

◎ 中医调理三高患者家庭实用彩色图谱 ◎



BaZhong ShiWu

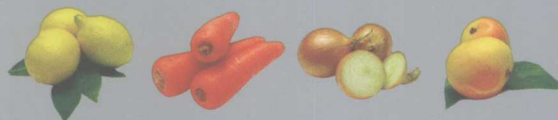
良石 刘慧滢◎主编

八种食物

降血压

*BaZhong ShiWu
JiangXueYa*

FOOD



让您在尽享美味中，轻松降压

本书利用饮食疗疾的方法，为高血压患者精心挑选了不同种类的降压食物，并附带了各种食物的功能和搭配禁忌，使您尽快摆脱高血压的困扰。

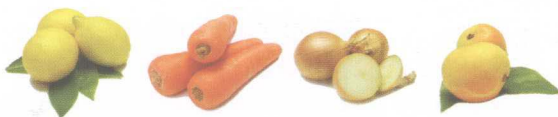
黑龙江科学技术出版社

Food

良石 刘慧滢◎主编

八种食物 降血压

8 Shi Wu
Jiang Xue Ya



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

八种食物降血压/良石,刘慧滢主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5388-6018-4

I. 八… II. ①良…②刘… III. 高血压—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 213996 号

八种食物降血压

BAZHONG SHIWU JIANG XUEYA

主 编 良石 刘慧滢

责任编辑 张丽生 焦琰

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 6.5

版 次 2009 年 2 月第 1 版·2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6018-4/R·1550

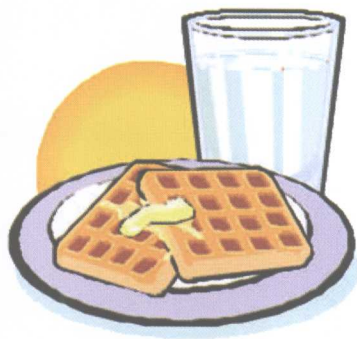
定 价 29.80 元



内容提要

“民以食为天”，吃是人类的一种本能，同时也是一种高雅的文化。但是，对于高血压患者来说“吃什么，怎么吃”却是个难题。本书着力于解决高血压患者的饮食问题，针对高血压的病理特点，贴心为大家推荐了日常生活中的有益食物，在每一类食物中都精心选择了八种最常见、最利于控制高血压病情的食物，并对这些食物在防病、治病方面的用法进行了深入的分析。

本书全面系统、图文并茂，对于高血压患者来说是一本难得的饮食指导书。它可让您既能尽情享受美味，又能拥有健康的身体。





前言

自从进入文明社会以来，饮食对人类的生存、发展起着至关重要的作用。人们每一次重大疾病的背后都能找到饮食的身影。随着生活水平的提高，人们对美食的追求可谓是到了最高境界，生活到此时似乎也达到了尽善尽美。但是，高血压的造访却扰乱了我们的美满生活，很多患者再不敢随心所欲地吃了，大家在食物的面前变得六神无主，不知该如何选择。

高血压虽大多是由现代生活方式，尤其是饮食引起的，但也大可不必对它望而生畏。中医有“药食同源”的说法，我们的日常食物也是有其相应的药用价值的。尤其是对高血压患者来说，饮食可谓是最好的治疗方法。所以，只要能够合理安排饮食就可以轻松将血压降到正常水平。尤其是对于一些仅仅是血压高，而没有其他并发症的患者来说，只要通过饮食调整就能够轻松降压。

食物的选择确实不是一件简单的事情，这是令大多数高血压患者及家人头痛的问题，本书帮您排忧解难，给你很明确的指导。

《八种食物降血压》是一本图文并茂的饮食健康指导书，我们精心为你选择了各类食物中八种最常见、最适宜食用的食物，针对这些食物的功效进行了详尽的描述，罗列出了每种食物所含的营养素，并搭配其相对应的食谱，还有一些为高血压患者搜集的降压小妙招，你只需要按照书中的介绍去选择食物，便可以轻松摆脱高血压的困扰。



一、当心你的血压

1. 谁造成了 1.6 亿人的不幸 002
2. 不均衡膳食导致高血压 002
3. 面对疾病，绝不言败 003

二、聪明饮食，让高血压低头

1. 使健康饮食成为习惯的 18 条理由 ... 006
 2. 预防为主，科学“吃掉”高血压 ... 007
 3. 明智地认识与选择食物 008
 4. 选对营养素，降压尽在掌握中 009
- ◎ 碳水化合物 009
 - ◎ 蛋白质 010
 - ◎ 膳食纤维 010
 - ◎ 脂肪 011
 - ◎ 钾 012
 - ◎ 钙 012
 - ◎ 硒 013
 - ◎ 镁 014

三、八种食物降血压

- 八种降压水果 016
- ◎ 猕猴桃 016
- ◎ 苹果 018
- ◎ 香蕉 020
- ◎ 葡萄 022
- ◎ 西瓜 024
- ◎ 菠萝 026
- ◎ 红枣 028
- ◎ 橘子 030
- 八种降压蔬菜 032
- ◎ 芹菜 032
- ◎ 洋葱 034
- ◎ 大蒜 036
- ◎ 番茄 038
- ◎ 茼蒿 040
- ◎ 苦瓜 042

目录

mu lu



◎ 黄瓜	044	◎ 鹿肉	074
◎ 芦笋	046	◎ 鹅肉	076
八种降压谷类	048	◎ 鹌鹑肉	078
◎ 荞麦	048	八种降压水产品	080
◎ 黄豆	050	◎ 黄鳝	080
◎ 黑豆	052	◎ 海参	082
◎ 黑米	054	◎ 牡蛎	084
◎ 麦麸	056	◎ 鲫鱼	086
◎ 赤小豆	058	◎ 虾皮	088
◎ 玉米	060	◎ 海蜇	090
◎ 绿豆	062	◎ 紫菜	092
八种降压肉类	064	◎ 海带	094
◎ 牛肉	064	八种降压干果	096
◎ 兔肉	066	◎ 榛子	096
◎ 鸡肉	068	◎ 栗子	098
◎ 鸭肉	070	◎ 西瓜子	100
◎ 驴肉	072	◎ 核桃仁	102



mu lu

目录

◎ 腰果	104	◎ 黄芩	124
◎ 葵花子	106	◎ 桑寄生	126
◎ 花生	108	八种降压茶饮	128
◎ 黑芝麻	110	◎ 菊花茶	128
八种降压中药	112	◎ 山楂茶	130
◎ 葛根	112	◎ 荷叶茶	132
◎ 钩藤	114	◎ 槐花茶	134
◎ 夏枯草	116	◎ 决明子	136
◎ 罗布麻	118	◎ 刺五加茶	138
◎ 杜仲	120	◎ 莲子心茶	140
◎ 地龙	122	◎ 玉米须茶	142

DANG XIN NI DE XUE YA

1



一、当心你的血压

我国高血压现有患者已接近 1.6 亿人。一般来说，大约有 50% 的早期高血压患者完全没有任何症状，其实这种高血压病潜在的危險性更大！因为如果有症状，就会促使患者及时就诊，调整治疗方案，从而有助于病情的控制；而没症状的人，往往忽视了治疗，而血压高所造成的危害却不因症状的消失而消除。很多人直到出现心衰、脑出血等严重并发症后才去治疗，悔之晚矣。

通过近年来的统计发现，高血压不仅影响着中老年人，而且有向年轻人靠近的趋势。在一些发达城市，甚至一些儿童、青少年也患上了不同程度的高血压。面对这种情况，不同年龄段的人们都要做好预防高血压的准备。



1. 谁造成了 1.6 亿人的不幸

人们将高血压称为“沉默杀手”。因为尽管其患者人数众多，仅由高血压导致的心脏病就造成数以百万人的死亡，但人们并没有对它足够重视。与高血压相比，禽流感虽然迄今只造成 200 多人死亡，却已成为全球新闻热点，确实是一件值得深思的事情。

高血压，在我国被称为防治慢性病中的“第一疾病”，同时也是作为心脑血管疾病的



最危险因素。在我国，高血压发病人数约 1.6 亿人，并且以每年 350 万人的速度递增。高血压导致了千千万万个家庭惨遭不幸。现在，很多正值生命力旺盛的中年人和本该安享晚年的老年人，都因患上高血压而使自己的健康受到了危害。

高血压的危害并不在于高血压本身，而在于高血压能导致心、脑、肾等多个器官和神经等系统的病变，而引发严重的并发症。高血压及其

合并症是导致全球人口死亡的重要原因之一，在欧美以冠心病为重，在我国则以脑卒中较为常见。我国每年死于高血压并发症者在 100 万以上，致残者达数百万。因此，高血压被称为“人类第一杀手”是不为过的。

2. 不均衡膳食导致高血压

生活在节奏越来越快的城市中，许多人应酬多、工作忙、压力大，所以免不了烟酒过度、饮食失当、吃饭无规律……也许这些问题对身体的伤害不容易察觉，殊不知病魔已悄悄侵入身体。据介绍，引起高血压的原因有多种，有些与遗传有关，但有些却与我们的日常饮食有紧密的联系。

不均衡的膳食是导致高血压患病率升高的主要诱因。随着社会经济的发展，我国城乡



居民的生活方式发生了较大变化。虽然城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，但却出现了膳食结构不合理、营养不均衡的现象。很多人食用动物类食物及油脂类食物过多，而谷类食物摄入偏低；蔬菜、水果、豆类及其制品、奶类及其制品摄入量较低，从而致使自身的饮食结构失调。因此，提倡合理的饮食、健康的生活方式和行为已成为当务之急。



医学专家指出：合理均衡的饮食可以有效地控制高血压的发病率。对于高血压患者或有高血压家族史的人限盐、限酒控制体重尤为重要。

3. 面对疾病，绝不言败

我们都知道一句话叫做“态度决定高度”。古今中外，利用自己顽强的意志力积极与病魔抗争并在各种领域取得骄人成绩的事例不胜枚举。像大家熟知的张海迪、霍金、保尔·柯察金等，这些榜样的力量无不向我们昭示了信心的重要性。

高血压虽然是近年来的常见顽疾，但假如没有预防得当，已经患病，患者也不必灰心气馁，要树立必胜的信心，然后才是采用何种方式进行治疗。只要你能改变原有的不合理的生活、饮食方式，并做到持之以恒，就一定能重新焕发出青春的活力。对于那些





没有患上高血压的健康人来说，早早注意养成科学的饮食习惯，经常参加体育运动，时刻保持一种良好的心态是能够预防高血压病的发生的。

有些人一旦发现自己头晕眼花，胸闷心悸，血压升高，精神就非常紧张，整日忧心忡忡，甚至吓得大把大把地吃药，结果给自己的身心健康带来了很大的负担。也有一些人，觉得高血压没什么了不起，就采取不在乎、无所谓的态度，仍然我行我素，大吃大喝，最终延误了诊治。等到心脑血管、肝、肾等重要器官发生损害时，悔之已晚。

我们要把高血压视为是自己健康的敌人，做到重视而不被它吓倒，藐视但不掉以轻心。在防治上我们强调做到以下两点。

(1) 坚定战胜高血压的信心。认识到高血压对机体有哪些危害，引起足够的重视，但不要加重心理负担。高血压对机体的危害都是慢性的，不是几天之内就能引起并发症的，所以我们有足够的时间战胜它。

(2) 采取适合自己的手段进行治疗。病情较重者需利用药物降压，在治疗的同时也不应放松合理的饮食措施。病情轻者则大可不必触碰药物，完全可以靠“吃”来赶跑高血压。因为不论何种降压药物，或多或少都有一定的副作用。

CONG MING YIN SHI RANG GAO XUE YA DI TOU

2



二、聪明饮食,让高血压低头

“健康是福”，这句话已成为近年来最流行的话语之一。这说明，健康已成为社会公众越来越关注的热点和焦点。那么，健康应以何为本？俗话说“民以食为天”，只有聪明的饮食才是通向健康大道的上策。

选择健康的生活方式是获得健康，以及减少疾病的最基本、最易行、最经济、最有效的途径。适量的运动、合理的饮食、良好的习惯能够帮助你远离高血压病的困扰，有效地控制你的血压，让你重回健康、美好的生活。



1. 使健康饮食成为习惯的 18 条理由

古人云：“食以养身，药以攻邪。”食与药最大的区别在于一个“养”字和一个“攻”字上。所谓“养”，重点在养人的正气，也就是体质；所谓“攻”，重点在攻人的邪气，也就是疾患。其实，人体处于健康与疾病之间的亚健康状态，最宜用“养”来解决。因此，我们都应以健康饮食为生活习惯，从根本上改变不良的体质，预防和治疗高血压及其并发症。

合理的饮食能对你的身体产生意想不到的奇迹，这里有 18 条理由说明饮食能给你的健康带来益处。

(1) 免受心脏病的困扰。在西方所有能致死的疾病中，心脏病排在第一位。不少专家把这一现象粗略地归因于奶类脂肪摄入过多，但他们同时认为橄榄油、豆类食物、大蒜和葡萄汁能使患心脏病的概率降低 25%。

(2) 降低胆固醇。众所周知，高脂肪类食物能使人体内的胆固醇含量大大增加。然而，研究表明，一些食物，特别是高纤维的豆类和富含果胶的葡萄能降低胆固醇，保持动脉畅通。

(3) 降低血压。从食物中，一个人能获得约 1/4 的营养物质——钙、镁、钾和维生素 C。正是这些物质，能够使你的血压保持在正常水平。

(4) 预防癌症。以植物性食物为主的膳食结构，有利于减少动物性脂肪的摄入，如常吃蔬菜、水果、豆类及粗加工的主食，不仅有利于预防心脑血管疾病，也有利于预防癌症。



(5) 降低血糖。只要饮食合理，67% 的 II 型糖尿病患者能够从容应付一切。

(6) 强筋壮骨。很多人在一生中可能会遇到由于骨质疏松而引起的骨折。只要能从膳食中摄入足够量的钙，那么患骨折的可能性就会减少 50%。

(7) 轻身减脂。如果你的食谱中多是低脂肪、低热量的谷类，那么你就可以对身上的赘肉说再见了。你有足够多减肥的



理由——因为肥胖一向都与心脏病和某些癌症紧密相连。

(8) 延缓衰老。随着年龄的增长,人的皮肤开始变得失去弹性,免疫力逐渐下降。其原因是,我们的身体细胞受到了一种叫自由基的物质的破坏。通过摄入富含抗氧化剂维生素C、维生素E和胡萝卜素的食物,便可延缓衰老,并且免受与年龄增长有关的疾病的困扰。

(9) 增强免疫力。合理的饮食能够保证你的免疫系统正常工作。营养物质就是用来制造和修复细胞的原材料。

(10) 消除疲劳。当你的体内能量消耗时,豆类、谷类和蔬菜等复合碳水化合物能供给营养物质,使你的能量保持平衡。

(11) 减轻压力。许多营养专家指出,如果一个人长期处于某种压力下,那么他体内的主要营养物质如钙和锌就会大量消耗。有人预言,足量的维生素C能够使人在一定程度上抗拒压力。

(12) 调节情绪。大脑能够利用营养物质制造调节情绪的神经介质,因此不同的饮食能对人的情绪产生截然不同的调节作用。

(13) 增强智力。脑力劳动感到疲劳时,适当地吃一些低脂肪的蛋白类食物,会令人思路清晰,精力集中,记忆力增强。因为蛋白质能帮助产生神经介质来保证你反应敏捷。

(14) 保护皮肤。合理的饮食能够预防痤疮、溃疡、炎症、麻疹和其他的皮肤病。事实证明,多吃水果和蔬菜能大大降低患皮肤癌的概率。

(15) 预防贫血。导致贫血的原因是血液内铁含量降低。贫血的主要症状是体乏无力。因此,大量食用富含铁的食物,如瘦肉和菜豆,就能补充血液内铁的含量。

(16) 抑制静脉曲张。富含纤维的饮食,再加上经常的运动,会使你远离静脉曲张。因为纤维能防止肥胖和便秘,而这两者都是导致静脉曲张的主要因素。

(17) 保证生殖健康。与体内的其他系统一样,生殖系统的正常工作也有赖于充足的营养供应。

(18) 保护牙齿。钙,作为人体骨骼的强壮剂,在口腔维护中也发挥着重要的作用。只有钙含量充足,牙齿才能健康坚固。充足的维生素C能抑制炎症,保护你的牙龈。

2. 预防为主,科学“吃掉”高血压

“人无远虑,必有近忧”,这句话用于饮食方面是再贴切不过的了。我们天天吃,顿顿



吃，吃下去的食物究竟对身体有没有害，不是一天两天就可以看出的。但吃进肚子的食物，又无时无刻不在起作用。日积月累，便可看出其是好是坏了。目前，闹腾得最凶的“三高”疾病，都是因为“吃无远虑”才被吃出来的。因此，各位高血压患者不应只满足于一餐一时，一朝一夕的膳食内容，而是要为自己定一个终身的饮食计划。

(1) 要限制盐的摄入量，每日应逐渐减至 6 克以下，普通啤酒盖去掉胶垫后，一平盖食盐约为 6 克。这里所指的食盐量，包括烹调用盐及其他食物中所含钠折合成食盐的总量。

(2) 多吃新鲜蔬菜、水果，增加含钙丰富的食物食用量。常见的高钙食物有鲜奶、豆类及其制品，宜多吃新鲜深绿色蔬菜、海带、木耳等。每天吃新鲜蔬菜不少于 400 克，水果 100~200 克。

(3) 控制、减少脂肪和总热量的摄入，适量增加优质蛋白质的摄入。选择鱼类、禽类、瘦肉等动物性食品，多吃豆类制品，控制和减少脂肪的摄入。

(4) 限制饮酒、抽烟。高血压病患者最好不要饮酒，如果要饮，每日饮用量折合白酒不能超过 50 克。抽烟对高血压患者来说也是一个不良的习惯，戒烟有利于稳定血压，减轻病症。

(5) 改善不良的饮食结构。要结合每个人的实际，有针对性地进行调整，不能千篇一律。改善饮食结构也不是一朝一夕之功，高血压患者应克服困难，逐步使自己的饮食结构趋于合理。

3. 明智地认识与选择食物

健康合理的饮食，会使你受益无穷。如下是几点选择食物的原则，只要严格遵守，赶跑高血压将不再是梦想。

(1) 控制热能须控制主食及脂肪摄入量，尽量少用或不用糖果点心、甜饮料、油炸食品等高热能食品。



(2) 减少烹调用盐量, 尽量少吃酱菜等盐腌食品。

(3) 少吃肥肉及各种动物性油脂, 食用控制动物脑子、鱼子等高胆固醇食物。食用油尽量选用豆油、花生油、葵花子油等植物油。

(4) 多吃一些蔬菜、水果, 尤其是深色蔬菜。

(5) 适当增加海产品摄入, 如海带、紫菜、海产鱼类等。



4. 选对营养素, 降压尽在掌握中

人体就像一台每时每刻都在不停运转的机器, 而提供这台机器运转的动力就是我们体内的营养素。它们进入体内后, 根据新陈代谢的需要, 各自发挥不同的功用。总体来说, 它们维持着生命的正常活动和人体的正常发育。营养素来源于我们一日三餐吃进的食物, 高血压患者要学会科学的摄取方法, 以保证营养素的充足供应。

★ 碳水化合物

碳水化合物又称为糖类, 是由碳、氢、氧 3 种元素组成的。碳水化合物是生物界最丰富的有机化合物, 是人类膳食热能的主要来源, 也是最廉价的热能来源。如果碳水化合物供应充足, 则可以减少体内蛋白质的分解, 从而有助于脂肪合成; 如供应不足, 则往往易导致全身无力、疲乏, 产生头晕、心悸、脑功能障碍等。

一般说来, 对碳水化合物没有特定的饮食要求。主要应该从碳水化合物中获得合理比例的热量摄入。另外, 每天每人应至少摄入 50~100 克可消化的碳水化合物, 以预防碳水化合物的缺乏症。

碳水化合物的主要食物来源有: 蔗糖、谷物 (如水

