

● 疑难病饮食调控指南

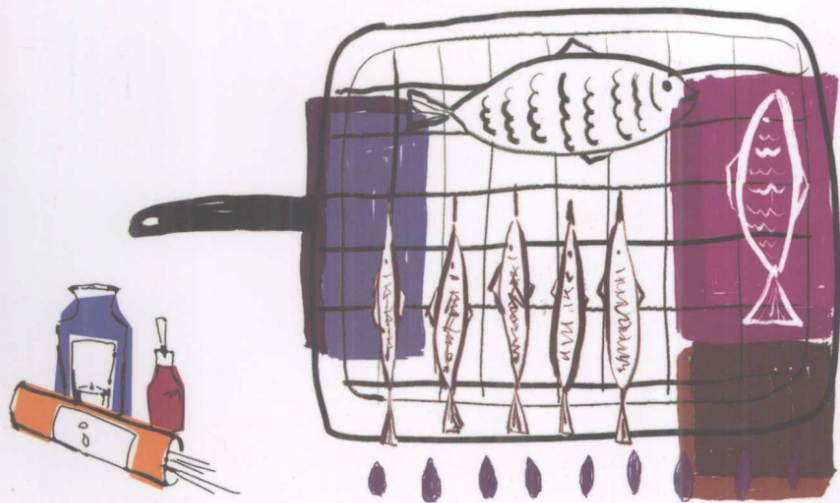
高血压

饮食调控

杨奎 ◎ 编著

GaoXueYa

YinShiTiaoKong





★ 痛风饮食调控

★ 糖尿病饮食调控

★ 肥胖症饮食调控

★ 高血压饮食调控

★ 冠心病饮食调控

★ 脂肪肝饮食调控

★ 血脂异常饮食调控

★ 脑血管病饮食调控

ISBN 978-7-5023-6326-0

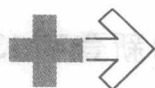


9 787502 363260 >

封面设计 张曼

定价：12.00元

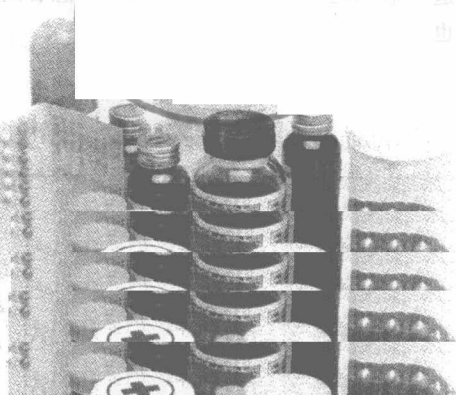
疑难病饮食调控指南



(京)

高血压饮食调控

● 杨 玺 编著



田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压饮食调控/杨玺编著. -北京:科学技术文献出版社, 2009. 5
(疑难病饮食调控指南)

ISBN 978-7-5023-6326-0

I. 高… II. 杨… III. 高血压-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 044531 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720, (010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 薛士滨
责 任 编 辑 洪 雪
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 145 千
印 张 6.25
印 数 1~5000 册
定 价 12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

高血压是最常见的心血管疾病，也是全球范围内的重大公共卫生问题。我国目前有 1.6 亿高血压患者。高血压已经成为危害国人健康的“第一杀手”，也被有些专家称为“中国第一疾病”。

单纯患高血压，一般没什么明显的症状，但这段“导火索”能引发多种并发症，不知什么时候就会点燃人体内的某个“炸药包”，导致一场摧毁健康、危及生命的“大爆炸”，比如冠心病、心肌梗死、肾功能衰竭等。其中，脑血管疾病是最易点燃、危害最大的一只“炸药包”。与血压正常人群相比，高血压患者的平均寿命缩短了 15~20 年。心脑血管疾病已严重危害国民健康，给患者、家庭和国家造成巨大经济负担。据估计，我国每年心脑血管疾病诊治耗费 3000 亿元人民币。然而，目前我国高血压普遍存在着患病率高、死亡率高、致残率高的“三高”和知晓率低、治疗率低、控制率低的“三低”特点，严重影响了高血压患者的健康水平。降压和保护靶器官（如心、脑、肾等）免受损害是控制血压的两大主要目的，而其前提是进行有效的降压。因此，高血压患者要时刻牢记高血压治疗的最高目标：防治心脑血管疾病的发生或发展，延年益寿，提高生活质量！

高血压流行不是自然规律，而是人类生活违背了自然规律所得到的一种“惩罚”，其中肥胖、过度饮酒和膳食高盐低钾是促使高血压发病或加重的三大因素。饮食疗法、运动疗法、药物治疗、病情监测和高血压教育是治疗高血压的“五套马车”。其中饮食调控



是防治高血压最基本和最有效的方法,是所有降压方法的基础。高血压患者饮食调控的原则是“四少”、“三多”：“四少”即热量少、脂肪少、胆固醇少、食盐少；“三多”即多吃新鲜蔬菜水果、多吃动物蛋白、多吃粗粮和糙米。

随着我国实现小康社会步伐的加快,人们越来越关注健康,越来越关注生活质量和生命质量。为了满足广大读者对防病、保健知识的需求,笔者精心编著了这本《高血压饮食调控》。本书将以既“科”又“普”的面貌展现在广大读者面前,使老百姓一看就懂、一学就会、一用则灵,希望能够成为广大群众,尤其是高血压患者的益友。不过,对于高血压患者来说,也不能认为光靠饮食调控就能控制血压,还应该在合理膳食的基础上,坚持遵照医嘱合理用药。值得指出的是,有关用药知识可详细参照由笔者编著、科学技术文献出版社出版的《高血压合理用药》一书,以便使高血压得到有效的控制。

本书内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出,在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而,由于笔者水平有限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 奎



目 录

一、饮食与高血压的关系	(1)
1. 膳食特点与高血压发病有关吗?	(1)
2. 与高血压有关的不良饮食习惯有哪些?	(2)
3. 哪些营养素影响高血压?	(3)
4. 食盐与高血压有关系吗?	(4)
5. 缺钙与高血压有何关系?	(5)
6. 饮酒与高血压有联系吗?	(6)
7. 吸烟与高血压有关吗?	(7)
二、合理饮食远离高血压	(9)
8. 健康生活方式可远离高血压吗?	(9)
9. 减肥可预防高血压吗?	(10)
10. 合理膳食“十字诀”可预防高血压吗?	(12)
11. 怎样针对高血压病的“三大病因”来进行饮食预防?	(13)
12. 预防高血压应从合理膳食入手吗?	(15)
13. 预防高血压应如何选择饮食?	(15)
14. 哪五味食物巧搭配可预防高血压?	(16)
15. 低盐低热量高钙高纤维可预防高血压吗?	(17)
16. 为什么预防高血压要从“盐”开始?	(18)



17. 预防高血压要多吃“镁”食吗？	(19)
18. 饮茶有利于防止高血压吗？	(20)
19. 戒烟限酒可防高血压吗？	(21)
三、高血压饮食调控的原则	(23)
20. 防治高血压有哪“三个三”？	(23)
21. 防治高血压病有哪“八项注意”？	(24)
22. 高血压患者怎样衣食住行？	(25)
23. 高血压饮食调控的原则有哪些？	(26)
24. 控制高血压的饮食有何讲究？	(29)
25. 高血压饮食治疗应注意哪些原则？	(31)
26. 高血压患者的饮食有哪“四少三多”？	(32)
27. 高血压患者饮食要遵守哪“五大纪律”？	(33)
四、高血压饮食调控的方法	(35)
28. 高血压病饮食治疗的方法有哪些？	(35)
29. 高血压患者怎样选择饮食？	(37)
30. 饮食降血压的方法有哪些？	(41)
31. 高血压患者的食谱有哪三类？	(44)
32. 高血压病患者有哪些食谱？	(45)
33. “摆平”高血压要把握饮食的哪四关？	(46)
34. 高血压患者的饮食有哪些数字游戏？	(48)
五、高血压患者合理摄取主要营养素	(49)
(一) 高血压患者合理摄取各种营养素	(49)
35. 高血压患者如何摄入各种营养素？	(49)
36. 高血压患者的营养搭配要点如何？	(51)



37. 高血压患者应控制总热量吗?	(52)
38. 如何估算高血压患者的营养素摄入量?	(53)
(二) 高血压患者合理摄取蛋白质	(54)
39. 蛋白质与高血压有何关系?	(54)
40. 高血压患者应如何补充蛋白质?	(55)
41. 高血压患者应多喝牛奶吗?	(55)
42. 多喝脱脂牛奶有助降压吗?	(56)
43. 高血压患者可吃鸡蛋吗?	(56)
44. 高血压患者应少喝鸡汤吗?	(57)
(三) 高血压患者合理摄取脂肪	(57)
45. 高血压患者要控制脂肪膳食吗?	(57)
46. 高血压患者适合吃何种油?	(58)
47. 高血压患者更应选好哪些食用油?	(59)
48. 高血压患者为什么饮食宜减少饱和脂肪酸?	(60)
49. 高血压患者应忌长期食用高胆固醇食物吗?	(61)
(四) 高血压患者合理摄取糖类、维生素和矿物质	(62)
50. 糖类是什么? 有什么作用?	(62)
51. 精制糖类主要有哪些?	(62)
52. 高血压患者应补充足量维生素吗?	(63)
53. 高血压患者如何做到矿物质平衡?	(63)
54. 如何用矿物质微量元素治疗高血压?	(64)
55. 高血压患者摄入矿物质有哪“三补一限”?	(65)
56. 高血压患者补钙会升高血压吗?	(67)
57. 高血压患者应适当增加钾的摄入吗?	(67)



(五) 高血压患者合理摄取水	(68)
58. 高血压患者饮水有何讲究?	(68)
59. 为何高血压患者要忌饮水过多或过少?	(69)
60. 高血压患者盛夏应多饮水吗?	(70)
61. 高血压患者饮水需注意什么?	(71)
(六) 高血压患者合理摄取膳食纤维	(71)
62. 什么是膳食纤维?	(71)
63. 什么食物中含膳食纤维最多?	(72)
六、可调控高血压的食物	(73)
64. 有益于降压的食物种类有哪些?	(73)
65. 餐桌上具有降压作用的蔬菜有哪些?	(73)
66. 餐桌上具有降压作用的水果有哪些?	(78)
67. 餐桌上具有降压作用的主食有哪些?	(83)
68. 餐桌上具有降压作用的豆类有哪些?	(84)
69. 餐桌上具有降压作用的水产品有哪些?	(85)
70. 餐桌上其他具有降压作用的食物有哪些?	(87)
71. 高血压患者可以通过服用深海鱼油来治病吗? ...	(90)
七、高血压患者的饮食注意事项	(91)
72. 早期高血压患者饮食应注意什么?	(91)
73. 高血压患者饮食中应注意哪些事项?	(92)
74. 限盐是防治高血压的第一步吗?	(94)
75. 高血压患者为什么要食用低钠盐?	(95)
76. 高血压患者如何防止“食盐陷阱”?	(97)
77. 夏季该如何防治高血压?	(98)

78. 高血压患者吃盐应每天少于5克吗？	(99)
79. 高血压患者要小心看不见的盐吗？	(99)
80. 减盐有哪些窍门？	(100)
81. 烹调限钠饮食的方法有哪些？	(100)
82. 高血压患者要适量补钾吗？	(101)
83. 高血压患者为何要少吃方便面？	(102)
84. 饮绿茶有助于降压吗？	(102)
85. 为什么高血压患者饮茶宜淡不宜浓？	(103)
八、高血压患者的饮食宜忌	(104)
86. 高血压患者有哪些一般饮食宜忌？	(104)
87. 高血压患者饮食的“宜”有哪些？	(105)
88. 高血压患者宜吃什么？	(106)
89. 高血压患者应多吃清蒸鱼吗？	(110)
90. 高血压患者可常喝豆浆吗？	(111)
91. 高血压患者可常吃番茄吗？	(111)
92. 高血压患者饮食有哪些禁忌？	(112)
93. 高血压患者忌吃什么？	(113)
94. 高血压患者应忌饮食过饱吗？	(114)
95. 高血压患者应忌长期食用高胆固醇食物吗？	(115)
96. 高血压患者应忌过量食用肥肉吗？	(116)
97. 高血压患者应忌热量无控制吗？	(116)
98. 高血压患者应忌食各种蛋黄吗？	(117)
99. 高血压患者应忌饮酒过量吗？	(117)
100. 高血压患者应忌饮食中缺钙吗？	(118)



101. 高血压患者为什么要慎补钙?	(119)
102. 高血压患者应忌饮食中缺钾吗?	(120)
103. 高血压患者为什么必须戒烟?	(121)
九、不同人群组高血压的饮食调控	(122)
104. 老年高血压患者的饮食标准是什么?	(122)
105. 控制老年高血压如何饮食?	(122)
106. 老年高血压患者饮食有哪些须知?	(123)
107. 老年高血压患者的饮食有哪“三忌”?	(124)
108. 老年高血压病患者如何滋补?	(124)
109. 儿童高血压饮食疗法的原则是什么?	(125)
110. 儿童高血压病饮食应注意什么?	(125)
111. 妊娠高血压综合征的饮食治疗原则有哪些? ...	(126)
112. 妊娠高血压综合征如何分类饮食?	(129)
113. 更年期高血压如何膳食?	(130)
十、高血压患者的食疗及药膳	(131)
114. 高血压患者有哪些日常食疗方法?	(131)
115. 高血压患者有哪些药膳?	(146)
116. 高血压患者如何分型食疗?	(155)
117. 不同类型高血压患者有哪些食疗方法?	(156)
118. 高血压患者的对症食疗有哪些?	(157)
119. 高血压患者有哪些分型“食补”?	(158)
120. 高血压患者如何进补?	(159)
十一、高血压合并其他危险“伙伴”的饮食调控	(161)
121. 肥胖型高血压患者如何择食?	(161)



122. 高血压合并肥胖症患者的饮食原则有哪些? ...	(162)
123. 高血压合并肥胖症患者要改变饮食习惯吗? ...	(163)
124. 高血压患者应忌盲目减肥吗?	(163)
125. 高血压与糖尿病有何关系呢?	(164)
126. 高血压合并糖尿病的饮食宜哪“四低一高”? ...	(165)
127. 高血压和血脂异常并存时怎么办?	(167)
128. 哪些食物可调养高血压病合并血脂异常?	(169)
129. 高血压合并冠心病患者如何饮食调控?	(171)
130. 高血压病与动脉硬化有何关系?	(174)
131. 高血压与脑血管病有何关系?	(174)
132. 高血压合并脑血管病患者的饮食有哪些宜忌原则?	(175)
133. 高血压合并脑血管病患者适宜吃哪些食物? ...	(176)
134. 高血压肾病患者如何饮食调养?	(177)
十二、高血压的防治误区	(179)
135. 对高血压的认识误区知多少?	(179)
136. 高血压患者的治疗误区知多少?	(180)
137. 高血压的饮食误区知多少?	(182)



一、饮食与高血压的关系

1. 膳食特点与高血压发病有关吗？

超重和肥胖的起因固然有遗传的因素，但是膳食热量收支不平衡，总热量超过消耗的热量是最重要的因素，而超重和肥胖即是高血压发病的主要原因之一。

迄今为止，大多数流行病学研究结果表明，蛋白质摄入量与血压呈负相关关系，也就是说吃的蛋白质多可使血压下降。1995年发表的我国西南彝族人群的研究表明，在调整了年龄、体重指数、酒精、尿钠、总热量等因素后，总蛋白质摄入量增加 39 克，收缩压和舒张压分别下降 3.55 毫米汞柱及 2.16 毫米汞柱。由此可知，提高人群中优质蛋白质的摄入量对血压有保护作用。我国南方大部分地区高血压发病率明显低于北方及西南地区，其原因除食盐量较低外，也许与进食鱼虾等优质蛋白质较多有一定关系。

高钠盐是我国人群高血压发病的重要危险因素。研究指出膳食中的钾、钙、镁等与钠盐之间有相互作用，有的相互促进使血压升高，有的相互拮抗使血压下降；低钾、低钙可以加重钠盐对血压的不良影响。膳食中钠钾比值每增加 1，收缩压和舒张压分别增高 2.9 毫米汞柱和 1.6 毫米汞柱。钙的摄入量往往又与钾、镁摄入量相关，低钙时往往伴有低钾、低镁。

我国传统膳食的特点是主食以糖类（又称碳水化合物）为主，摄入蛋白，特别是优质的动物蛋白较少；摄入的钠盐较高而钾、钙、



镁及纤维素偏少。由于我们吃的不是单个的营养素,而是富含多种营养素的食物,因此整个膳食类型对血压的影响较为复杂。我国以植物性食物为主,传统膳食摄取低脂肪及较高纤维素,有利于预防高血压;但其低动物性食物、较低的水果、蔬菜及奶类摄入量,形成高钠、低钾、低钙、低动物蛋白质(优质蛋白质)的特点是高血压发病的重要因素。

2. 与高血压有关的不良饮食习惯有哪些?

(1)常吸烟:吸烟是梗死的独立危险因素。吸烟可以增加血液的凝聚性、血液黏稠度、纤维蛋白原水平,增强血小板的聚集性,增高血压,增加了梗死发生的危险性。

烟草中含有剧毒物质尼古丁。尼古丁能刺激心脏和肾上腺释放大量的儿茶酚胺,使心跳加快,血管收缩,血压升高。每日抽30~40支香烟可引起小动脉的持续性收缩,天长日久,小动脉壁的平滑肌变性,血管内膜逐渐增厚,形成小动脉硬化。吸烟对血脂代谢也有影响,能使血胆固醇、低密度脂蛋白升高,高密度脂蛋白下降,导致动脉粥样硬化的进程加快,容易发生急进型恶性高血压、心肌梗死等。此外,由于有吸烟习惯的高血压患者对降压药的敏感性降低,抗高血压治疗不易获得满意疗效,导致不得不加大剂量进行治疗。

(2)常喝酒:过度饮酒可引起高血压、高凝状态、心律不齐,这些情况都是梗死的危险因素,因此还是少饮酒或不饮酒为宜。

酒精对人体有刺激作用,使心跳加快、血清脂蛋白增多等,这本身就不利于控制血压;加之高血压患者常合并血脂异常、冠心病等,喝酒会加重这些合并症。此外,1克酒精可产生7千卡的热量,这些热量在体内转化为脂肪贮存,导致人体肥胖,而肥胖是导致高血压的危险因素之一。

(3)多吃盐:盐的摄入过多与高血压也有关,而减少盐的摄入





可以明显降低血压,同时可以降低梗死的死亡率。因此应少吃一些过咸的食物,炒菜时少放一些盐。

高血压患者如吃得太咸,会摄入大量的盐分,使过量的盐透过肠黏膜进入血液循环。血液中的盐分高了,必须要吸收水分来稀释,所以人便会觉得口干,于是便大量地喝水。这些水分进入血液中,便使得血液的量增加,充盈血管,便会使血压升高。并不是说高血压患者不能喝水,因为如果血液中没有过量的盐,水分便不能在其中保留,会很快作为尿经肾脏排泄出去。

(4)高脂肪膳食:脂肪摄入过多,可引起肥胖症和高血压,而高血压是冠心病的主要致病因素之一。高脂肪、高胆固醇膳食容易导致动脉粥样硬化,因此摄入过多的动物脂肪和胆固醇对高血压防治不利。同时血脂异常及冠心病患者,更应限制动物脂肪摄入。如长期食用高胆固醇食物,如动物内脏、脑髓、蛋黄、肥肉、贝类、墨鱼、动物脂肪等,可形成高脂蛋白血症,促使脂类沉积,加重高血压。

血脂异常,特别是饱和脂肪酸过量,容易导致动脉硬化,是梗死的重要危险因素之一。因此,应避免摄入过多的脂肪,且摄入的胆固醇也不应超过总热量的10%。

3. 哪些营养素影响高血压?

(1)钠:食盐摄入与高血压病显著相关,食盐摄入量高的地区高血压发病率也高,限制食盐摄入可改善高血压症状。爱斯基摩人饮食清淡,食盐量为4克/天,患高血压病少;日本北部居民食盐量为26克/天,高血压病的发病率为40%。肾性高血压可因钠的影响而恶化,减少钠摄入可改善症状。钠潴留引起细胞外液增加,心输出量增高,血压上升。妊娠毒血症若不限钠的摄入,会使病情迅速恶化,而给低盐饮食可改善症状,降低血压。以上内容均说明钠是引起高血压病的主要因素之一。





(2)热量:肥胖者高血压发病率比正常体重者显著增高。临床上多数高血压患者合并有超重或肥胖,而限制热量摄取,使体重减轻后,血压就会有一定程度的降低。

(3)蛋白质:不同来源的蛋白质对血压的影响不同,某些蛋白质可使高血压病和脑血管病的发病率降低。例如,酪氨酸有降低血压的功效;大豆蛋白虽无降压功能,但也有预防脑血管病发生的作用。

(4)脂肪和胆固醇:脂肪摄入过多可引起肥胖症和高血压病,而高血压病是冠心病的主要患病因素之一。高脂肪、高胆固醇饮食容易导致动脉粥样硬化,因此摄入过多的动物脂肪和胆固醇对高血压病防治不利。

(5)其他营养素:维生素C和B族维生素可改善脂质代谢,保护血管结构与功能。茶叶中的茶碱和黄嘌呤等物质有利尿、降压作用。

4. 食盐与高血压有关系吗?

(1)食盐的主要成分是氯化钠。钠离子和氯离子都存在于细胞外液中,钾离子存在于细胞内液中,正常情况下处于平衡状态。当钠离子和氯离子增多时,由于渗透压的改变,引起细胞外液增多,使钠和水潴留,细胞外液和血容量增加,同时回心血量、心室充盈量和心输出量均增加,使血压升高。

(2)细胞外液中钠离子增多,细胞内外钠离子浓度梯度加大,使钠离子顺浓度梯度进入细胞,则细胞内钠离子也增多。细胞内离子浓度增高,使水进入细胞进行稀释,随之出现细胞肿胀。小动脉壁平滑肌细胞肿胀后,一方面可使管腔狭窄,外周阻力加大;另一方面使小动脉壁对血液中的缩血管物质(如肾上腺素、去甲肾上腺素、血管紧张素)反应性增加,引起小动脉痉挛,使全身各处细小动脉阻力增加,血压升高。