

高血压 饮食养生宝典

——每天学点养生学 快乐增寿几十年——



不花钱的养生智慧 教你轻松搞定高血压那点事儿



樊蔚虹◎编著



高血压，潜伏在你体内的健康杀手
三分治，七分养，餐桌上的“灵丹妙药”教你和高血压说再见

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

高血压

饮食养生宝典

——每天学点养生学 快乐增寿几十年——

樊蔚虹◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食养生宝典/樊蔚虹编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5441 - 0

I. ①高… II. ①樊… III. ①高血压—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 115837 号

高血压饮食养生宝典

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 19.75

字 数 280 千字

版 次 2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5441 - 0

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



前言

FOREWORD

生活水平的不断提高，使各种富贵病也随之而来，高血压作为富贵病的一种，成为影响现代人身体健康的罪魁祸首之一，人们的生活习惯与高血压病症的发生有着不可分割的关系，人们的生活质量提高了，人体内摄入营养也逐渐丰富起来，有时候会出现某种营养富余情况，如此便影响了人体各循环系统的平衡，造成高血压症并发，数据显示，我国现阶段患高血压人数已近2亿，在高血压患者群中，肥胖者居多，而且高血压患者群越来越向年轻化。

高血压是一种终身性疾病，难以彻底根除，患者不仅需要依靠药物来维持还应从生活习惯，饮食方式，精神等多方面入手治疗，这样才能取得较好的效果。

饮食作为诱发高血压的一个重要因素，也使其成为治疗高血压最该重视的方面，本书前两章阐述了高血压病及其基本调养，第三章开始详细介绍了谷类、蔬菜、水果、肉类、水产等以及中草药等成分、营养价值、药物疗效，以帮助高血压患者根据自己的身体状况制定合理的饮食



高血压饮食养生宝典

GAO XUE YA YIN SHI-YANG SHENG BAO DIAN

原则，饮食计划，从而达到良好治疗效果，最后一章详细介绍了高血压患者的自己管理攻略，对于高血压患者大有益处。

希望通过本书，能使广大的高血压患者从中学习到更多关于高血压饮食和生活习惯知识从而促使您改掉不良的生活习惯，降低高血压对生活的影响，如果您不是高血压患者，希望通过本书的学习，使您合理规划饮食，远离病魔干扰，祝愿所有朋友，身体健康、生活愉快！

编 者



目录

CONTENTS

第一章 认识高血压病

什么是血压	002
正常血压的标准值是多少	002
家庭自测血压有方法	002
什么是高血压	003
高血压的常见症状有哪些	004
高血压的“三高”和“三低”	005
高血压的现状	006
哪些人易患高血压	007
高血压有哪些危害	008
如何预防高血压	009
临界轻型、中度及重度高血压	010



第二章 高血压的基本调养

第一节 饮食调养 012

控制热量和体重	012
一日三餐吃多少	012
营养素对高血压的影响	014
维生素 C 补充要及时	016
饮酒与高血压	016
吸烟与高血压	017
补充水分有讲究	018
喝牛奶，平血压	019
外出就餐需注意	019
食物的吃法很重要	019

第二节 药物治疗 020

高血压病的药物治疗原则	020
高血压病如何用药物治疗	021
降血压药有哪些种类	021
如何正确选择降压药	022
降压药的副作用有哪些	023
患者经常忘记吃药怎么办	023
为什么不宜经常更换降压药物	024
患高血压病一定要立刻服药吗	024
为什么提倡患者要终身服药	025

**第三节 降血压的饮食禁忌 026**

高血压患者忌过量食用肥肉	026
高血压患者忌饮白酒	026
高血压患者忌食各种蛋黄	027
高血压患者忌长期食用高胆固醇食物	027
高血压患者忌食人参	028

第三章 高血压病食材疗法**第一节 有助降压的主食 030**

玉米——保持血管弹性	030
黑米——防止血管破裂，降血压	033
薏米——软化血管，预防高血压	035
小米——调节代谢，平衡血压	037
紫米——保护心血管，降胆固醇	039
燕麦——降低钠含量，辅助降血压	041
荞麦——降胆固醇，软化血管	043
莜麦——改善血液循环，降胆固醇	045
绿豆——降血压，降血脂	047
红小豆——保持血管通畅，降血压	049
蚕豆——降胆固醇，降血压	051
黄豆——扩张血管，抑制血压升高	053
黑豆——软化血管，降胆固醇	055



豌豆——排钠降压，保护血管	057
红薯——保持血管弹性，降血压	059

第二节 有助降压的蔬菜 061

芹菜——增强血管弹性，降压降脂	061
茄子——增强血管舒张功能	063
黑木耳——活血抗凝，降血压	066
荠菜——降血压，预防并发症	068
冬瓜——利尿消肿，降压降糖	070
胡萝卜——促进肾上腺素合成，调节血压	072
番茄——清热解毒，降脂降压	075
洋葱——减少外周血管阻力，降低血压	077
黄瓜——提高免疫力，辅助降压	079
海带——抑制血压上升	081
苦瓜——保护血管弹性，降血压	083
茼蒿——稳定情绪，降压降胆固醇	085
香菇——预防血管硬化，降血压	088
莴笋——维持血压稳定	090
菠菜——限制钠内流，降血压	092
银耳——抗血栓，保护心血管	094
金针菇——抑制血压升高，降胆固醇	097
紫菜——降胆固醇，降血压	099
大白菜——促进新陈代谢，降血压	101
小白菜——保护血管，降胆固醇	103
油菜——减少脂类吸收，降血压	105
西兰花——降胆固醇，稳定血压	107
芋头——加强人体代谢，降血压	109



蒜薹——防止动脉硬化, 降胆固醇	111
生菜——降胆固醇, 改善血液循环	113
腐竹——降胆固醇, 防治并发症	115
圆白菜——保护血管, 降胆固醇	117
黄花菜——降血脂, 预防心血管疾病	119
韭菜——降血脂, 防治并发症	121
青椒——增强新陈代谢能力, 降胆固醇	123
空心菜——通便排毒, 降血压	125
豌豆苗——防癌抗癌, 平稳血压	127
香菜——软化血管, 降血压	129
蕨菜——扩张血管, 降血压	131
南瓜——吸收胆固醇, 促进钠的排出	133
竹笋——燃烧脂肪, 防治高血压	135
芦笋——保护血管, 降血压	137
西葫芦——调节人体代谢, 预防并发症	139
山药——促进血液循环, 预防心血管疾病	141
土豆——增加血管弹性, 降血压	143
莲藕——保护血管, 防治高血压	145
丝瓜——活血化瘀, 保护血管	147
马齿苋——扩张血管, 降血压	149
蒜苗——增加血流量, 降脂降压	151

第三节 有助降压的水果和干果 153

芒果——防止动脉硬化, 降血压	153
桑葚——降血压, 预防并发症	155
橘子——降低血液黏滞度, 降血压	157
山楂——扩张血管, 辅助降血压	159



柠檬——降血压，防治心血管疾病	161
葡萄——预防心脑血管疾病，降血压	163
柿子——软化血管，降血压	165
西瓜——利尿，控制血压	167
猕猴桃——降胆固醇，稳定血压	169
梨——促进血液流通，降血压	171
香蕉——维持钾钠平衡，抑制血压上升	173
苹果——高钾低钠，软化血管壁	175
桃——增强血液活性，降低血压	177
樱桃——保护血管，稳定血压	179
木瓜——软化血管，降血脂	181
菠萝——改善血液循环，降脂降压	183
石榴——软化血管，降脂降压	185
火龙果——增强血管弹性，降血压	187
柚子——加快钠代谢，预防心脑血管疾病	189
杏儿——降胆固醇，预防心血管疾病	191
李子——降压利尿，预防并发症	193
荔枝——增强血液循环，预防并发症	195
无花果——减少脂肪在血管内的沉积，降血压	197
橙子——增强抵抗力，降血压	199
甜瓜——降胆固醇，降血脂	201
西瓜子——降胆固醇，预防动脉硬化	203
榛子——降脂降压，助消化	205
芝麻——预防贫血，降压降脂	207
核桃——降胆固醇，降血压	209
花生——降血脂，降胆固醇	211
大枣——软化血管，降血压	213



板栗——防治高血压，冠心病	215
莲子——扩张血管，降血压	217

第四节 有助降压的肉禽类

219

兔肉——凉血解毒，降血压	219
乌鸡——抑制血压升高	221
鹌鹑——补五脏，降血压	223
牛肉——提高免疫力，调节血压	225
鸭胗——软化血管，预防心血管疾病	227
猪肝——活血化瘀，保持血管畅通	229
羊肉——降胆固醇，降血压	231

第五节 有助降压的水产品

233

鲫鱼——降胆固醇，降血压	233
虾——增强免疫力，降血压	235
海参——补肾益精，降血压	237
海蜇——保护血管，降血压	239
青鱼——改善血管机能，降血压	241
带鱼——养肝补血，降胆固醇	243
鳕鱼——保护心血管系统，降血压	245
鲤鱼——降胆固醇，预防并发症	247
金枪鱼——抑制胆固醇，防治心血管疾病	249
牡蛎——降胆固醇，预防并发症	251

第六节 有助降压的豆蛋奶品

253

豆腐——保护血管，预防血管疾病	253
-----------------------	-----



鸡蛋——改善血液循环，平衡血压	255
鸭蛋——保护心血管，预防高血压	257
牛奶——加速钠代谢，预防心血管疾病	259

第七节 有助降压的中药补品 261

决明子——利水通便，改善高血压	261
玉米须——排钠利尿，稳定血压	263
菊花——平肝明目，降血压	264
夏枯草——清泻肝火，降血压	266
杜仲——降血压，预防并发症	268
钩藤——平抑肝阳，平和降压	269

第四章 高血压自我管理攻略

第一节 培养良好的生活习惯 276

保持充足的睡眠	276
烟草之毒危害大	276
尽早远离咖啡因	277
饮茶水有百益	277
清晨起床要饮水	278
蹲着大便有害无益	279
中老年人要多松松衣带	279
打麻将要适可而止	280



起床宜慢不宜急	281
久看电视危害大	281

第二节 高血压的其他疗法 282

音乐疗法	282
药枕疗法	283
针灸疗法	286
按摩疗法	289

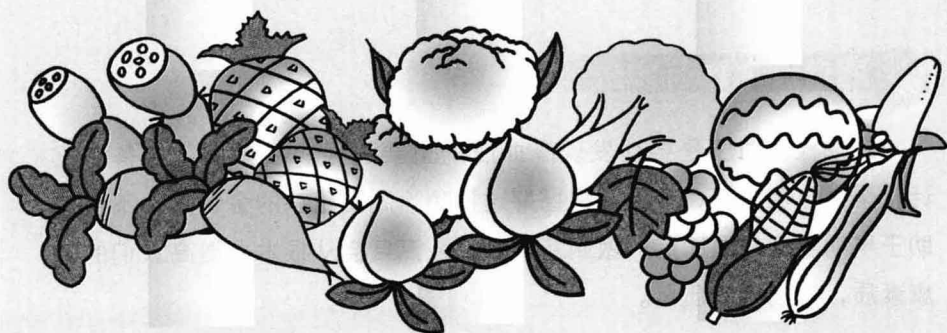
附录1 患者疑难问答 290

为什么说高血压患者喝水时间有讲究	290
高血压患者该如何选择植物油	290
饱餐对高血压患者有什么危害	291
高血压患者要少吃主食吗	291
高血压患者可以吃零食吗	291
快餐食物对高血压患者有什么危害	292
高血压患者要多吃粗杂粮吗	292
为什么高血压患者要降低摄盐量	292
高血压患者节日饮食要注意些什么	293
高血压病患者如何过冬	293
高血压病患者如何过夏	294
老年高血压患者该如何正确对待保健品	295
高血压患者如何搭配自己的早餐食物	295
高血压患者如何搭配自己的晚餐食物	295

附录2 常见食物能量表 296

第一章

认识高血压病





什么是血压

血压是指血液在血管内流动时对血管壁所产生的压力。血压分为动脉压和静脉压，平时我们所说的血压是指动脉压。动脉压又分收缩压与舒张压。当心脏收缩时，血液流入大动脉，冲击动脉管壁。这时的动脉压力最高，称为收缩压；当心脏舒张时，动脉内压力降至最低点，称为舒张压。收缩压与舒张压之间的差值，称为脉压。脉压平均为 20 ~ 40 毫米汞柱（4 ~ 5.3 千帕）。动脉血压在一日之内的变化很大。在不同的生理情况下，如休息和运动、安静和激动、空腹和饱餐、早晨和晚间，血压数值常有一定的波动，往往是前者低于后者。血压愈高，冠心病、肾动脉病变、高血压性心脏病与脑出血的发生率也愈高。

正常血压的标准值是多少

常用的计算血压的单位一般有毫米汞柱和千帕，两者是可以换算的，他们之间的比例大约为 7.5 : 1，换算时就可以简单的用毫米汞柱乘以 4 再除以 30，就得到血压的千帕值，反之也可以。

正常的血压范围是收缩压在 12.0 ~ 18.7 千帕（90 ~ 140 毫米汞柱）之间，舒张压在 8.0 ~ 12.0 千帕（60 ~ 90 毫米汞柱）之间，高于这个范围就可能是高血压或临界高血压，低于这个范围就可能是低血压。

家庭自测血压有方法

定期检测血压是早期发现高血压的重要途径。提倡家庭自备血压计，学会自测血压，让大众掌握好这把防治高血压病的金钥匙，不仅有助于早期发现高血压病，做到及早防治，而且会从根本上提高人们的健康素质，提高生命质量。



(1) 对血压计的要求

目前有水银柱式、气压表式和电子血压计三种。一般说来，水银柱式血压计测值较为准确，医院或诊所多采用此种血压计，也很适合家庭自测血压使用。使用中，采用的充气带宽度必须符合统一的标准。成人用气带宽度为 15 厘米，长度为 35 厘米或更长，以能绕上臂一周以上为宜。试验证明，若能完全缠绕上臂一周，则测得的血压值与由动脉直接测量到的血压值基本一致。

(2) 血压的测量方法

测量血压前，应该让被测者（或患者）安静休息 15 分钟，消除疲劳、紧张等因素对血压的影响。测量血压时，一般以坐位右臂的血压测量值为准。将血压计充气袖带紧贴上臂皮肤缠绕一周，在肘窝摸到肱动脉搏动处，放置听诊器。血压计读数面可面向检查者。当气囊充气，听诊发现脉搏音响消失后再使泵柱面上升 30 毫米汞柱，然后以每秒 2 毫米汞柱的速度缓缓放气。在此期间，当听到清晰的第一次搏动音时，血压计所示即为收缩压值。继续放气，搏动音消失时的读数即为舒张压值。静待 5 分钟后，重复测压 1~2 次，反复核准血压值。

什么是高血压

高血压是指在没有接受抗高血压药物治疗的情况下，收缩压（SBP） ≥ 18.7 千帕（140 毫米汞柱）和（或）舒张压（DBP） ≥ 12.0 千帕（90 毫米汞柱），它是一种动脉收缩压和（或）舒张压升高的临床综合征。高血压有两种情况，一种是由某些已知的疾病如慢性肾小球肾炎、慢性肾盂肾炎、肾动脉狭窄、嗜铬细胞瘤等引起继发的血压升高，临床上称为继发性高血压。在高血压病人中，这一类并不占多数。更多的是目前还未完全弄清原因的血压升高，临床上称为原发性高血压。一般我们所说的高血压病均指原发性高血压病。