

胡大一 主编

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

李宁 副主编

北京协和医院营养科副主任医师

吃对吃好一天三顿饭
四周平稳降血压

不得
并发症

胡大一

高血压

你喜欢吃什么， 就教你怎么吃

掌握
用量

吃对
方法



不得
并发症

胡大一

高血压

掌握
用量

你喜欢吃什么，
就教你怎么吃

吃对
方法



胡大一 主编

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

李宁 副主编

北京协和医院营养科副主任医师

图书在版编目 (CIP) 数据

胡大一：高血压：你喜欢吃什么，就教你怎么吃 /
胡大一主编. — 北京：中国轻工业出版社，2015.11
ISBN 978-7-5184-0615-9

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 (2015) 第 243761 号

责任编辑：付 佳 王芙洁

策划编辑：翟 燕 责任终审：李 洁 封面设计：王超男

版式设计：悦然文化 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

科学技术文献出版社（北京市复兴路 15 号，邮编：100038）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：889×1194 1/20 印张：11

字 数：260 千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0615-9 定价：39.90 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

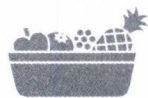
发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

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

150062S2X101ZBW



Contents

PART 1

扫除高血压 的认识盲点



你知道血压是如何产生的吗?	10
高血压也会“偏心”某些人吗?	12
人体自身能调节血压吗?	14
高血压有什么特殊的表现?	16
你会正确测血压吗?	18
高血压分几类?	20
如何进行高血压的三级预防?	21
哪些营养素有助于降低血压?	22
高血压的并发症有多可怕?	24
血压到多少才能算“高”?	26
预防高血压的原则有哪些?	27
你是否走入了高血压的认识误区?	28

PART 2

吃对吃好, 吃出疗效



主食怎么吃

每天总热量摄入不能“过”	32
一日三餐科学分配	33
牢记粗细搭配的饮食方式	35
荞麦 增加冠脉的血流量	36
黄豆 扩张血管,降低血压	38
燕麦 降低体内钠含量,辅助降血压	40
玉米 保持血管弹性,有效防治高血压	42

副食很关键

高血压患者副食选择的原则	44
低盐饮食的妙招	44
科学用调料,稳定血压有一套	45



健康吃法，让血压更听话	46
植物油优于动物油	47
茄子 减少血管阻力	48
芹菜 利尿降压	51
紫菜 增加血管弹性	54
苦瓜 开胃，清火气	56
茭白 排钠降压	58
番茄 增强小血管功能	60
荠菜 适宜肝阳上亢型高血压患者食用	63
洋葱 减少外周血管阻力	66
白萝卜 通过调节免疫功能调节血压	69
莲藕 补钾排钠，降血压	72
菠菜 激活钙，排出钠	74
油菜 补充钙，降血压	76
黄瓜 利尿，辅助降压	78
西蓝花 抗氧化，保护血管	80
紫甘蓝 排钠降压	82
南瓜 健脾益胃，辅助降压	84
芦笋 扩张末梢血管，降低血压	87
木耳 防止动脉硬化和血栓的形成	90
土豆 保钾排钠，防止血压升高	92
莴笋 有利于稳定血压	94
胡萝卜 健脾益气，调节血压	96
香菇 预防动脉硬化，降血压	98
金针菇 降低高血压患者发生脑卒中的概率	100
海带 降低血液黏度	102
牛瘦肉 补锌强体	104
鸡肉 健脾益气	106
鸭肉 凉血，强身	108
鸡蛋 改善血液循环	110



三文鱼	有效降低血压，防止血栓	112
金枪鱼	扩张血管，平稳降压	114
牡蛎	补锌，壮骨	116
零食和饮品要科学选择		
零食选择	要当心	118
饮品到底应该怎么选		119
酒能不喝就不喝		120
稳定血压要学会科学饮水		121
橘子	美白，抗氧化	122
柚子	防止动脉粥样硬化	124
桑葚	缓解高血压性头痛	126
猕猴桃	有效调节血压	128
苹果	软化血管，降低血压	130
香蕉	补钾，防便秘	132
山楂	利尿，扩张血管	134
红枣	软化血管，控制血压	136
西瓜	利尿消肿	138
莲子	扩张周围血管	140
栗子	强筋骨，补肾脏	142
绿茶	避免血管收缩引起血压上升	144

PART 3

4 周降压 饮食调节

第一周：维持理想体重

饮食低热量，有助病情稳定	148
减肥有助于控制血压	149
有助于控制体重的低热量食材推荐	149
1600 千卡左右热量食品推荐	150
1600~1799 千卡热量食品推荐	152
1800~1900 千卡热量食品推荐	154



第二周：坚持平衡膳食

各类食物合理摄入	156
动物性食物怎么吃	156
谷类是平衡膳食的基本	157
奶类、豆类和坚果：少而精	157
适当多吃蔬果和薯类	157
1600 千卡左右热量食品推荐	158
1600~1799 千卡热量食品推荐	160
1800~1900 千卡热量食品推荐	162

第三周：多摄取膳食纤维，减少脂肪的摄入量

如何增加膳食纤维的摄入	164
合理摄入脂肪	165
少吃高脂肪食品	165
常见的低脂食物	165
1600 千卡左右热量食品推荐	166
1600~1799 千卡热量食品推荐	168
1800~1900 千卡热量食品推荐	170

第四周：高血压合并并发症的饮食

食材选择	172
注意事项	173
1600 千卡左右热量食品推荐	174
1600~1799 千卡热量食品推荐	176
1800~1900 千卡热量食品推荐	178

专题：药食两用辅助降压方



PART 4

用食物对抗 合并症

合并糖尿病

要遵守的饮食原则	188
饮食细节提醒	189
食物的选择有要求	189



合并高脂血症

要遵守的饮食原则	192
饮食细节提醒	192
食物的选择有要求	193

合并痛风

要遵守的饮食原则	196
饮食细节提醒	197
食物的选择有要求	197

合并肥胖

要遵守的饮食原则	200
饮食细节提醒	201
食物的选择有要求	201

合并冠心病

要遵守的饮食原则	204
饮食细节提醒	204
食物的选择有要求	205

合并肾功能衰竭

要遵守的饮食原则	208
饮食细节提醒	209
食物的选择有要求	209

合并脑卒中

要遵守的饮食原则	212
饮食细节提醒	212
食物的选择有要求	213

附录

运动辅助调节血压	216
中医辅助调节血压	218
常见食物热量表	220

不得
并发症

胡大一

高血压

掌握
用量

你喜欢吃什么，
就教你怎么吃

吃对
方法



胡大一 主编

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

李宁 副主编

北京协和医院营养科副主任医师



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

胡大一：高血压：你喜欢吃什么，就教你怎么吃 /
胡大一主编. — 北京：中国轻工业出版社，2015.11
ISBN 978-7-5184-0615-9

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 (2015) 第 243761 号

责任编辑：付 佳 王芙洁

策划编辑：翟 燕 责任终审：李 洁 封面设计：王超男

版式设计：悦然文化 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

科学技术文献出版社（北京市复兴路 15 号，邮编：100038）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：889×1194 1/20 印张：11

字 数：260 千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0615-9 定价：39.90 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

150062S2X101ZBW



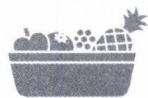
Preface

提起高血压，人人都不陌生。作为一种危险的心血管疾病，除了先天原因，最主要的还是后天因素，而要达到预防和治疗的目的，饮食调理是至关重要的。只要掌握了科学的饮食方法，高血压其实并没有那么可怕，如低盐饮食、控制热量的摄入、多吃新鲜的水果蔬菜等，都可以有效预防血压升高。

本书从四个部分谈了如何通过饮食来控制血压。

第一部分主要是认识高血压，了解高血压是怎样产生的，以及高血压控制的盲点、高血压的三级预防、高血压的并发症等。第二部分从不同的饮食结构推荐了有助于降压的食材，包括主食、副食、零食等方面，介绍了食材的降压原理、对并发症的好处、降压吃法等。第三部分推荐了四周的降压计划，帮助高血压患者在实践中稳定血压。最后一部分对高血压并发症的饮食要点做了介绍。

高血压是一种慢性病，日常的饮食调理很重要，那到底该如何吃、吃什么，才能既防止血压升高，又能满足一个人的日常需求，享受健康、美味的生活呢？本书将一一为你解答。



Contents

PART 1

扫除高血压 的认识盲点



你知道血压是如何产生的吗?	10
高血压也会“偏心”某些人吗?	12
人体自身能调节血压吗?	14
高血压有什么特殊的表现?	16
你会正确测血压吗?	18
高血压分几类?	20
如何进行高血压的三级预防?	21
哪些营养素有助于降低血压?	22
高血压的并发症有多可怕?	24
血压到多少才能算“高”?	26
预防高血压的原则有哪些?	27
你是否走入了高血压的认识误区?	28

PART 2

吃对吃好, 吃出疗效



主食怎么吃

每天总热量摄入不能“过”	32
一日三餐科学分配	33
牢记粗细搭配的饮食方式	35
荞麦 增加冠脉的血流量	36
黄豆 扩张血管,降低血压	38
燕麦 降低体内钠含量,辅助降血压	40
玉米 保持血管弹性,有效防治高血压	42

副食很关键

高血压患者副食选择的原则	44
低盐饮食的妙招	44
科学用调料,稳定血压有一套	45



健康吃法，让血压更听话	46
植物油优于动物油	47
茄子 减少血管阻力	48
芹菜 利尿降压	51
紫菜 增加血管弹性	54
苦瓜 开胃，清火气	56
茭白 排钠降压	58
番茄 增强小血管功能	60
荠菜 适宜肝阳上亢型高血压患者食用	63
洋葱 减少外周血管阻力	66
白萝卜 通过调节免疫功能调节血压	69
莲藕 补钾排钠，降血压	72
菠菜 激活钙，排出钠	74
油菜 补充钙，降血压	76
黄瓜 利尿，辅助降压	78
西蓝花 抗氧化，保护血管	80
紫甘蓝 排钠降压	82
南瓜 健脾益胃，辅助降压	84
芦笋 扩张末梢血管，降低血压	87
木耳 防止动脉硬化和血栓的形成	90
土豆 保钾排钠，防止血压升高	92
莴笋 有利于稳定血压	94
胡萝卜 健脾益气，调节血压	96
香菇 预防动脉硬化，降血压	98
金针菇 降低高血压患者发生脑卒中的概率	100
海带 降低血液黏度	102
牛瘦肉 补锌强体	104
鸡肉 健脾益气	106
鸭肉 凉血，强身	108
鸡蛋 改善血液循环	110



三文鱼	有效降低血压，防止血栓	112
金枪鱼	扩张血管，平稳降压	114
牡蛎	补锌，壮骨	116
零食和饮品要科学选择		
零食选择	要当心	118
饮品到底	应该怎么选	119
酒能不喝	就不喝	120
稳定血压	要学会科学饮水	121
橘子	美白，抗氧化	122
柚子	防止动脉粥样硬化	124
桑葚	缓解高血压性头痛	126
猕猴桃	有效调节血压	128
苹果	软化血管，降低血压	130
香蕉	补钾，防便秘	132
山楂	利尿，扩张血管	134
红枣	软化血管，控制血压	136
西瓜	利尿消肿	138
莲子	扩张周围血管	140
栗子	强筋骨，补肾脏	142
绿茶	避免血管收缩引起血压上升	144

PART 3

4 周降压 饮食调节

第一周：维持理想体重

饮食低热量，有助病情稳定	148
减肥有助于控制血压	149
有助于控制体重的低热量食材推荐	149
1600 千卡左右热量食品推荐	150
1600~1799 千卡热量食品推荐	152
1800~1900 千卡热量食品推荐	154



第二周：坚持平衡膳食

各类食物合理摄入	156
动物性食物怎么吃	156
谷类是平衡膳食的基本	157
奶类、豆类和坚果：少而精	157
适当多吃蔬果和薯类	157
1600 千卡左右热量食品推荐	158
1600~1799 千卡热量食品推荐	160
1800~1900 千卡热量食品推荐	162

第三周：多摄取膳食纤维，减少脂肪的摄入量

如何增加膳食纤维的摄入	164
合理摄入脂肪	165
少吃高脂肪食品	165
常见的低脂食物	165
1600 千卡左右热量食品推荐	166
1600~1799 千卡热量食品推荐	168
1800~1900 千卡热量食品推荐	170

第四周：高血压合并并发症的饮食

食材选择	172
注意事项	173
1600 千卡左右热量食品推荐	174
1600~1799 千卡热量食品推荐	176
1800~1900 千卡热量食品推荐	178

专题：药食两用辅助降压方



PART 4

用食物对抗 合并症

合并糖尿病

要遵守的饮食原则	188
饮食细节提醒	189
食物的选择有要求	189



合并高脂血症

要遵守的饮食原则	192
饮食细节提醒	192
食物的选择有要求	193

合并痛风

要遵守的饮食原则	196
饮食细节提醒	197
食物的选择有要求	197

合并肥胖

要遵守的饮食原则	200
饮食细节提醒	201
食物的选择有要求	201

合并冠心病

要遵守的饮食原则	204
饮食细节提醒	204
食物的选择有要求	205

合并肾功能衰竭

要遵守的饮食原则	208
饮食细节提醒	209
食物的选择有要求	209

合并脑卒中

要遵守的饮食原则	212
饮食细节提醒	212
食物的选择有要求	213

附录

运动辅助调节血压	216
中医辅助调节血压	218
常见食物热量表	220

1 PART

扫除高血压的 认识盲点