

徐州市中医院、南京中医药大学附属徐州医院心血管科副主任 王忠良 主编

猕猴桃中的维生素C能够明显降低体内的血清胆固醇和三酰甘油，对高血压有很好的食疗效果。

😊
猕猴桃
↓
宜

蛋黄胆固醇含量极高，故心脑血管疾病患者应尽量减少吃。

☹️
蛋黄
↑
忌

降血压 吃什么 降血脂 宜忌速查

什/么/能/吃/，/什/么/不/能/吃/，/一/查/就/知/道/

R 247.1
2013.6

医 览

降血压降血脂 吃什么 宜忌速查

王忠良 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

降血压降血脂吃什么宜忌速查 / 王忠良主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5019-8838-9

I. ①降… II. ①王… III. ①高血压—食物疗法②高血脂病—食物疗法
IV. ①R247.1 ②R544.1 ③R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第127731号

责任编辑: 付 佳 龙志丹 张 弘

责任终审: 张乃柬

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)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年3月第1版 第2次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 17

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8838-9

定价: 39.80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>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130060S2C102ZBW

目录

第一章 降血压降血脂饮食宜忌速查.....	13
-----------------------	----

水果类.....	14
----------	----

宜

猕猴桃.....	14
桃.....	15
梨.....	16
香蕉.....	17
苹果.....	18
葡萄.....	19
山楂.....	20
橙子.....	21
橘子.....	22
柚子.....	23
无花果.....	24
西瓜.....	25
柿子.....	26
红枣.....	27
乌梅.....	28
桑葚.....	29
火龙果.....	30
草莓.....	31
石榴.....	32
木瓜.....	33

忌

牛油果.....	34
榴莲.....	34
甘蔗.....	35
椰子.....	35





主食类 36

宜

小米	36
黑米	37
薏米	38
大米	39
高粱米	40
玉米	41
莜麦	42
小麦	43
燕麦	44
荞麦	45
大豆	46
绿豆	47
黑豆	48
红小豆	49

忌

饼干	50
方便面	50
油条	51
元宵	51
月饼	52
油饼	52
面包	53
糕点	53

蔬菜类.....54

宜

芹菜.....	54
苦瓜.....	55
黄瓜.....	56
南瓜.....	57
冬瓜.....	58
丝瓜.....	59
萝卜.....	60
胡萝卜.....	61
土豆.....	62
红薯.....	63
木耳.....	64
银耳.....	65
牛蒡.....	66
油菜.....	67
空心菜.....	68
菠菜.....	69
生菜.....	70
大白菜.....	71
圆白菜.....	72
紫甘蓝.....	73
荠菜.....	74
芥蓝.....	75
茼蒿.....	76
莼菜.....	77
苋菜.....	78
西红柿.....	79
茄子.....	80
魔芋.....	81

山药.....	82
莲藕.....	83
西蓝花.....	84
菜花.....	85
蒜薹.....	86
洋葱.....	87
马齿苋.....	88
香菇.....	89
平菇.....	90
金针菇.....	91
鸡腿菇.....	92
猴头菇.....	93
口蘑.....	94
茭白.....	95
芦笋.....	96
莴笋.....	97
竹笋.....	98
竹荪.....	99
青椒.....	100
豌豆苗.....	101
蚕豆.....	102
仙人掌.....	103

忌

腌芥菜头.....	104
酸白菜.....	104
香椿.....	105
辣椒.....	105

肉类.....106

水产类.....118

宜

猪瘦肉.....	106
牛肉.....	107
兔肉.....	108
鸭肉.....	109
鸡肉.....	110
乌鸡.....	111
鸽肉.....	112
鹌鹑肉.....	113

忌

肥猪肉.....	114
香肠.....	114
腊肉.....	115
狗肉.....	115
猪肾.....	116
猪肝.....	116
腊肠.....	117
猪蹄.....	117

宜

带鱼.....	118
胖头鱼.....	119
鳕鱼.....	120
鳗鱼.....	121
金枪鱼.....	122
黄鳝.....	123
沙丁鱼.....	124
三文鱼.....	125
鲤鱼.....	126
甲鱼.....	127
蛤蜊.....	128
牡蛎.....	129
海参.....	130
海蜇.....	131
海带.....	132
紫菜.....	133

忌

鱼子.....	134
鱿鱼.....	134
鲍鱼.....	135
河蟹.....	135



其他类.....136

宜

核桃仁.....136

栗子.....137

松子仁.....138

腰果.....139

花生.....140

开心果.....141

莲子.....142

榛子.....143

杏仁.....144

大蒜.....145

生姜.....146

茶油.....147

大豆油.....148

橄榄油.....149

葵花子油.....150

玉米油.....151

绿茶.....152

红茶.....153

脱脂牛奶.....154

脱脂酸奶.....155

豆浆.....156

豆腐.....157

腐竹.....158

芝麻.....159

西瓜子.....160



白瓜子.....161

葵花子.....162

槐花.....163

忌

白酒.....164

咖啡.....164

可乐.....165

浓茶.....165

冰激凌.....166

薯片.....166

黄油.....167

松花蛋.....167

第二章 稳定血压血脂的中药及食疗方 169

人参 抑制胰脂肪酶活性，进而降低 血脂	170	西洋参 降低血脂，抗脂质过氧化	187
黄芪 改善气血不足型高血压	171	地骨皮 稳定血脂，预防并发症	188
丹参 改善微循环，降低血压	172	菊花 预防和治疗高脂血症疾病	189
玉竹 改善高血压和血脂异常	173	泽泻 降压降脂	190
黄精 预防心血管疾病	174	桑寄生 辅助治疗肝肾亏虚型高血压	191
何首乌 降血脂，预防动脉硬化	175	白果叶 降低胆固醇，改善血液循环	192
火麻仁 降压又降脂	176	罗布麻 降压降脂	193
决明子 抑制血清胆固醇的升高	177	天麻 保护心脏，清除自由基	194
杜仲 持久降压，降低胆固醇	178	酸枣仁 预防和治疗高脂血症疾病	195
黄芩 清除自由基，降低胆固醇	179	红花 扩张、清理血管	196
夏枯草 预防心肌梗死	180	桑叶 扩张冠状血管，改善心肌供血	197
钩藤 降低血压，扩张血管	181	仙灵脾 降压效果尤佳	198
枸杞子 补肾降压	182	桑白皮 降低血脂和胆固醇	199
车前子 软化血管，降低血压	183	地龙 调整血压，增强血管弹性	200
葛根 治疗三高有疗效	184	黄连 降低舒张压，加大脉压差	201
紫苏子 降压效果明显	185	山茱萸 减少血管内粥样斑块形成	202
绞股蓝 双向调节血压	186	莱菔子 降压效果好	203



第三章 常见并发症饮食宜忌205

高脂血症并发冠心病	206	高血压并发高胆固醇血症	212
高脂血症并发心肌梗死	207	高血压并发肾功能衰退	213
高脂血症并发心力衰竭	208	高血压并发脑卒中	214
高脂血症并发糖尿病	209	高血压并发心力衰竭	215
高脂血症并发高血压	210	高血压并发糖尿病	216
高脂血症并发痛风	211	高血压并发肥胖症	217

第四章 高血压高脂血症患者必需的营养素219

硒：降低血液黏稠度	220	叶酸：预防贫血	227
锌：提升免疫力，增强抵抗力	221	维生素 C：促进脂肪代谢	228
钙：降血压，防血栓	222	维生素 E：预防动脉硬化	229
钾：稳定血压	223	膳食纤维：调整糖类和脂类代谢	230
维生素 A：稳定血压，促进睡眠	224	碳水化合物：快速供应所需能量	231
维生素 B ₁ ：帮助糖代谢	225	蛋白质：保持身体活力	232
维生素 B ₂ ：预防心血管疾病	226	脂肪：机体的能量仓库	233

附录234

高血压患者常见的 20 个饮食误区	234
高血压患者最关心的 15 个问题	238
高脂血症患者常见的 20 个饮食误区	242
高脂血症患者最关心的 15 个问题	246
常见食物每 100 克可食部分营养成分表	250
同类食物营养素含量对比参考范围	268

R 247.1
2013.6

医 览

降血压降血脂 吃什么 宜忌速查

王忠良 主编



中国轻工业出版社





前言

面对丰盛的食物，很多高血压或高脂血症患者都迷茫于哪些能吃，哪些不能吃。医生的叮嘱总在耳边回响，却又为怎么吃更合理伤透脑筋。本书以宜忌速查的形式为大家解决这个问题，方便实用。我们选取 172 种食物，其中宜吃食物 136 种，忌吃食物 36 种。在宜吃食物中，我们将每种食物的降压降脂关键点、降压降脂吃法、食用宜忌和搭配宜忌展现给大家，不仅让您清楚哪些食物能吃，哪些不能吃，更让您了解每种食物对高血压、高脂血症的影响，以及如何吃最科学；在忌吃食物中，读者朋友可以清楚地了解为什么不宜吃这类食物，如果在日常饮食中远离这些食物，不仅可以控制血压血脂水平，更能防止并发症的发生。

除此之外，本书还针对读者朋友关心的高血压、高脂血症的并发症如何合理饮食、中药食疗方法以及营养素等知识进行了详细的说明，让您全方位、更深入地了解高血压、高脂血症，从而构建合理的饮食结构，还您和家人健康的身体。



目录

第一章 降血压降血脂饮食宜忌速查.....	13
-----------------------	----

水果类.....	14
----------	----

宜

猕猴桃.....	14
桃.....	15
梨.....	16
香蕉.....	17
苹果.....	18
葡萄.....	19
山楂.....	20
橙子.....	21
橘子.....	22
柚子.....	23
无花果.....	24
西瓜.....	25
柿子.....	26
红枣.....	27
乌梅.....	28
桑葚.....	29
火龙果.....	30
草莓.....	31
石榴.....	32
木瓜.....	33

忌

牛油果.....	34
榴莲.....	34
甘蔗.....	35
椰子.....	35





主食类 36

宜

小米	36
黑米	37
薏米	38
大米	39
高粱米	40
玉米	41
莜麦	42
小麦	43
燕麦	44
荞麦	45
大豆	46
绿豆	47
黑豆	48
红小豆	49

忌

饼干	50
方便面	50
油条	51
元宵	51
月饼	52
油饼	52
面包	53
糕点	53

宜

芹菜.....	54
苦瓜.....	55
黄瓜.....	56
南瓜.....	57
冬瓜.....	58
丝瓜.....	59
萝卜.....	60
胡萝卜.....	61
土豆.....	62
红薯.....	63
木耳.....	64
银耳.....	65
牛蒡.....	66
油菜.....	67
空心菜.....	68
菠菜.....	69
生菜.....	70
大白菜.....	71
圆白菜.....	72
紫甘蓝.....	73
芥菜.....	74
芥蓝.....	75
茼蒿.....	76
莼菜.....	77
苋菜.....	78
西红柿.....	79
茄子.....	80
魔芋.....	81

山药.....	82
莲藕.....	83
西蓝花.....	84
菜花.....	85
蒜薹.....	86
洋葱.....	87
马齿苋.....	88
香菇.....	89
平菇.....	90
金针菇.....	91
鸡腿菇.....	92
猴头菇.....	93
口蘑.....	94
茭白.....	95
芦笋.....	96
莴笋.....	97
竹笋.....	98
竹荪.....	99
青椒.....	100
豌豆苗.....	101
蚕豆.....	102
仙人掌.....	103

忌

腌芥菜头.....	104
酸白菜.....	104
香椿.....	105
辣椒.....	105