眼动脉硬化、痉挛、眼底出血或渗出液、视盘水肿等。





高血压患者的营养膳食原则

日常中的饮食保健对高血压患者而言非常重要，有利于治疗过程的顺利进行。为了有效地达到降压效果，正确地调整饮食结构非常有必要。本小节将介绍高血压患者的七大营养膳食原则。

01

原则一：合理摄入蛋白质和脂肪

合理均衡地摄取蛋白质和脂肪是降低高血压的关键。

蛋白质能提供能量16.7千焦/克，占人体体重的15%~20%，用来制造肌肉、血液、皮肤和许多其他的身体器官，增强免疫力，抵抗细菌和感染，调节人体内的水分平衡，维持体液，帮助伤口愈合，同时还有提高体力、精力和记忆力的作用。其主要来源为：鱼禽肉蛋中能摄取动物蛋白，蔬菜、谷物、豆类中能摄取植物蛋白。缺乏蛋白质时容易出现疲劳、消瘦、水肿、神情呆滞、怀孕时胎儿发育受阻等症状。在饮食疗法里，应尽量多吃植物性蛋白质。一般高血压患者每日每千克体重应摄入蛋白质1克，但是病情控制不好或

消瘦者，可将每日每千克体重摄入的蛋白质增至1.2~1.5克。如果患者的体重为60千克，那么每日需摄取60克蛋白质或72~90克蛋白质。这些蛋白质中，1/3应该来自优质蛋白，如牛奶、鸡蛋、猪的精瘦肉、各种大豆等。



脂肪能提供能量37.64千焦/克，占人体体重的13.8%。脂肪保证人体能量的吸收，就像汽车的备用油箱。脂肪保护内脏器官减少摩擦，并起固定五脏六腑的作用，促进脂溶性维生素的吸收，令皮肤有弹性。其主要来源为：牛油、羊油、猪油、花生油、芝麻油、肉类蛋类、乳制品及坚果。缺乏脂肪时皮肤会干而无光、缺乏弹性，受到撞击内脏容易受伤。据研究表明，脂肪的摄入量与动脉粥样硬化的发生、发展有着密切关系，且脂肪的摄入量

