

衣食住行养身养心

随手查系列

实用新知一查就会

▼南远顺·编著

高血压饮食宜忌全指南
降压的好帮手

高血压 吃什么 禁吃什么

随查

科学调理日常饮食
权威的高血压饮食
品味美食的同时轻



海峽出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

衣食住行养身养心

随手查系列

实用新知一查就会

高血压 吃什么 禁吃什么

GAOXUEYA
CHISHENME JINSHENME
SUISHOUCHA

随手查

南远顺◎编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

高血压吃什么禁什么随手查 / 南远顺编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5335-4680-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第263397号

书 名	高血压吃什么禁什么随手查
编 著	南远顺
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号(邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷	北京朗翔印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/32
印 张	10
图 文	320码
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4680-9
定 价	22.80元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目录

CONTENTS

第一章

不可不知的高血压常识 / 1

了解血压 / 2

收缩压、舒张压和脉压 / 2

影响血压高低的因素 / 2

了解高血压 / 3

高血压有哪些症状 / 5

头晕 / 5

头痛 / 5

失眠、烦躁、心悸 / 6

手脚发麻 / 6

耳鸣 / 6

高血压患者如何进行自我监测 / 7

选择合适的血压计 / 7

如何测量血压更准确 / 8

多久测量血压一次 / 9

测血压时要上、下肢体一起测 / 10

第二章

吃对食物，轻松降血压 / 11

高血压患者的10大饮食原则 / 12

宜多食水果、蔬菜 / 12

控制盐的摄入量 / 12

高钾、高钙、高镁食物要多吃 / 12

不要一次喝过多的水 / 13

不吃高脂、高胆固醇食物 / 13

不要过量、长期饮酒 / 13

不可随意服用人参 / 14

不要长期饱食 / 14

少吃煎、炸、熏、烤食物 / 14

慎食麻辣烫 / 14

科学计算每日所需热量 / 15

算算你的体重是否超标 / 15

所需热量与劳动强度有关 / 15

一天中各营养物质所需的量 / 15

一天摄取总热量算法 / 16

每日所需热量计算范例 / 16

第三章

有效降压的 11 种营养素 / 17

钾 / 18

钙 / 19

镁 / 20

硒 / 21

维生素C / 22

蛋白质 / 23

烟酸 / 24

胆碱 / 25

胜肽 / 26

牛磺酸 / 27

亚油酸 / 28



第四章

肉食水产类怎么吃 / 29

宜吃食材汇总 / 30

牛肉 / 30

红糟煲牛肉 / 31

莲藕炖牛肉 / 32

醋熘牛肉丝 / 33



羊肉 / 34

清汤羊排 / 35

双色羊肉 / 36

白萝卜炖羊肉 / 36

红烧羊肉 / 37

驴肉 / 38

五香驴肉 / 39

兔肉 / 40

水萝卜炆兔肉丁 / 41

鸡肉 / 42

芋头鸡汤 / 43

双菇鸡丝豌豆荚 / 44

玫瑰手撕鸡 / 45

鸭肉 / 46

土豆烧鸭 / 47

红油鸭胸肉 / 48

香拌鸭腿块 / 49

鲤鱼 / 50

豆腐鱼头煲 / 51

凉拌鱼丝 / 52

素鲤鱼汤 / 53

鲫鱼 / 54

白萝卜炖鲫鱼 / 55

怪味鲫鱼 / 55

草鱼 / 56

滑溜草鱼 / 57

鳝鱼 / 58

草菇炒鳝鱼段 / 59

鲳鱼 / 60

家常鲳鱼 / 61

鲈鱼 / 62

清蒸半日鲜 / 63

黄鱼 / 64

葱香黄鱼 / 65

春笋焖黄鱼 / 66

清蒸黄鱼片 / 67

三文鱼 / 68

凉拌三文鱼 / 69

三文鱼拼盘 / 70

西红柿三文鱼 / 71

虾 / 72

盐水虾 / 73

甜椒拌虾仁 / 74

咖喱拌冷虾 / 75

海参 / 76

海参沙拉 / 77

海蜇 / 78

蒜味鸡丝海蜇皮 / 79

爽口海蜇皮 / 80

海蜇皮拌香瓜 / 81

海带 / 82

蒜香海带丝 / 83

海带三丝 / 84

海带炖豆腐 / 84

橘皮海带丝 / 85

紫菜 / 86

黄瓜紫菜汤 / 87

营养紫菜汤 / 87

忌吃食材汇总 / 88

猪脑 / 88

腊肉 / 88

猪肝 / 89

猪蹄 / 89

慎吃食材汇总 / 90

鸡心 / 90

螃蟹 / 90

第五章 蔬菜菌菇类怎么吃 / 91

宜吃食材汇总 / 92

白菜 / 92

金丝白菜 / 93

腐乳白菜 / 93

南瓜白菜卷 / 94

洋葱白菜土豆汤 / 95

芹菜 / 96

干煸芹菜牛肉丝 / 97

芹菜炒香菇 / 98

五彩蔬菜捆 / 99

菠菜 / 100

鸡蛋菠菜汤圆 / 101

油菜 / 102

海米油菜 / 103

炝拌小油菜 / 103

生菜 / 104

萝卜生菜沙拉 / 105

空心菜 / 106

空心菜炒牛肉 / 107

韭菜 / 108

韭菜辣炒豆芽 / 109

芥菜 / 110

干贝芥菜心 / 111

荠菜 / 112

荠菜拌双丝 / 113

茼蒿 / 114

松仁炒茼蒿 / 115

西蓝花 / 116

蘑菇西蓝花 / 117

苦瓜 / 118

银鱼干炒苦瓜 / 119

梅菜拌苦瓜 / 120

凉拌苦瓜 / 120

蜂蜜苦瓜百合 / 121

蜜汁苦瓜段 / 121

黄瓜 / 122

豆皮炒黄瓜 / 123

丝瓜 / 124

蒜蓉蒸丝瓜 / 125

南瓜 / 126

香拌南瓜 / 127

香辣南瓜块 / 127

冬瓜 / 128

素烧冬瓜 / 129

紫甘蓝 / 130

豆芽拌紫甘蓝 / 131

茄子 / 132

西红柿炒茄子 / 133

田园什蔬 / 134

紫菜蒸茄子 / 135

西红柿 / 136

香糟西红柿 / 137

西红柿牛肉沙拉 / 138

虾仁番茄盅 / 139

洋葱 / 140

洋葱炒肉丝 / 141

白萝卜 / 142

牡蛎鸡蛋萝卜汤 / 143

纤瘦蔬菜汤 / 144

萝卜牛腩煲 / 144

美味萝卜汤 / 145

胡萝卜 / 146

胡萝卜炖排骨 / 147

白菜腌胡萝卜 / 148

胡萝卜烧羊肉 / 149

山药 / 150

山药煲萝卜 / 151

羊肉奶白汤 / 151

芥末拌山药 / 152

山药茯苓煲瘦肉 / 152



蜜汁西红柿山药 / 153

魔芋 / 154

凉拌魔芋丝 / 155

红烧香菇魔芋 / 155

莲藕 / 156

醋溜藕 / 157

莴笋 / 158

莴笋烧香菇 / 159

芦笋 / 160

芦笋虾仁 / 161

竹笋 / 162

捞汁笋片 / 163

凉笋沙拉 / 163

荸荠 / 164

橙汁荸荠 / 165

醪糟荸荠 / 165

牛蒡 / 166

和风芝麻牛蒡 / 167

茭白 / 168

酱醋茭白 / 169

豆苗 / 170

豆苗鱼片汤 / 171

金针菇 / 172

金针菇拌三丝 / 173

蚝油金针菇 / 174

凉拌金针菇 / 175

香菇 / 176

香菇鸡块 / 177

平菇 / 178

红烧平菇 / 179

猴头菇 / 180

什锦猴头菇 / 181

黑木耳 / 182

黄瓜黑木耳拌海米 / 183

忌吃食材汇总 / 184

辣椒 / 184

酸菜 / 184

第六章 水果坚果类怎么吃 / 185

宜吃食材汇总 / 186

苹果 / 186

酸甜苹果丝 / 187

梨 / 188

枸杞雪梨炖瘦肉 / 189

香蕉 / 190



香蕉牛奶蜂蜜汁 / 191

草莓 / 192

什锦水果糊 / 193

葡萄 / 194

葡萄蜜梨 / 195

桃子 / 196

苹果水蜜桃豆浆 / 197

山楂 / 198

山楂酸梅汤 / 199

金橘 / 200

金橘大米豆浆 / 201

柚子 / 202

蒜香柚子皮 / 203

芹菜柚子汁 / 203

橙子 / 204

柳橙芜菁片 / 205

橘子 / 206

橘子百合汁 / 207

柠檬 / 208

柠檬薏米粥 / 209

芒果 / 210

芒果沙拉虾 / 211

菠萝 / 212

菠萝莴笋 / 213

西瓜 / 214

蒜香西瓜皮 / 215

柿子 / 216

柿子胡萝卜汁 / 217

猕猴桃 / 218

雪梨猕猴桃豆浆 / 219

红枣 / 220

葱丝枣香鸡肉粥 / 221

桑葚 / 222

桑葚首乌茶 / 223

核桃 / 224

椒麻核桃仁 / 225

莲子 / 226

莲子炖乌鸡 / 227

板栗 / 228

板栗烧鸡 / 229

慎吃食材汇总 / 230

榴莲 / 230

蜜饯 / 230

第七章

五谷杂粮类怎么吃 / 231

宜吃食材汇总 / 232

小麦 / 232

小麦核桃红枣豆浆 / 233

燕麦 / 234

椰香燕麦豆渣粥 / 235

荞麦 / 236

荞麦山楂豆浆 / 237

绿豆 / 238

冬瓜绿豆汤 / 239

红小豆 / 240

红小豆养颜豆浆 / 241

黄豆 / 242

海带黄豆汤 / 243

黑豆 / 244

黑豆鸡腿汤 / 245

蚕豆 / 246

酸菜蚕豆汤 / 247

小米 / 248

金黄小煎饼 / 249

黑米 / 250

黑米核桃芝麻粥 / 251

薏米 / 252

柠檬陈皮薏米豆浆 / 253

玉米 / 254

枸杞子炒玉米 / 255

糙米 / 256

糙米花生豆浆 / 257

燕麦糙米豆浆 / 257

花生 / 258

五香煮花生 / 259

黑芝麻 / 260

芝麻蜂蜜粥 / 261

甘薯 / 262

甘薯饼 / 263

慎吃食材汇总 / 264

糯米 / 264

月饼 / 264

第八章

调味料类怎么吃 / 265

宜吃食材汇总 / 265

醋 / 266

醋拌黄瓜 / 267

生姜 / 268

姜末猪肉 / 269

葱 / 270

葱烧素海参 / 271

花椒 / 272

肉炒藕丁 / 273

香油 / 274

柠香卤里脊 / 275

慎吃食材汇总 / 276

盐 / 276

酱油 / 276

味精 / 277

白糖 / 277

大蒜 / 278

桂皮 / 278

第九章

饮品及其他怎么吃 / 279

宜吃食材汇总 / 280

绿茶 / 280

绿茶豆浆 / 281

酸奶 / 282

西红柿酸奶饮 / 283

五谷酸奶汁 / 283

忌吃食材汇总 / 284

白酒 / 284

糯米酒 / 284

慎吃食材汇总 / 285

碳酸饮料 / 285

啤酒 / 285

黄酒 / 286

葡萄酒 / 286

第十章 中药类怎么吃 / 287

宜吃中药汇总 / 288

黄芪 / 288

茯苓黄芪粥 / 289

黄豆黄芪大米豆浆 / 289

杜仲 / 290

杜仲黑豆鸡汤 / 291

决明子 / 292

山楂决明饮 / 293

黄连 / 294

淮山黄连茶 / 295

黄精 / 296

黄精炖猪瘦肉 / 297

枸杞子 / 298

木耳枸杞莴笋汤 / 299

冬瓜枸杞子粥 / 299

玉米须 / 300

玉米须燕麦豆浆 / 301

菊花 / 302

菊花粥 / 303

菊花枸杞豆浆 / 303

慎吃中药汇总 / 304

人参 / 304

鹿茸 / 304

附录 常见高血压并
发症的饮食要点 / 305

编
者
公
告

本书旨在为广大读者提供健康饮食的指导，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者养成科学、健康的饮食习惯，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时到医院接受必要的治疗。



不可不知的高血压常识

了解血压

血压是指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力。血压可分为动脉血压、毛细血管血压和静脉血压，而通常说的血压就是指动脉血压。循环血液之所以能从大动脉依次流向小动脉、毛细血管、小静脉和大静脉，是因为血管之间存在着递减性的血压差。

收缩压、舒张压和脉压

血压有收缩压和舒张压之分。心脏收缩时左心室里的血液会被压入主动脉，增加动脉中的血液流量，此时动脉中的血压会有所升高，由于是心脏收缩时产生的压力，故而被称作收缩压。在心脏由收缩转为舒张时，会暂时停止供给动脉血液，而在心脏收缩时被压入动脉的血液在动脉血管壁的弹性及张力的作用下仍然会继续向前流动，此时动脉中的压力已经下降，由于是心脏舒张时产生的压力，所以被称作舒张压。

血压具有波动性，收缩压和舒张压分别代表血压波动的两个极端值，收缩压与舒张压之差称为脉压。

影响血压高低的因素

- 1.年龄：血压一般随年龄增长而增加。
- 2.身高：身高越高的人，心脏便需要更大压力来泵出