

怎么吃？吃什么？如何搭配？

我国现有高血压患者已经达到3.6亿，高血压已成为危害人类健康的第一大杀手。怎么吃？吃什么？如何搭配？自己的健康自己做主。

高血压吃什么

宜忌速查手册

潘国忠◎编著

萝卜



常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

黑蒜

抗菌消炎，抗病毒，降血脂降血糖等，还能够保护血管和肝。



山楂

山楂的花、叶、果中都含降压成分，兴奋性而使血压下降。



冬瓜

冬瓜可利尿消肿，其含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低，高血压、肾脏病、浮肿病等患者食之，可达到消肿而不伤正气的作。



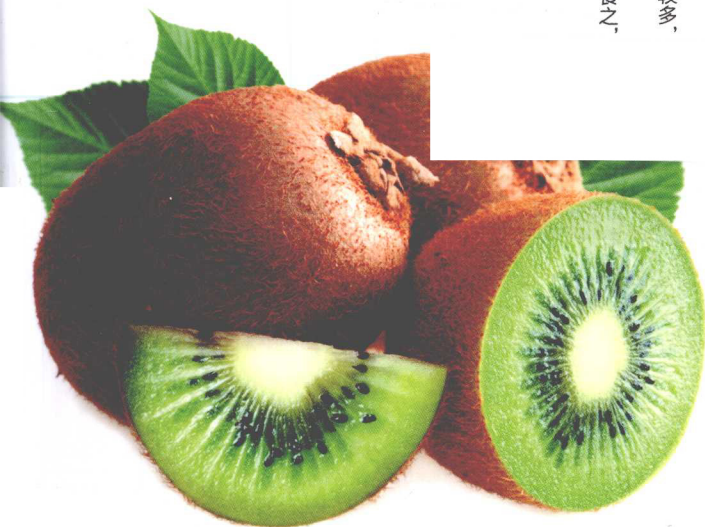
芹菜

常吃芹菜，尤其是吃芹菜叶，对预防高血压、降血糖、预防动脉硬化等都十分有益。



枸杞子

枸杞可“滋肾、润肺、补肝、明目”有抗脂肪肝和拟胆碱样作用，能使血压降低、呼吸兴奋等。



怎么吃？吃什么？如何搭配？

潘国忠◎编著

高血压吃什么

宜忌速查手册

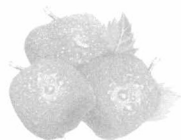
萝卜



常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压、预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

黑蒜

抗菌消炎，抗病毒，降血脂降血糖等，还能够保护血管和肝



山楂

山楂的花、叶、果中都含降压成分，兴奋性而使血压下降。



芹菜

常吃芹菜，尤其是吃芹菜叶，对预防高血压、降血糖、预防动脉硬化等都十分有益。



枸杞子

枸杞可“滋肾、润肺、补肝、明目”有抗脂肪肝和拟胆碱样作用，能使血压降低、呼吸兴奋等。



图书在版编目(CIP)数据

高血压吃什么宜忌速查手册 / 潘国忠编著. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5537-4657-9

I. ①高… II. ①潘… III. ①高血压—食物疗法—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116794 号

高血压吃什么宜忌速查手册

编 者	潘国忠
责任编辑	刘 强 孙连民
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京建泰印刷有限公司

开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	205 千字
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4657-9
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

前言

PREFACE



高血压是目前中国的中老年朋友面临的一个极其普遍的慢性病，已经不仅仅是医学问题，而且成为一个社会问题了。以往将高血压囿于医学领域看待的观念，已经不再适应今天的现实状况。所以，怎样在日常生活中，以一个医学与社会学结合的角度来看待高血压的预防、治疗和调护，都是医学工作者不应回避的。

药膳是中医和中国饮食文化的有机结合，自古有之，源远流长。不仅起到了医疗作用，而且照顾到了患者对营养、口味、饮食知识等生活和文化内容的需求。正是出于这样的考虑，为了满足广大高血压患者的需求，拓展慢性病的医学和社会学研究、实践，编者收集整理了大量相关资料，编写了这本关于高血压药膳食疗的专题图书。

本书对高血压疾病的基础知识，做了精编处理，只留取和药膳食疗密切相关的必要内容，简明扼要地进行讲解。全书重点则放在药膳和药材、食材、食疗方法的介绍，致力于使读者更丰富地、更详实地、更实用地获得相关信息。能够参考本书的内容，了解高血压食疗的各种药材、食材的特性，选择自己需要的，避免自己禁忌的；能够依据口味和喜好，参考本书的食谱，配制出于己有益而又美味实用的养生饌食。

在各种药材、食材，以及药膳配方的功效分析中，编者特别将中医、



西医两方面综合展示。旨在使患者不但能够根据自己的证型来选择相应的药膳配方，而且还能够了解药膳配方当中的重点食材、药材，其重要的现代药理成分和药理作用。不但更全面地掌握自己的药膳的针对性，而且有助于患者更全面地比较和分析食材、药材的特性，避免不恰当地应用，损害药膳应当达到的调养功效。这是本书一个亮点。

患者使用本书，应当注意原则性的知识和具体的药材、食材应用相结合。应当根据书中的描述，分辨自己的病证分型属于哪一种，自己的重要的症状可能源于什么病因、病机或西医病理。在这个基础上，才能更好地选择药膳，达到最佳治疗和调养的效果。

本书编写过程中，参考和编辑应用了大量的现当代的医学和营养学资料。由于资料来自于数百种期刊、图书，在这里无法一一列举，所以谨在此对所有从事高血压中西医研究，和从事营养学研究，以及药膳研究的工作者，表示诚挚的感谢！

编者

2015年4月

目 录

CONTENTS

第一章 这样吃和做，血压有风险

风险饮食要小心 / 2

高血压一定遗传吗 / 4

身心同调降血压 / 5

第二章 高血压食疗大道理

根据病证分型食疗不盲目 / 8

降低血压，注意饮食五要点 / 9

低盐饮食要注意充分摄取营养 / 10

控盐也要有技巧 / 11

纯素食是个认识误区 / 11

药者食也，食者药也 / 12

药膳搭配，禁忌分明 13

第三章 药取专长祛病恙

杜仲——持久降压名中药 / 16

天麻——降压保养效最强 / 17

党参——补中益气赛人参 / 18

山药——防治心脑血管并发症 / 20

灵芝——降脂降压神仙草 / 22

黄精——降脂降糖降血压 / 22

茯苓——利尿降压助睡眠 / 24

黄芩——祛热清除自由基 / 25

白芍——扩冠降压防血栓 / 26

白果——升高磷脂防血栓 / 27

杏仁——保护心脏抗癌瘤 / 28

菊花——清热降压止眩晕 / 29



红花——久病血瘀用花红 / 30
 丹参——治血最妙是丹参 / 31
 三七——扩冠增流补兼通 / 32
 当归——活血养血最常用 / 33
 西洋参——每天两片好养生 / 35
 茺蔚子——减脂降压治昏蒙 / 36

夏枯草——明显降压治冠心病 / 37
 罗汉果——防治血管硬化症 / 38
 女贞子——善补肝肾阴血虚 / 39
 绞股蓝——升高高密降血脂 / 40
 冬虫夏草——养生极品最名贵 41

第四章 肉蛋奶鲜有讲究

牛肉 / 44
 驴肉 / 45
 羊肉 / 46
 猪肉 / 48
 兔肉 / 49
 鸡肉 / 52
 鹌鹑 / 54
 鸽肉 / 55
 鹅肉 / 57
 鸭肉 / 59
 乌鸡 / 60
 牛奶 / 62
 蜂蜜 / 64

鸽蛋 / 65
 鸡蛋 / 66
 虾 / 69
 海参 / 71
 海蜇 / 72
 甲鱼 / 74
 龟肉 / 75
 田螺 / 77
 黄鳝 / 79
 泥鳅 / 81
 鲫鱼 / 83
 鱼鲜药膳推荐 / 84
 海鲜药膳推荐 / 90

第五章 米菜瓜果能治病

粳米 / 96
 小麦 / 98

粟米 / 100
 荞麦 / 101

红薯 / 103
大蒜 / 104
茼蒿 / 106
韭菜 / 107
莼菜 / 109
海带 / 110
芹菜 / 112
荠菜 / 114
白菜 / 116
油菜 / 117
菠菜 / 119
芦笋 / 121
丝瓜 / 122
茄子 / 124
黄瓜 / 125
扁豆 / 127
茭白 / 129
洋葱 / 131
紫菜 / 133
银耳 / 135
芝麻 / 136
木耳 / 138
马铃薯 / 140
胡萝卜 / 142
黄花菜 / 143

马齿苋 / 145
西红柿 / 146
绿豆芽 / 148
西兰花 / 149
白萝卜 / 151
蚕豆 / 153
黑豆 / 154
绿豆 / 156
豆腐 / 157
赤小豆 / 159
核桃仁 / 162
栗子 / 163
花生 / 165
莲子 / 166
松子 / 168
薏苡仁 / 169
莲藕 / 171
苦瓜 / 173
冬瓜 / 175
梨 / 176
白果 / 178
桂圆 / 180
葡萄 / 182
荔枝 / 183
桑椹 / 183



李子 / 184

杨梅 / 185

荸荠 / 186

西瓜 / 188

柚子 / 189

橄榄 / 190

山楂 / 192

猕猴桃 193

第六章 小元素影响高血压

影响血压的矿物质 / 196

影响血压的有机物 / 205

第七章 高血压合并症的饮食药膳

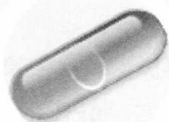
高血压合并症的饮食原则 / 222

高血压合并症的药膳食谱 / 226



第一章

这样吃和做，血压有风险





避孕药会升血压

服用避孕药的妇女血压升高的程度及患病率与服用避孕药的时间长短有关。此因素所致的血压升高是可以逆转的，停用避孕药半年后血压可以恢复到正常水平。

锌少镉多升血压

研究发现，体内锌/镉的比值降低时血压会上升，增加含锌的饮食可阻止镉增多而诱发高血压。长时间接触镉的工人的高血压患病率比不接触镉的工人高。饮茶可以降低血压也是因为茶叶中锌含量较高而镉含量较低。

饮食缺镁升血压

饮食缺镁，血压易高；反之，对轻、中度高血压患者补充镁能使血压下降。静脉注射镁制剂也能使血压降低，镁能降低血压可能是由于镁能稳定血管平滑肌细胞膜的钙通道，激活钙泵，排出钙离子，泵入钾离子，使钠内流受限制，以及镁能减少应激诱导的去甲肾上腺素的释放，从而起到降压的作用。

吃盐太多升血压

北方人易患高血压的重要原因之一，就是与饮食过咸有关。食盐中主要成分是氯化钠，而钠的含量过高，会致钠水潴留，使血管阻力增加，心血管负担加重，血压继而升高。

味精太多升血压

味精的主要成分是谷氨酸钠。常吃味精的人会有这样的体会：味精吃多了会口渴。这是因为味精中含钠，而这恰恰就是对血压不利的一面，与食盐



的弊端近似。正常成人每日摄钠1~2克便可满足生理的需要，如过食则可造成体内钠潴留，导致血管管腔变细，血管阻力升高，同时血容量升高，加重心、肾负担，进一步使血压升高。

60岁以上的人对钠的摄入尤为敏感，所以，老年人和患有高血压、肾病、水肿等疾病的人尤其应该少吃味精。此外，孕妇、婴幼儿和正在哺乳期的母亲应禁食或少食味精。

味精在消化过程中能分解出谷氨酸，后者在脑组织中经酶催化，可转变成一种抑制性神经递质。当味精摄入过多时，这种抑制性神经递质就会使人体中各种神经功能处于抑制状态，从而出现眩晕、头痛、嗜睡、肌肉痉挛等一系列症状；有人还会出现焦躁、心慌意乱；部分体质较敏感的人甚至会觉得骨头酸痛、肌肉无力。另外，过多的抑制性神经递质还会抑制人体的下丘脑分泌促甲状腺释放激素，妨碍骨骼发育，对儿童的影响尤为显著。

当食用味精过多，超过机体的代谢能力时，还会导致血液中谷氨酸含量增高，限制人体对钙、镁、铜等必需矿物质的利用。尤其是谷氨酸可以与血液中的锌结合，生成不能被利用的谷氨酸锌被排出体外，导致人体缺锌。而且大量谷氨酸令心脏跳动减缓，增加心脏收缩幅度，使冠状动脉受压缩。

荤油太多升血压

动物脂肪含有较多的饱和脂肪酸，膳食中过多饱和脂肪酸对心血管系统是有利的，可使血压升高。

烟酒太勤易升血压

流行病学调查显示，长期过量饮酒的人，尤其贪杯易醉者，其高血压的患病率明显升高，而且与饮酒量成正比关系。近年来的研究还表明，吸2支烟15分钟后，体内的肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌会增加，心跳也随之加快，无论收缩压还是舒张压均升高。而且吸烟者易患恶性高血压，易并发脑血管疾病，极易死于蛛网膜下腔出血。更可怕的是，尼古丁影响降压药的疗效，使服用降压药的效果没有保证，治疗的效果大打折扣。

不良生活方式易升血压

生活懒散、缺乏运动、经常熬夜、走路过快、吃饭过快、脾气暴躁，喜



欢斤斤计较、长期闷闷不乐，不喜欢与人交往、不喜欢户外活动，长期过度劳累的人，都是容易罹患高血压的人群。

体重超标易患高血压

体重与血压有高度的相关性，而且成正比。有关资料显示，超重、肥胖者高血压患病率较体重正常者要高3~4倍。在一定时期内，体重增长快的个体，其血压增长也较快。我国的人群体质特点是体重指数偏高，体重因素是血压升高的独立危险因素之一。肥胖不但可以引起高血压，而且也易导致糖尿病、冠心病、血脂异常、胆囊炎、关节炎等诸多全身性疾病。所以体重超标者，一定要忌口、减肥。

饮食不节易升血压

饮食失节通常是指不正常的饮食，包括饥饱失常、饮食不节、饮食偏嗜等方面。

饥饱失常、饮食偏嗜跟高血压的发生关系密切。过饥就会因为没有足够饮食，缺乏气血生化之源，气血不能得到充分的补充，时间一久就会气血衰少；摄入过量，超过脾胃的消化、吸收和运化能力，损伤脾胃，脾失健运、湿浊内停，蕴久化火灼津为痰，痰火可上扰清窍，从而导致血压增高，表现为头痛、眩晕等症。偏食、过食肥甘厚味，或过度饮酒，会使脾胃损伤，引起脾失健运、痰湿内生、积久化热，痰热上扰而致血压增高；进食咸味的食物过多，会使血脉凝滞、耗伤肾阴，致肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢、上扰清窍，也会使血压升高。



高血压一定遗传吗

父母有高血压，子女更易患高血压

高血压是多基因遗传病，之所以在同一家庭内高血压患者会集中出现，主要是因为遗传因素存在。调查发现，在患有高血压的患者中，45%的患者父母有高血压病史；父母无高血压者，子女患高血压的几率仅为3%。



但是关于高血压遗传问题，目前还没有定论。有些研究者认为，家族性的高血压并不是由基因决定的，更主要的是共同的生活方式所致。

高血压是多种原因综合作用的结果

高血压形成的原因到现在还不能肯定。但目前公认是由各种原因的影响，导致正常血压的调节功能失调而造成的。

大量流行病学调查资料证实，大脑皮质功能紊乱，高级神经中枢功能失调在高血压发病中占主要地位。外界环境及内在的不良刺激，或长时间的精神紧张和情绪波动，导致大脑皮质兴奋与抑制过程失调，血管收缩中枢和交感神经兴奋性增强，导致全身细小动脉收缩，外周血管阻力增大，血压也随之升高。细小动脉长时间收缩，小血管会出现营养不良，加之脂类的沉积，逐渐引发广泛的小动脉硬化。对于内脏器官，可引发缺血，尤其是肾缺血，导致全身细小动脉收缩，血压升高更明显。故也加快了全身小动脉硬化，于是血压由暂时的、波动的升高转为持久的高血压状态。

此外，大脑皮质功能失调还可导致交感神经兴奋性增强，引起肾上腺髓质分泌肾上腺素和去甲肾上腺素增多。前者提高了心脏的输出量，后者使全身细小动脉痉挛，又会影响垂体前叶，导致肾上腺皮质激素分泌，增加血管对各种升压物质的敏感性而使血压升高。



身心同调降血压

保证合理的休息时间，降低工作负荷

在剔除其他影响高血压的风险因素之后，发现每周工作时间的长短与高血压有着独立和显著的联系。

与每周工作 11~39 小时的工作人群相比，每周工作 40 个小时工作人群患上高血压的可能性高出 14%；而每周工作 41~50 个小时，则比小时工作 11~39 人群高出 17%。

与每周工作 11~39 小时的工作年龄段的人的相比，工作 51 个小时或更多的工作年龄段的人患上高血压的可能性高出 1.29 倍。



缓解精神压力，放松心情

外国学者公认，精神刺激、情绪压抑、心理矛盾等心理因素能导致高血压的产生。通常情况下，长期的压抑、心理矛盾冲突、急剧而强烈的精神创伤等心理与社会因素是高血压的重要因素。高血压发病同心理矛盾关系密切，患者在工作单位的人际关系紧张、夫妻关系不和、社会生活事件的精神刺激和心理冲突等方面的表现非常明显。

实践证明，长期焦虑和激怒则会导致精神刺激，使高血压发病率增高。前者通过下丘脑-垂体-肾上腺皮质轴导致肾上腺素分泌增加，心率加快，心输出量增加，收缩压增高；后者是在去甲肾上腺素的作用下使周围血管阻力增高，舒张压上升，引发高血压。

所以，要想良好地调节血压，仅仅注意吃什么还不够，还要学会放松心情。

条畅情志，疏肝理气

中医学认为，高血压早期的病理变化是以肝疏泄功能失调导致肝气郁结、肝阳上亢、冲任失调为特征的。

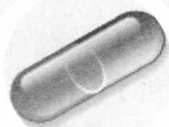
肝的疏泄主要关系到人体气机的升降与调畅，所以只有在肝的疏泄功能正常的前提下，人才能气血平和、心情舒畅，而不为病伤。若各种精神刺激引起情志不和、郁怒伤肝，则肝失条达，肝气郁结，气机失调，气滞而血行不畅，或肝气上逆，都可导致血压升高，出现头痛、眩晕、易怒、胸闷及胁肋胀痛不适等症状。肝为风木之脏，内寄相火，体阴而用阳，主升主动。假若长期抑郁恼怒，肝气郁结，郁久化火，耗伤津液，使肝阴暗耗而肝阳亢盛，就会使血压升高而头痛、眩晕。素体阳盛之人，肝阳偏亢，亢极化火生风，风升火动，上扰清窍，亦可出现血压升高之头痛、眩晕。总而言之，肝阳上亢所致血压升高的头痛、眩晕，以头痛目胀，并伴随心烦易怒、面红目赤等症状为主。

一般来说，高血压的早期仅在精神紧张、情绪波动或劳累后出现轻度而暂时的血压增高，祛除病因或经适宜的治疗后血压可恢复。



第二章

高血压食疗大道理





根据病证分型食疗不盲目

中医自古认为药食同源，食物中的谷豆、瓜果、蔬菜等有寒、热、温、凉四性，辛、甘、酸、苦、咸五味（还包括淡、涩），食物不同的性味可以起到不同的作用。一般来讲，温热之性可用于病机属寒者，寒凉之性可用于病机属热者。辛则发散、行气、行血；甘则补益、和中、缓急。酸涩则收敛、固涩；苦则燥泄。高血压的饮食治疗应抓住肝肾（心）阴虚，以及风、阳、痰、火、气、血等病理特点，给予饮食调养。

肝阳上亢型

症状：头晕目眩，心烦易怒，口苦口干，失眠多梦，头胀头痛。舌质红，舌苔黄，脉弦或兼数。

原则：平肝潜阳，滋养肝阴。

饮食：饮食疗法以滋阴、平肝、潜阳、息风为主。日常生活中应忌饮烈性白酒，少食辛辣炙烤之品，以免助火升阳。可以多食菊花（代茶频饮）、黄瓜、芹菜、菠菜、茭白、番茄及香蕉、西瓜、苹果、绿豆等。这些食品多性味寒凉，具有清热泻火，或有平肝息风之功。

肝肾阴虚型

症状：目涩，视物模糊，腰膝酸软，头晕目眩，耳鸣健忘、失眠多梦，口干咽燥。小便黄赤，大便干结。舌质红，舌苔少，脉细弦或细数。

原则：养阴清热、平肝泻火。

饮食：以滋养肝肾，清热泻火为主。在日常饮食中应当慎食或少食辛辣壮阳之物，恐其助火伤阴。可给予枸杞子、桑椹、黑芝麻、葵花籽、核桃仁、莲子、木耳、淡菜、海带、银耳、鲍鱼等。此类食品多性味甘平，有滋补肝肾的作用。

脾肾阳虚型

症状：四肢不温，头晕目眩，腰膝酸冷，便溏纳呆，形体肥胖，夜尿频多。舌体肥大，舌苔厚腻，舌质淡，脉沉缓。