

彩色  
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

权威!

防治高血压的  
饮食指南

实用!

可随时请教的  
饮食专家

# 高血压 怎么吃



2大营养攻略教你有效降低血压

5大饮食技巧帮你设计饮食方案

55种可降压食材任你随意挑选

76道美味菜肴让你吃出营养和健康

张汝峰◎编著

## 随身查



血压下降。



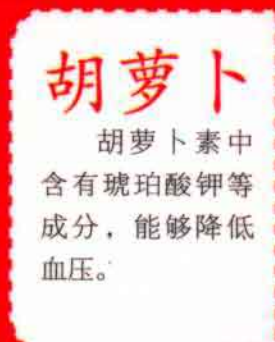
有辅助降压作用，  
可预防高血压和血管  
硬化。

### 黄豆



### 玉米

是降低血清胆固醇，  
预防高血压、冠心病  
的大众食品。



### 胡萝卜

胡萝卜素中  
含有琥珀酸钾等  
成分，能够降低  
血压。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 高血压 怎么吃

随身查

张汝峰 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高血压怎么吃随身查 / 张汝峰编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5308-7962-7

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 ( 2013 ) 第 121288 号

---

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

---

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 280 000

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元



前

言



高血压是现代人常患的疾病之一。高血压被称为“隐形杀手”，虽然它对身体的损害往往不易被察觉，但它在人类十大死因中排名第二。更加可怕的是，如果高血压的状况长期持续下去，还会引起中风、心血管疾病、肾病等一系列并发症。除了致命以外，身患高血压还会让人们的生活品质大打折扣。

目前，关于高血压的各种预防知识在不断普及，医疗技术也比较发达，能够帮助患者较好地控制高血压，但是每年患高血压的人数依然在增加，症状不断加重的患者也为数不少。这是为什么呢？过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们习惯了不规律的饮食，经常饥一顿饱一顿，或者吃一些盐分过高或者高热量的快餐。在有机会享受大餐的时候，又往往贪求口舌之欲，不注意营养和健康，只图大快朵颐。饮食不规律、饮食结构不合理正是导致高血压的罪魁祸首。不会吃，让很多人“吃”出了高血压。

对高血压患者而言，病情的控制不仅需要医护人员的指导，更需要自己和家人的配合；药物的治疗不可忽视，知道怎么吃尤为重要。俗话说，“病从口入”，这就需要患者在生活的各个方面，尤其是饮食上格外注意

和留神，进行良好的自我管理和自我检测。但若没有丰富的相关知识，可能一时疏忽就吃错了，血压值当然不会降低。也有些患者草木皆兵，什么都不敢吃，让自己的饮食单调乏味。想要战胜高血压，必须进行合理的饮食控制，必须知道吃什么、怎么吃。本书正是高血压护理专家根据自身多年的高血压研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导。书中先系统介绍了关于高血压的基本知识，又提出了防治高血压的2大营养攻略及战胜高血压的5大食疗技巧，并针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，还详细介绍了55种可降压食材和76道美味菜肴，让高血压患者能够吃出健康。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。让我们一起翻开本书，来了解“降压密码”，“吃”掉高血压，吃出好身体。

# 第一章 认识高血压的4个关键词

 <b>关键词1：血压</b> .....	2
什么是血压.....	2
血压的最佳测量方法.....	2
最大血压和最小血压.....	3
脉压过大须多加注意.....	4
 <b>关键词2：高血压</b> .....	6
高血压的定义.....	6
高血压的分类.....	7
高血压是一种状态不是病 .....	9
怎样才算高血压.....	10
高血压的常见症状.....	11
 <b>关键词3：并发症</b> .....	13
高血压为什么这么恐怖 .....	13
高血压的并发症.....	14
 <b>关键词4：引发因素</b> .....	17
遗传因素 .....	17
摄入食盐过多.....	18
饮酒过量.....	19
肥胖、便秘.....	21
肝脏疾病.....	22

糖尿病.....	24
肾脏病变、内分泌紊乱 .....	24

## 第二章 防治高血压的2大营养攻略

### 攻略1 合理摄取2大营养成分，保持营养均衡 .....26

蛋白质.....	26
脂肪 .....	27

### 攻略2 了解有效降低高血压的13种微量元素.... 28

钙.....	28
镁.....	29
钾.....	30
硒.....	31
黄酮.....	31
膳食纤维.....	32
胜肽.....	32
芦丁.....	33
γ-氨基酪酸.....	33
胆碱.....	34
维生素 C .....	35
次亚麻油酸.....	36
牛磺酸.....	36

## 第三章 高血压患者的5大食疗技巧

-  **技巧1：低盐饮食最关键..... 38**
- 每日食盐推荐摄入量..... 38
  - 让食物低盐又美味的方法..... 38
-  **技巧2：低脂肪时刻记心上..... 40**
- 每日脂肪推荐摄入量..... 40
  - 植物油皇后：橄榄油..... 42
-  **技巧3：食物补钾作用大..... 43**
- 每日钾推荐摄入量..... 43
  - 补钾降压的5种特效食物..... 43
-  **技巧4：食物补钙不能少..... 45**
- 每日钙推荐摄入量..... 45
  - 烹调中的保钙技巧..... 45
-  **技巧5：适当增加优质蛋白质..... 47**
- 每日蛋白质推荐摄入量..... 47
  - 最佳蛋白质来源..... 47

## 第四章 关于高血压食疗的11个疑问解答

- 问题1 摄入过多的味精会使血压升高吗..... 50



问题 2 吃快餐对高血压有什么影响.....	51
问题 3 葡萄酒可以活血降压, 可长期多饮吗....	52
问题 4 各类食物如何合理搭配.....	52
问题 5 芹菜食疗治高血压的验方有哪些.....	54
问题 6 高血压患者能喝冷饮吗.....	55
问题 7 高血压患者为什么要少吃一些动物类食品呢...	56
问题 8 为什么吃太咸会得高血压.....	58
问题 9 高血压患者能喝葡萄柚汁吗.....	59
问题 10 多吃鱼对高血压患者有好处吗.....	59
问题 11 哪些烹调方式不适宜高血压患者.....	60

## 第五章 有效降低血压的55种食材

 可降血压谷物、豆类.....	62
黄豆.....	62
燕麦.....	65
荞麦.....	68
小米.....	71
玉米.....	74
薏米.....	78
 可降血压蔬菜.....	81
芹菜.....	81
洋葱.....	84
胡萝卜.....	87

大蒜	90
西红柿	93
茼蒿	96
菠菜	99
苦瓜	102
冬瓜	105
黄瓜	108
茄子	111
白菜	114
竹笋	117
莴笋	120
荸荠	123
竹荪	126

## 可降血压水果 ..... 128

猕猴桃	128
红枣	131
山楂	134
葡萄	137
苹果	140
桃	143
李子	146
香蕉	149
梨	152
西瓜	155

橙子 .....	158
柠檬 .....	161
柿子 .....	164

## 可降血压水产品、肉类 ..... 167

鲫鱼 .....	167
草鱼 .....	170
海蜇 .....	173
虾 .....	176
紫菜 .....	179
海带 .....	182
牡蛎 .....	185
乌鸡 .....	188
鹌鹑 .....	191
海参 .....	194
兔肉 .....	197
牛肉 .....	200

## 可降血压干果、中药、菌类 ..... 203

核桃 .....	203
板栗 .....	206
莲子 .....	209
花生 .....	212
枸杞 .....	215
山药 .....	218

马齿苋.....	221
香菇.....	224

## 第六章 高血压食疗的76道美味佳肴

### 主食类.....228

八宝高纤饭.....	228
香菇饭.....	229
蔬果寿司.....	230
枸杞鱼片粥.....	231
鲔鱼盖饭.....	232
苹果沙拉餐包.....	233
猕猴桃起司吐司.....	234
栗子饭.....	235

### 主菜类.....236

山楂牛肉盅.....	236
红糟牛肉煲.....	237
梅汁鸡.....	238
药膳鸡腿.....	239
红麴烧鸡.....	240
晶莹醉鸡.....	241
冰糖鸡肝.....	242
腐香排骨.....	243
姜泥猪肉.....	244

胡萝卜炒肉丝.....	245
苦瓜镶肉.....	246
山药鲑鱼.....	247
美乃滋烤鱼.....	248
茄汁炸鱼.....	249
土豆琵琶虾.....	250
虾米萝卜丝.....	251
五彩虾仁.....	252
蒜香蒸虾.....	253
香苹虾球.....	254
枸杞竹荪蟹.....	255
双色蛤蜊.....	256
酒醋拌花枝.....	257
茄子炖土豆.....	258
莲子干贝烩冬瓜.....	259
琥珀冬瓜.....	260
酿冬瓜.....	261
干贝黄瓜盅.....	262
芹菜炒香菇.....	263
西蓝花冬笋.....	264

## 副菜类.....265

三杯豆腐.....	265
陈丝双脍.....	266
麻酱牛蒡.....	267

醋渍大豆.....	268
彩蔬肉片.....	269
凉拌苹果花豆.....	270
玉米笋炒山药.....	271
秋葵拌花枝.....	272
凉拌马齿苋.....	273
芹菜炒花生米.....	274
海蜇拌土豆丝.....	275
百合蔬菜.....	276
五彩缤纷什蔬.....	277
苹果鸡丁.....	278
豆乳碗蒸.....	279
柠檬白菜.....	280
蛋炒竹笋丁.....	281
五味魔芋.....	282
蔬菜肉卷.....	283
双味肠粉.....	284
花椰鲜干贝.....	285
芥末花椰菜.....	286
凉拌花椰红豆.....	287
红茄番薯.....	288
咖喱洋芋.....	289
咖喱双菇.....	290

## 汤品类.....291

- 青木瓜鱼片汤..... 291
- 竹荪虾丸汤..... 292
- 竹荪鸡汤..... 293
- 味噌三丝汤..... 294
- 鲤鱼冬瓜汤..... 295
- 参片莲子汤..... 296
- 薏仁猪肠汤..... 297
- 自制大骨高汤..... 298

## 甜品类.....299

- 优酪什锦水果..... 299
- 麦芽香蕉..... 300
- 毛丹雪耳..... 301
- 酒酿红枣蛋..... 302
- 豆奶南瓜球..... 303

## 第一章

# 认识高血压的 关键词

高血压正严重威胁人们的健康，是人类十大死因之一。遗憾的是，大多数患者对高血压的认识非常有限，要战胜高血压，就必须先了解它。那么，就让我们通过几个关键词来认识高血压吧。



关键词 1

## 血压

随着人们对医疗卫生保健知识的不断增加，大家对自己的健康越来越关心，很多人都十分关心自己的血压是否正常，是否患有高血压。

要想对高血压有全面的认识，首先要从认识人体的血压开始。

### 什么是血压

血液内含有氧气和营养，经由血管不断地送往全身的部位，维持生命不可或缺的血液循环，促使血液流动所需的压力，特别是遍及血管和动脉壁的压力，称之为血压。



### 血压的最佳测量方法

血压在一天之中会有波动，尤其当面临重要工作或在人多的场合发言时，即使是一个正常人，血压也会一下子升高 2.7~4 千帕（20~30 毫米汞柱）。

为了较客观地测得自己的血压，应交叉时间进行