



张尊环◎主编

一本**高血压**饮食宜忌速查手册，
每一位高血压患者的“专属营养师”

高血压

饮食宜忌

关键词速查全书



关键词 + 营养表 + 功效 + 禁忌人群 + 食物搭配 + 美味食谱

快捷查找，助你轻松击退**高血压**！

161个关键词，7大类食材，1本书，选对食物，吃好每一餐，高血压不可怕！



化学工业出版社



张尊环◎主编

高血压 饮食宜忌

关键词速查全书



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

高血压饮食宜忌——关键词速查全书/张尊环主编.
北京:化学工业出版社,2015.7
ISBN 978-7-122-23975-4

I. ①高… II. ①张… III. ①高血压-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第101961号

责任编辑:傅四周
责任校对:边涛

封面设计:史利平

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)
印刷:北京云浩印刷有限责任公司
装订:三河市瞰发装订厂
710mm×1000mm 1/16 印张10 字数155千字 2015年8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:25.00元

版权所有 违者必究



随着生活水平的提高，人们的饮食变得越来越丰富，但随之而来的“生活方式病”也越来越多，其中高血压、糖尿病、痛风就是最为常见的三大疾病。医学研究表明，除了遗传、年龄等不可抗拒因素外，不合理的膳食是引发这些疾病的重要原因，也就是说，许多高血压、糖尿病、痛风都是“吃”出来的。

所谓“解铃还须系铃人”，既然这些疾病都是吃出来的，我们为什么不能把它们吃回去呢？科学研究证实，通过改善饮食结构是可以起到防病、治病功效的。世界卫生组织（WHO）也表示，在解决健康问题方面，医药的功效大约只有8%，而饮食的作用却可达13%左右。由此可见，合理膳食对防治高血压、糖尿病、痛风具有重要意义。

本书以高血压为主旨，专门指导高血压患者进行饮食调整。高血压是一种常见的心血管疾病，由于它的隐蔽性比较强，容易被人们忽略，因此它又被人们称为“沉默的杀手”。那么，高血压患者应如何调整自己的饮食结构呢？哪些食物能对高血压有良好的改善功效？哪些食物不利于高血压病情？

本书共分为11部分，从高血压的基本常识入手，为高血压患者讲解饮食习惯和各种食物的饮食宜忌，内容包括谷物食品、蔬菜、水果与干果、肉蛋、调味品与食用油、其他常见食物以及中药食材。另外，本书还针对不同的季节、合并症为高血压患者提供全面的饮食指导。在目录上，本书特别采用关键词的形式，读者只要看一眼，就能快速找到自己想要的內容。在内容上，本书以细为原则，不仅为读者提供贴心的每日推荐用量，还为读者详细讲解食物的基本营养成分、降压功效和其他功效、禁忌人群、健康搭配等，并配有美味、健康的食谱。

与其说这是一本高血压饮食宜忌速查手册，不如说它是每一位高血压患者的专属营养师。在这本书中，大家既能收获良好的阅读体验，又能获得实用的健康饮食指导。在此，我们衷心祝愿每一位高血压患者都能过得幸福、健康。

本书由张尊环主编。在本书的编写过程中，以下人员给予了大力协助：周峰、杨栋、王裕娟、陈计华、汪欣、吕聪娜、沈娟、崔荣光、李哲、王慧、陈玉娟、李晶、施玲、王洪光等，特此感谢！

目录

高血压饮食宜忌——关键词速查全书

CONTENTS



Part 1

了解高血压，掌握影响血压的营养元素——基本常识关键词速查

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 关键词1 血压基本数据/ 2 | 关键词7 膳食纤维/ 6 |
| 关键词2 高血压常见类型/ 3 | 关键词8 维生素C/ 6 |
| 关键词3 高血压检查项目/ 4 | 关键词9 钙、钾、镁、硒/ 6 |
| 关键词4 高血压测量事宜/ 4 | 关键词10 胆碱、黄酮与胜肽/ 7 |
| 关键词5 控制热量的方法/ 5 | 关键词11 烟酸、牛磺酸与
亚油酸/ 8 |
| 关键词6 蛋白质/ 5 | |

Part 2

趋宜避忌，从日常小事入手改善高血压——饮食习惯关键词速查

- | | |
|------------------|------------------|
| 宜 培养健康的饮食细节/ 10 | 关键词2 爱吃快餐/ 12 |
| 关键词1 清晨一杯水/ 10 | 关键词3 贪食冷饮/ 12 |
| 关键词2 合理进食三餐/ 10 | 关键词4 酒、茶无节制/ 13 |
| 关键词3 蔬果不可少/ 10 | 关键词5 多食调味品/ 13 |
| 关键词4 饮食少油盐/ 11 | 关键词6 频繁加餐/ 13 |
| 关键词5 补充营养不过量/ 11 | 关键词7 鸡汤饮用过量/ 13 |
| 忌 走出日常饮食的误区/ 12 | 关键词8 大量食用植物油/ 14 |
| 关键词1 盲目进补/ 12 | |

Part 3

吃好每一顿主食，满足身体基本需求——谷物食品关键词速查

- | | |
|-----------------|-------------|
| 宜 让血压保持平稳状态/ 16 | 关键词2 绿豆/ 17 |
| 关键词1 黄豆/ 16 | 关键词3 黑豆/ 18 |

关键词4 蚕豆/ 19
关键词5 豌豆/ 21
关键词6 小米/ 22
关键词7 玉米/ 23
关键词8 薏米/ 24
关键词9 黑米/ 25
关键词10 燕麦/ 26

关键词11 荞麦/ 27
忌 不利于血压的控制/ 29
关键词1 糯米/ 29
关键词2 方便面/ 29
关键词3 苏打饼干/ 30
关键词4 酸辣粉/ 30



Part 4

必不可少的清新食材，富含多种营养元素——蔬菜关键词速查

宜 有助于强化血管/ 32

关键词1 芥菜/ 32
关键词2 茼蒿/ 33
关键词3 油菜/ 34
关键词4 丝瓜/ 35
关键词5 土豆/ 37
关键词6 南瓜/ 38
关键词7 茄子/ 39
关键词8 芦笋/ 40
关键词9 茭白/ 41
关键词10 荸荠/ 43
关键词11 莼菜/ 44
关键词12 白萝卜/ 45

关键词13 胡萝卜/ 46
关键词14 紫甘蓝/ 47
关键词15 豌豆苗/ 49
关键词16 黄花菜/ 50
关键词17 海带/ 51
关键词18 银耳/ 52
关键词19 黑木耳/ 53
关键词20 口蘑/ 54

忌 刺激血压升高/ 56

关键词1 芥菜/ 56
关键词2 尖椒/ 56
关键词3 柿子椒/ 57



Part 5

解馋又营养，为身体增加免疫力——水果与干果关键词速查

宜 利尿降压功效显著/ 60

关键词1 梨/ 60
关键词2 桃/ 61
关键词3 苹果/ 62

关键词4 香蕉/ 63
关键词5 柿子/ 65
关键词6 橙子/ 66
关键词7 草莓/ 67

关键词8 葡萄/ 68
关键词9 桑葚/ 69
关键词10 西瓜/ 70
关键词11 柠檬/ 72
关键词12 芒果/ 73
关键词13 山竹/ 74
关键词14 乌梅/ 75
关键词15 大枣/ 77

关键词16 花生/ 78
关键词17 板栗/ 79
关键词18 杏仁/ 80
关键词19 无花果/ 82
关键词20 葵花籽/ 83
忌 容易导致上火/ 84
关键词1 荔枝/ 84
关键词2 桂圆/ 84



Part 6

强大的能量动力源，让身体变得更强健——肉蛋关键词速查

宜 有效改善血液循环/ 86

关键词1 牛肉/ 86
关键词2 兔肉/ 87
关键词3 乌鸡/ 88
关键词4 鸭肉/ 90
关键词5 鸽肉/ 91
关键词6 鹌鹑肉/ 92
关键词7 草鱼/ 93
关键词8 鲫鱼/ 94
关键词9 虾/ 96
关键词10 海蜇/ 97
关键词11 淡菜/ 98
关键词12 鲍鱼/ 99

忌 胆固醇含量超标/ 101

关键词1 猪肥肉/ 101
关键词2 猪蹄/ 101
关键词3 猪肝/ 102
关键词4 羊肉/ 102
关键词5 狗肉/ 102
关键词6 鸡胗/ 103
关键词7 熏肉、腊肠和火腿/ 103
关键词8 咸鸭蛋/ 104
关键词9 松花蛋/ 104
关键词10 鱼子/ 105
关键词11 蟹黄/ 105
关键词12 鲱鱼/ 106
关键词13 螃蟹/ 106



Part 7

佐餐佳品，丰富食物的味道与营养——调味品与食用油关键词速查

宜 适当食用可降低血压/ 108

关键词1 醋/ 108

关键词2 葱/ 109
关键词3 大蒜/ 109
关键词4 生姜/ 110
关键词5 花椒/ 111
关键词6 芝麻/ 112
关键词7 蜂蜜/ 112
关键词8 橄榄油/ 113
关键词9 玉米油/ 114
**忌 多食容易诱发心脑血管
意外/ 115**

关键词1 酱油/ 115
关键词2 胡椒/ 115
关键词3 干辣椒/ 116
关键词4 咖喱粉/ 116
关键词5 豆瓣酱/ 117
关键词6 猪油、牛油/ 117
关键词7 黄油/ 118
关键词8 奶油/ 118



Part 8

多种多样的食物，吃对喝对很重要——其他食物关键词速查

宜 防止脂肪沉淀/ 120
关键词1 清粥/ 120
关键词2 杂粮饼/ 121
关键词3 豆腐/ 121
关键词4 扒糕/ 122
关键词5 牛奶/ 123
关键词6 酸奶/ 124
关键词7 绿茶/ 125

关键词8 菊花茶/ 126
关键词9 山楂茶/ 126
忌 易导致血压波动/ 128
关键词1 腐乳/ 128
关键词2 薯片/ 128
关键词3 咖啡/ 129
关键词4 碳酸饮料/ 129



Part 9

与众不同的药草，辅助降压功效显著——中药食材关键词速查

关键词1 葛根食用宜忌/ 132
关键词2 杜仲食用宜忌/ 132
关键词3 三七食用宜忌/ 133
关键词4 天麻食用宜忌/ 133
关键词5 荷叶食用宜忌/ 134

关键词6 丹参食用宜忌/ 134
关键词7 钩藤食用宜忌/ 135
关键词8 车前子食用宜忌/ 136
关键词9 决明子食用宜忌/ 136
关键词10 桑白皮食用宜忌/ 137



Part 10

季节变换，不同时节有不同的饮食方案——四季饮食关键词速查

关键词1 春季饮食宜忌/ 140

关键词2 夏季饮食宜忌/ 141

关键词3 秋季饮食宜忌/ 142

关键词4 冬季饮食宜忌/ 143



Part 11

只要保证饮食对症，吃出健康很简单——合并症关键词速查

关键词1 高血压合并肥胖症饮食
宜忌/ 146

关键词2 高血压合并糖尿病饮食
宜忌/ 146

关键词3 高血压合并心脏病饮食
宜忌/ 147

关键词4 高血压合并高脂血症饮食
宜忌/ 148

关键词5 高血压合并高尿酸血症
饮食宜忌/ 148

关键词6 高血压合并肾功能减退
饮食宜忌/ 149

关键词7 高血压合并便秘饮食
宜忌/ 150

关键词8 高血压合并脑卒中饮食
宜忌/ 150



附录 高血压一周推荐食谱速查



Part 1

了解高血压，掌握影响血压的营养元素——基本常识关键词速查



关键词 1**血压基本数据**

如果将人体看做一台机器，那么心脏就是“发动机”，它不断收缩、舒张，通过血管将血液输送到全身各个角落，而血液作用于血管的压力，就是人们常说的血压。在临床医学上，血压通常分为收缩压、舒张压。收缩压就是“高压”，是指当心脏收缩时，动脉血管所承受的最大压力；舒张压与收缩压正好相反，是指当心脏舒张时，动脉血管承受的最小压力，也就是“低压”。

由于不同部位的血管承受的压力各不相同，而且这些压力经常处于不稳定状态，因此人们很难根据这一点来测量、记录血压。为了统一数据，医学界将“上臂肱动脉的内压值”作为高压与低压的数值。在体检时，医生会将袖带绑在我们的上臂，就是出于这一原因。

那么，当血压处于什么范围时属于正常血压？高血压和低血压的数值又分别是多少呢？世界卫生组织（WHO）是这样设定的：

◆正常血压：90毫米汞柱<收缩压<140毫米汞柱，60毫米汞柱<舒张压<90毫米汞柱。

◆高血压：收缩压 \geq 140毫米汞

柱，（或）舒张压 \geq 90毫米汞柱。

◆低血压：收缩压 \leq 90毫米汞柱，（或）舒张压 \leq 60毫米汞柱。

了解了正常血压和高血压的数值范围后，我们该如何判断自己是否患上高血压病呢？一般来说，在没有服用治疗高血压药物的情况下，测量同一只胳膊的血压，如果两天或两天以上，收缩压 \geq 140毫米汞柱或舒张压 \geq 90毫米汞柱，大家就要提高警惕，这可能是患上了高血压病，要及时到医院进行细致的检查。高血压根据程度不同，分为轻度、中度、重度三个等级，也就是1级高血压、2级高血压和3级高血压。它们的数值范围分别如下。

◆1级高血压：收缩压为140~159毫米汞柱，（或）舒张压为90~99毫米汞柱。

◆2级高血压：收缩压为160~179毫米汞柱，（或）舒张压为100~109毫米汞柱。

◆3级高血压：收缩压 \geq 180毫米汞柱，（或）舒张压 \geq 110毫米汞柱。

此外，还有一种血压偏高的情况是“单纯收缩期高血压”，是指一个人的舒张压处于正常范围，而收缩压比较高。其数值范围是：

◆单纯收缩期高血压：收缩压 \geq 140毫米汞柱，舒张压<90毫米汞柱。

关键词 2

高血压常见类型

根据不同的病因和不同的人群，高血压一般可以分为下面这些类型。

■ 不同病因的类型

◆原发性高血压：它是指在现有的医学技术水平下，找不到血压变高的确切原因。这种类型的高血压患者在所有高血压患者中所占的比例通常在95%以上。一般来说，当排除了继发性高血压之后，才能确定患者是不是属于原发性高血压。与原发性高血压有关的发病因素通常有遗传、肥胖、不合理的饮食结构、酗酒、精神压力等，患者要认清自己身上存在哪些与此有关的发病因素，并采取有效的手段消除它们带来的危害，这样才有助于控制病情。

◆继发性高血压：它与原发性高血压相反，是指在现有的医学技术水平下，能够明确找出导致血压升高的原因。与此类型高血压有关的常见发病因素有肾性疾病、内分泌性疾病等，这一类型的高血压患者在所有高血压患者中所占的比例通常为1%~5%，虽然比重很小，但是如果不注意的话，患者很容易发生脑卒中、肾

功能不全及其他心血管疾病等危险性更高的疾病。不过，由于继发性高血压的病因明确，所以如果采取有效的治疗方法，患者是有可能彻底恢复健康的。

■ 不同人群的类型

◆中老年人高血压：这种类型的高血压比较常见，主要发生在60岁左右的人群中。导致中老年人高血压的原因除了人体自然老化外，还有日常饮食习惯、精神情绪、疾病等多方面的原因。

◆青年高血压：上班族是此类高血压常见的患病人群。由于精神压力大、饮食不规律、缺乏运动等原因，青壮年患高血压的概率也逐渐增加。

◆未成年人高血压：可以分为儿童高血压、青少年高血压。有医学研究表明，一些患有原发性高血压的成年人可能从儿童时期就开始发病了，因此密切关注未成年人高血压对控制原发性高血压有很大的帮助。不过，由于未成年人高血压的研究与成年人不同，因此这一理论还需进一步的科学证实。

◆妇女高血压：常见的有妊娠高血压、更年期高血压等，与女性所在的特殊时期有关。

◆其他特殊类型高血压：如顽固

性高血压、白大衣高血压、合并症高血压等，这些高血压患者需要结合个人的发病特点区别对待病情。

关键词 3

高血压检查项目

在做检查时，高血压患者通常会做以下这些检查项目。

◆**尿常规检查**：主要检查患者有没有早期肾脏损害的情况，以判断导致高血压的原因是不是肾脏疾病或糖尿病等。

◆**血液生化检查**：主要内容有血脂、血糖、血尿酸、血黏度、尿素氮、肌浆电解质等，通过这些数据来找出高血压的发病原因是否与肾脏或其他心血管疾病有关。

◆**眼底检查**：主要检查小动脉的受损情况，据此来估计判断高血压患者的病情程度。

◆**心电图、超声心动图及X线胸片检查**：主要检查患者的心脏功能。

◆**其他检查**：根据高血压患者的情况不同，有些人可能需要这些检查，如肾脏及肾上腺B超检查、心脏彩色多普勒超声及血管多普勒超声检查等，通过这些检查了解患者的昼夜血压特点，以便调整用药。

关键词 4

高血压测量事宜

在测量高血压之前，大家要先认识常见的血压计。

◆**水银柱式血压计**：许多医院使用的就是这种血压计，它的稳定性和准确性比较高，但是对操作者有一定的技术要求，因为如果操作不当，很容易导致测量结果产生较大的误差。

◆**气压表式血压计**：也称为无液测压计，其准确度与水银柱式血压计相比较差一些。

◆**电子血压计**：又可以分为腕式血压计、手臂式血压计和全自动式血压计、半自动式血压计。这种类型的血压计携带方便、操作方法简单，在家里使用的话比较合适。

在测量血压的时候，大家要注意下面这些原则。

◆**选择温度适宜、比较安静的环境**。

◆**测量血压之前先排便，然后静坐几分钟以安定情绪**。

◆**最好选择右臂测量，袖带的位置要与心脏保持同一高度**。

◆**测量时最好坐着，手掌向上、自然舒展，不要握拳**。

◆**一天测量3~4次，时间最好**

交叉进行，以方便检测不同时段的高血压情况。

关键词 5

控制热量的方法

热量是体重增加的主要因素之一。有数据表明，体重每增加12.5千克，收缩压大约升高10毫米汞柱，舒张压大约升高7毫米汞柱。因此，高血压患者应严格控制热量摄入，以避免身体超重。

一般来说，高血压患者每天摄入的热量值最好不要超过1900千卡。在饮食方面，大家可以根据这些方法来控制热量。

◆ 选择适宜的烹饪方式，如蒸、煮、拌、炖等，尽量避免煎、炸、烤等。

◆ 少用或不用沙拉酱、蛋黄酱等热量高的调味品。

◆ 少喝或不喝甜饮料、碳酸饮料，可以用鲜榨的蔬果汁作为健康饮品。

◆ 如果要加餐，可以选择水果、蔬菜等，尽量不吃蛋糕、巧克力等甜点。

关键词 6

蛋白质

蛋白质是构成生命的物质基础，

具有提高人体免疫力、为人体补充能量、保证机体正常运转等作用。除了胆汁不是蛋白质构成的，人体中其他部位都与蛋白质有着密切关系。一旦出现蛋白质缺乏，人体很容易变得疲劳、消瘦并出现水肿现象，抗病能力会大大减弱。因此，高血压患者在日常饮食中要注意补充优质蛋白质。

谷物、蔬菜

这些食物含有丰富的植物蛋白，例如大豆，其蛋白质含量高达36%~40%。在饮食上，将谷物和蔬菜、粮食和豆类、粗粮和细粮搭配食用，能更好地促进人体对蛋白质的吸收。

适宜选择的食物：燕麦、大豆、芦笋、土豆、芋头等。

干果

此类食物中的优质蛋白质含量较高，能为高血压患者提供必需的能量。但是，由于干果含有油脂成分，在食用时要掌握好量，不要贪多。

适宜选择的食物：花生、杏仁等。

肉、蛋、奶

这些食物中含有丰富的动物蛋白，高血压患者要适量摄入。在饮食上，肉、蛋、奶类食物与谷物、蔬菜等搭配食用更适宜。

适宜选择的食物：鱼肉、鸡蛋、牛奶等。

关键词 7

膳食纤维

膳食纤维一般可以分为水溶性和非水溶性，前者能有效降低胆固醇含量，后者可以减少人体对脂肪和钠的吸收，从而起到降血压、防治动脉粥样硬化、促进消化等作用。不仅如此，膳食纤维还容易使人体产生饱腹感，从而起到控制体重的作用。在饮食上，高血压患者可以从下面这些食物中获取充足的膳食纤维。

谷物、蔬菜

谷物和蔬菜是膳食纤维含量非常高的食物，尤其是蔬菜，经常吃能起到清肠排毒的作用。

适宜选择的食物：玉米、绿豆、薏米、菠菜、芹菜、丝瓜、海带等。

水果

有些水果除了含有丰富的膳食纤维外，还含有果胶，能有效清除肠道内的垃圾，帮助高血压患者控制体重。

适宜选择的食物：苹果、梨、香蕉等。

关键词 8

维生素 C

维生素 C 是人体不可缺少的营养

素，它具有抗坏血酸、抗氧化等作用，能提高人体抗病能力，还可以保护血管、降低血液中的胆固醇含量，并促进人体对钙、铁等微量元素的吸收。从而起到促进血液循环、平稳降血压的作用，高血压患者应适量补充维生素 C。

蔬菜

蔬菜是维生素 C 的主要来源之一，有数据显示，人体必需的维生素 C 大约有 90% 来源于蔬菜。

适宜选择的食物：西蓝花、白菜、番茄、黄瓜等。

水果

食物中另一大维生素 C 来源就是水果，它能为人体补充每日必需的维生素 C，从而有效预防维生素 C 缺乏。

适宜选择的食物：橙子、柚子、草莓、猕猴桃等。

关键词 9

钙、钾、镁、硒

这些都是与高血压关系密切的微量元素。钙不仅能强健骨骼，还能改善血管平滑肌，保证血管正常收缩与舒张，有助于平衡血压；钾能起到扩张血管、促进钠排泄的作用，从而减少心脏负担，需要注意的是，高血

压合并肾脏疾病的患者要控制钾的摄入量，以免加重病情；镁既可以增加血管弹性，又能降低血液中的三酰甘油、胆固醇等，保证血液流通顺畅；硒能增加前列腺素的含量，这种元素可以扩张血管，具有降血压的作用，此外，硒还能提高人体抗癌能力。高血压患者在获取这些微量元素时，可以选择下面这些食物。

谷物

粮食中的钾、镁、硒等元素含量较为丰富，此外豆类及豆制品则富含钙元素，高血压患者可以从主食中摄取适量的营养。

适宜选择的食物：燕麦、糙米、黄豆、豆腐等。

蔬菜

蔬菜中的微量元素含量很高，尤其是一些藻类蔬菜，如海带、紫菜等，能满足人体对钙、钾、镁、硒等的需求，起到良好的降压作用。

适宜选择的食物：南瓜、茼蒿、胡萝卜、紫菜、海带等。

水果与干果

许多水果、干果中含有丰富微量元素，高血压患者可以将水果和干果当做加餐，从而补充人体所需的营养。需要注意的是，水果中含有丰富

的维生素C，高血压患者最好将水果和干果隔开一段时间分别食用，以免维生素C阻碍硒的吸收。

适宜选择的食物：香蕉、橙子、柚子、桃、杏仁、无花果、核桃等。

肉、蛋、奶

在肉类食品中，鱼肉、海鲜等都是含钙量比较高的食物，不过有些海鲜胆固醇含量较高，高血压患者要适量食用。蛋类和奶制品也是同样如此。

适宜选择的食物：鱼肉、虾、鲑鱼、鸡蛋、牛奶等。

关键词 10

胆碱、黄酮与胜肽

在防治高血压方面，胆碱、黄酮和胜肽都是功效比较显著的成分。胆碱是构成卵磷脂的主要成分，它具有促进脂肪代谢、镇定安神等作用；黄酮是一种抗氧化能力非常强的元素，它可以减少胆固醇沉积、扩张血管、增加血管壁弹性，从而起到调节血压的目的；胜肽是一种小分子胶原蛋白，它能抑制血管内平滑肌收缩，有效降低血压。这些成分广泛分布在各种食物中，高血压患者可以从下面这些食物中获取相应的元素。

谷物

谷物是胆碱与胜肽的主要来源之一，在食用谷物时，最好将食物做熟，因为胜肽在加热后食用，能更好地发挥降血压的功效。

适宜选择的食物：小麦、玉米、荞麦等。

蔬菜、水果

蔬菜、水果是黄酮的主要来源，尤其是一些浆果，其黄酮含量更高一些。

适宜选择的食物：胡萝卜、菜花、葡萄、山楂等。

蛋类

蛋类中的胜肽含量比较丰富，不过许多蛋类富含脂肪、胆固醇，高血压患者不宜大量食用。

适宜选择的食物：鸡蛋、鸭蛋等。

关键词 11

烟酸、牛磺酸与亚油酸

这三种成分虽然都是“酸”，但并不属于同一种成分。烟酸就是维生素B₃，它能降低胆固醇、三酰甘油脂的含量，而且能扩张血管，保证血液流通顺畅；牛磺酸是一种含硫的非蛋白氨基酸，它具有调节神经、缓解

紧张情绪等作用，对高血压具有良好的改善功效；亚油酸则是一种脂肪酸，它能促进前列腺素的生成，不仅可以改善新陈代谢，还能抗凝血、增加血管弹性，有助于降低血压。在获取这些营养成分时，高血压患者可以选择这些食物。

谷物

谷物中含有烟酸和亚油酸，尤其是豆类食物，其亚油酸含量较为丰富。

适宜选择的食物：糙米、燕麦、绿豆、黄豆等。

肉类

肉类是牛磺酸的主要来源，尤其是动物内脏、海鲜、鱼类等食物中牛磺酸的含量尤为丰富。不过，肉类通常富含胆固醇，不适合高血压患者大量食用。

适宜选择的食物：鱼类、牛肉、虾、贝等。

食用油

食用油通常有动物油、植物油之分，其中植物油的亚油酸含量最高，高血压患者适宜选用植物油作为烹饪油。此外，豆制品中也含有较丰富的亚油酸。

适宜选择的食物：橄榄油、豆油、葵花子油等。