

降低血压 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



吃出健康 效果立见

- 吃对食物有效降低血压
- 营养师推荐160道高钾低钠美味菜肴
- 18类降低血压明星食材排行榜
- 降低血压饮食秘诀大公开



吃对食物不生病系列

降低血压 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



 中国纺织出版社

Part 1 认识高血压，稳定血压值! 5

- 血压高一定是高血压吗? 6 原发性高血压和继发性高血压有何不同? 9
 如何知道自己有没有高血压? 7 我该如何有效控制并稳定血压值? 10
 哪些人是高血压的危险族群? 8 战胜高血压的10大秘诀 11

Part 2 降低血压特效食谱160道 17

五谷杂粮 18

- 菱角白果粥 / 18 ●杂烩面 / 19 ●罗勒炖饭 / 19 ●龙须菜鱼粥 / 20
- 糙薏米冬瓜粥 / 20 ●茭白墨斗粥 / 21 ●茭白饭 / 21 ●养生饭 / 22
- 小麦草饭 / 22 ●燕麦饭 / 23 ●高粱饭 / 23 ●十谷饭 / 24
- 竹筒米糕 / 24 ●果醋饭卷 / 25 ●荞麦饭 / 25 ●全麦酸奶馒头 / 26
- 法式寿司 / 26 ●水果薏米浆 / 27 ●紫米燕麦饮 / 27

黄豆类 28

- 酸奶豆浆 / 28 ●米糠豆浆 / 29 ●西兰花豆浆汤 / 29 ●蒜香烤豆腐 / 30
- 冻豆腐瘦肉汤 / 30 ●黄豆炖牛肉 / 31 ●豆腐煎饼 / 31 ●酸辣汤 / 32
- 黄豆玉米饭 / 32 ●豆浆面 / 32

海菜类 33

- 番茄海带芽 / 33 ●海藻蒸蛋 / 34 ●紫菜玉米汤 / 34 ●冰梅洋菜 / 34
- 蔬粉汤 / 35 ●海带南瓜汤 / 35 ●蒜味海带 / 35

木耳 36

- 木耳饭 / 36 ●木耳馒头 / 37 ●木耳炒肉片 / 37

红曲 38

- 红曲烤肉片 / 38 ●红曲紫米浆 / 39 ●红曲炒菜 / 39 ●红曲烤鱼 / 40
- 红曲汤 / 40 ●红曲酱拌面 / 40

黄色蔬菜 41

- 番茄米粉汤 / 41 ●胡萝卜炒洋葱 / 42 ●南瓜排骨汤 / 42 ●蔬菜河粉羹 / 43
- 番茄沙拉 / 43 ●番茄米线 / 44 ●双椒炒牛肉 / 44 ●素斋汤 / 45

- 三色炒肉片 / 45
- 鲈鱼炒青椒 / 45
- 炒双椒 / 46
- 双椒牛肉粥 / 46
- 番茄金针粥 / 46

绿色蔬菜 47

- 甘薯叶米线 / 47
- 凉拌双花菜 / 48
- 拌炒蔬菜 / 48
- 秋葵炒双白 / 49
- 碧绿水晶球 / 49
- 竹荪蘑菇芦笋 / 50
- 凉拌山茼蒿 / 50
- 大红豆炒茼蒿 / 51
- 时蔬炒蛋 / 51
- 三杯圆白菜 / 52
- 大白菜汤 / 52
- 炆白菜 / 53
- 肉片烩圆白菜 / 53
- 瘦肉炒茼蒿 / 54
- 嫩豆苗炖肉 / 54
- 山茼蒿炒肉丝 / 55
- 芹菜炒肉丝 / 55
- 香炒空心菜 / 56
- 蔬菜荞麦面 / 56
- 凉拌秋葵玉米笋 / 57
- 清炒莲子芦笋 / 57

大蒜、洋葱 58

- 蒜爆甘薯叶 / 58
- 洋葱炒年糕 / 59
- 蒜炒川七 / 59
- 洋葱炒蛋 / 60
- 牛肉洋葱汤 / 60
- 蒜爆鸡肉片 / 60

菇蕈类 61

- 苦茶油菇蕈粥 / 61
- 洋菇炒蛋 / 62
- 鲜菇螺丝面 / 62
- 腰果双菇汤 / 63
- 香菇炒冬笋 / 63
- 鸿喜菇肉片 / 64
- 海鲜杏鲍菇 / 64
- 蘑菇西兰花饭 / 65
- 蘑菇螺丝面 / 65

豆类 66

- 双豆海带粥 / 66
- 何首乌炖黑豆鸭 / 67
- 竹笋绿豆饭 / 67

坚果类 68

- 麦片芝麻牛奶 / 68
- 葡萄干花生饭 / 69
- 开心果炒饭 / 69
- 杏仁鲜奶 / 70
- 开心水莲 / 70
- 核果寿司 / 71
- 腰果饭 / 71

瓜类 72

- 清炒西瓜翠衣 / 72
- 金针煮丝瓜 / 73
- 丝瓜饭 / 73
- 金针凉拌黄瓜 / 74
- 小黄瓜饭卷 / 74
- 苦瓜炒蛋 / 75
- 清蒸冬瓜 / 75
- 丝瓜沙丁鱼 / 76
- 鲑鱼炒丝瓜 / 76

豆类 77

- 红椒炒豆菜 / 77
- 姜丝四季豆 / 78
- 鲜菇炒豇豆 / 78
- 豆芽炒年糕 / 79
- 豌豆面 / 79

根茎类 80

- 山药泡饭 / 80
- 山药冷面 / 81
- 甘薯山药酸奶 / 81
- 山药饺子 / 82
- 三宝甘薯泥 / 82
- 土豆披萨 / 83
- 凉拌莲藕 / 83
- 莲藕鸡 / 84
- 山药炒肉 / 84

鱼类 85

- 乌鱼芹菜粥 / 85
- 当归鲍鱼 / 86
- 葱姜鲜鱼汤 / 86
- 烤鲑鱼 / 87
- 鲭鱼炒莴苣 / 87
- 乌鱼炒箭笋 / 88
- 凉拌橘醋鱼 / 88
- 油菜乌鱼 / 89
- 番茄鲈鱼 / 89
- 何首乌炖鱼 / 90
- 决明子烩鱼 / 90
- 泡菜鱼丁 / 91
- 醋熘白带鱼 / 91
- 乌鱼珠葱 / 91

海鲜类 92

- 清蒸虾圆 / 92
- 花菜墨鱼汤 / 93
- 虾仁芦笋 / 93
- 鲜贝爆茄子 / 94
- 草菇山瓜子 / 94
- 海鲜卷 / 95
- 番茄炒海参 / 95

水果类 96

- 猕猴桃乌龙茶 / 96
- 哈密瓜胡萝卜糊 / 97
- 有机蔬果汁 / 97
- 菠萝杨桃汁 / 98
- 柳橙莲雾汁 / 98
- 莴苣苹果汁 / 99
- 水果酸奶 / 99
- 猕猴桃橘子汁 / 100
- 桃子乌骨鸡 / 100
- 菠萝蒸鱼片 / 101
- 桃子饼 / 101

茶类 102

- 柠檬草茶 / 102

Part 3 您必须了解的14大高血压问题 103

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙
细砂糖1杯=200克
1大匙=15毫升=3小匙
半茶匙=2.5毫升

面粉1杯=120克
色拉油1杯=227克
1小匙=1茶匙=5毫升
1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1

认识高血压，稳定血压值！

血压值高过标准，
动脉硬化、脑中风、心肌梗塞都会找上门！
高血压可谓是引发心血管病变的元凶，
了解高血压、关心血压值，
是预防心血管疾病的第一步！

血压高一定是高血压吗？

每个人的血压随时都有高低变化，血压高不一定就是高血压

什么是血压？

血压，就是血液流经血管时，对血管壁所造成的压力。血压的单位是“毫米汞柱，mmHg”。在测量血压的时候，我们会得到两个数值，分别为收缩压与舒张压。了解心脏构造及其运动方式后，就可以知道收缩压与舒张压的差别。

什么是高血压？

高血压就是动脉血压值持续偏高，当收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 时，即是高血压。血压值需要经过仪器测量得知，但由于人体的血压本来就不是固定不变的，要确认是否有高血压，需进行多次测量。

每个人随时都有周期性血压变化

影响血压的因素很多，心搏出量、动脉血管壁的弹性、血液容量、血液的黏稠度、年龄、气温、姿势、精神状况等，都影响着血压值的变化。

在正常的生理状况下，每个人一天二十四小时的血压就有其周期性变化，一般来说，血压晚上比早上低，凌晨两点左右是血压最低的时刻，清晨开始偏高，到了下午2点血压值达到最高，之后便慢慢下降，一天中血压变化的差距可达20~30mmHg。



可能造成血压高的因素

进食、运动、紧张、兴奋、生病等都会造成血压的波动，影响血压值的变化，特别是身体不舒服时，血压的变化较大。多数人没有在家自行定期测量血压的习惯，进行血压测量常发生于就医看诊时，这时血压容易受到病痛影响而上升，这种顺便测量所得到的血压值就算偏高，也不能说是高血压，姑且只能称为血压高。

想要确认是不是高血压，必须在一段时间内多次测量，才能获得较精准的结果。若血压高是受到内、外在因素影响，如紧张、生病，原则上是不需要使用降压药物治疗。



高血压分期

血压分类		收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
正常血压		收缩压 <120 且舒张压 <80	
高血压前期		120~139或80~89	
高血压	第一期	140~159或90~99	
	第二期	收缩压 ≥ 160 或舒张压 ≥ 100	

如何知道自己有没有高血压？

想知道有没有高血压，“测量血压”是唯一的方法

测量血压：判断高血压的唯一方法

早期高血压没有自觉症状，也没有典型症状，大部分的病人往往不知道自己患有高血压，身体也鲜少有不适状况出现。想要确认自己是否有高血压，或者血压是否偏高，进行血压测量是最准确的方法，同时也是唯一的方法。

高血压并不能只依一次血压测量值就能确诊，当某次测量值偏高，则需再经多次测量方能确认。血压的单位是“毫米汞柱，mmHg”，正常血压值为收缩压 $<120\text{mmHg}$ 、舒张压 $<80\text{mmHg}$ ，高血压则是收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。

值得注意的是，若测量出的数值介于正常血压与高血压之间，即收缩压 $120\sim 139\text{mmHg}$ 、舒张压 $80\sim 89\text{mmHg}$ ，属于高血压前期，应进行定期测量并调整生活

形态，降低罹患高血压的几率。

当高血压症状出现时

大多数高血压病患往往与高血压相伴多年，才会渐渐出现不适症状。高血压的症状，主要与相关器官受损的程度而定。一般常见症状有头晕、后颈酸痛、失眠、心悸、胸闷、耳鸣、四肢麻木、间歇性跛行等。

血压测量几次，才能判定有高血压？

一般而言，要判定是否患有高血压，最少要三次以上，在不同时间内所测得的血压数值都高于诊断标准，才判定为高血压。单次测量所得的数值不能作为依据，除非单次测量血压收缩压 $>210\text{mmHg}$ ，或舒张压 $>120\text{mmHg}$ 。

高血压常见 4 大症状

症状1



四肢麻木

症状2



后颈酸痛

症状3



头晕

症状4



胸闷

哪些人是高血压的危险族群？

有家族病史、体重过重、压力大、嗜重咸、运动量不足、饮酒过度、吸烟者

根据流行病学的调查和研究，目前认为遗传、体重过重、压力大、嗜重咸、运动量不足、饮酒过度、吸烟等为高血压的危险因子。

①遗传

有家族病史的人，因拥有共同的生活方式、饮食习惯，故具备容易引起高血压的体质。若生活环境中出现促使血压上升的其他因素，则发生高血压的几率会比较高。

②体重过重

血压与体重有高度的相关性。根据统计资料显示，与体重正常的人相比，肥胖者罹患高血压的几率将提高2~3倍。

③压力大

根据调查，长期处于紧绷状态下的

人，比较容易患有高血压。

④嗜重咸

摄取过多的食盐，会造成血压升高，建议高血压患者每天摄取的食盐量别超过6克。

⑤运动量不足

长期且适当、规律的运动，有助于降低血压；相对的，若长期缺乏运动，血压则会在不知不觉中攀升。

⑥饮酒过度

根据研究，适度适量地饮酒，可以降低罹患冠状动脉心脏病的风险，但若经常性饮酒过量，却会导致血压升高。

⑦吸烟

吸烟不会使血压升高，但会加重血管疾病的恶化，进而提高罹患高血压的几率。

高血压的7大危险族群



原发性高血压和继发性高血压有何不同?

导致原发性高血压的因素很多，继发性高血压多因某些疾病所并发引起

依据高血压的病因，可分为原发性高血压与继发性高血压。

原发性高血压：致病因素很多

原发性高血压又称为本态性或自发性高血压，原因不明的高血压都属于这个类型，占高血压人口的95%~99%。原发性高血压真正的致病原因不明，根据医学界学术研究成果及临床经验推论，导致原发性高血压的因素并非单一因素，为多发性因素，例如盐分摄取太多、压力过大、饮酒过量、肥胖、遗传、环境等因素。

继发性高血压：常因某些疾病所并发

继发性高血压是因某些疾病的发生所并发的高血压，最常引发高血压的疾病是肾脏病，其他如内分泌肿瘤、肝病、先天

性动脉血管疾病、服用影响血压升高的药物等，都会引发高血压，此类型占高血压人口的1%~5%。通常，继发性高血压患者的血压在原发性疾病治愈之后，便能恢复正常。

孕妇特有的高血压：妊娠高血压

指孕妇的收缩压 $>140\text{mmHg}$ 或舒张压 $>90\text{mmHg}$ ，或妊娠后期的血压比早期收缩压或舒张压升高 15mmHg 。若经过至少两次间隔6小时以上的测量有上述两种状况，则可判定为妊娠高血压。妊娠高血压可能会导致胎死腹中、造成胎盘早期剥离、自然产时孕妇易脑出血、引发子痫前症。

原发性高血压VS继发性高血压

原发性高血压



比例：95%~99%

原因：不明，可能和生活形态或饮食习惯有关

继发性高血压



比例：1%~5%

原因：因身体疾病所引起

我该如何有效控制并稳定血压值？

维持体重、运动、戒烟、少饮酒、睡眠足、食疗

高血压初期很少有症状，因此常被忽略，可说是国人健康的隐形杀手。实际上，只要能做到维持正常体重、运动、戒烟、限制饮酒、足够睡眠、执行高血压防治饮食法，就能有效稳定血压。

维持理想体重

肥胖是罹患各种心血管疾病的基本原因，维持理想体重，对降低血压有显著的效果。

运动

各种有氧运动对血压控制皆有帮助。值得注意的是，高血压患者应视自身状况进行，切勿太过勉强。

戒烟

抽烟会导致动脉硬化、血管收缩狭窄，对血压控制不利，还会增加心血管疾病的发生率。

限制饮酒

少量酒精能帮助降低血压，过度饮酒反而会增加高血压风险。建议每人每天的酒精摄取量应少于30毫升。

充足睡眠

生活上压力过大，睡眠品质不好造成血压升高。

采用高血压防治饮食法

高血压防治饮食法称为DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)，原则是多吃全谷类、蔬菜水果、低脂制品、富含不饱和脂肪酸食物，远离高胆固醇、高脂、太咸的食物。

高血压控制的理想目标

高血压治疗的目的，是让血压持续性维持在目标值之内，以减低各种并发症的罹患率。理想的目标值不是固定值，应

视个案而定。若是单纯的高血压，血压控制的理想目标在140/90mmHg以下；若是糖尿病合并高血压，控制理想目标是130/85mmHg以下；若是高血压合并肾脏功能不正常，则需更严谨控制血压，其理想目标是125/75mmHg以下。

稳定血压值的方法



维持理想体重



运动



戒烟



限制饮酒



充足睡眠



食疗

战胜高血压的10大秘诀

秘诀1 高血压患者饮食原则：二多三少

好的饮食习惯，让血压更稳定

饮食中的成分，如钠、钾、镁、钙会影响血压的高低，油脂的摄取会影响血管的健康，对于高血压患者来说，维持血管的健康才能避免血管病变的发生，降低并发症发生的几率。“饮食”是高血压患者自我健康管理重要的一环，养成良好的饮食习惯，血压控制就能更稳定。

高血压的饮食原则最主要重点摆在“限制钠的摄取”，根据科学家的建议，全面来说即遵守“二多三少”。所谓二多是多蔬果、多高纤，三少是少加工食品、少调味品、少油脂。

二多：多蔬果、多高纤

高血压患者可以多吃些蔬果及高纤食物，这类食物有益于控制血压、维持身体健康。蔬果中含有丰富的维生素及矿物质，如钾、镁、钙、维生素C，提供给人体所需的营养素，强化心脏、血管功能，同时帮助钙的吸收与利用。高血压患者在蔬果挑选上，没有过多限制，可以均衡摄取

各颜色蔬果。

高纤即是高膳食纤维，膳食纤维存在于植物细胞壁、细胞间质，一些无法被人体消化及吸收利用的多糖体。膳食纤维可以刺激肠胃蠕动、降低胆固醇、延缓血糖上升速度、增加饱足感，很多富含膳食纤维的食物是低脂、低热量的，对于想要控制血压、维护血管、控制体重的高血压患者来说，是很好的选择。高纤食物主要来源为蔬菜、水果、谷类和豆类。

三少：少加工、少调味、少油

高血压患者要少吃加工食品、调味料以及高脂的食物。加工食品、调味食品如蜜饯、火腿、腌肉、冷冻食品、醋、盐、沙茶酱等，为求耐储及风味，大多含钠成分高，患者常在不知不觉中摄取过量的钠，不利于血压的控制。高脂食物，尤其是高饱和脂肪酸食物，其成分易影响血中胆固醇，造成动脉硬化、血管病变，对心脏有害，也容易导致肥胖，同时更提高了高血压并发症发生的几率。

二多三少饮食原则



秘诀2 限钠是必要的

钠过多，造成水分滞留，血液量增加，易导致血压升高

在高血压饮食原则中，限制钠的摄取量是最重要的一个环节，高血压患者的饮食要“限钠”，而非“禁钠”。

钠是调节生理功能不可或缺的元素，它扮演着维持身体渗透压、酸碱值及水分平衡的角色。血液中钠离子太高、太低都不行。当体内的钠过多，会造成水分滞留，血液量增加，不但会导致血压升高，同时还会加重心脏和动脉的负担；当体内的钠过少，会出现恶心、疲倦、抽筋等情形发生。

如何控制钠摄取量？

高血压患者每天建议摄取钠含量为2400毫克，也就是2.4克。由于天然食物、调味料、零食都含有钠，在计算每日摄取钠量时，应把来自于各类食物的钠含量加在一起才准确。

盐的含钠量

1茶匙（食盐）
=5克（食盐）
=5毫升（食盐）
=2000毫克钠



秘诀3 多摄取天然食物

天然食物也含钠，需均衡摄取六大类食物，维持身体健康

针对六大类食物的摄取，科学家提出相关建议。以下的图表，是根据其所建议的分量，来计算一天内吃下肚子的天然食物含钠量。

天然食物含钠量

食物类别	建议的每日分量	每份分量	每份含钠量 (毫克)	每日含钠量 (毫克)
五谷根茎类	3~6碗	一碗=240克	20	60~120
肉鱼蛋豆类	4份	一份=蛋一个or 豆腐一块or鱼类38克 or肉类38克	25	100
奶类	1~2杯	1杯=240毫升	120	120~240
蔬菜类	3碟	一碟=100克	9	27
水果类	2个	1个=中型水果	2	4
油脂类	2~3汤匙	1汤匙=15毫升	微量	微量
总计	310~490			

调味料的含钠量

调味料能增添食物的风味，在烹煮时几乎无可避免会使用到调味料。但调味料通常含有不少的钠，高血压患者须更小心斟酌使用量。

调味料的代换

“食盐”是钠最主要的来源，也是烹煮食物过程中，我们最常使用的调味料。因此，在调味料的代换上，我们以盐为换算基准。

秘诀4 习惯低钠饮食

循序渐进，先从口味淡的饮食开始尝试

低钠饮食是高血压患者最理想的饮食原则，但由于低钠饮食口味偏淡，对于习惯高油、重口味的人来说，有接受上的困难度。

建议高血压患者在进行低钠饮食时，用渐进的方式，一天一天减少盐分的摄取即可，不需要一开始就设下高规格标准，给自己一些进步空间是比较好的做法。例如，一道菜不加盐巴，用蒜、姜、稀释酱油等。用餐的顺序则先选择口味淡的，趁热吃风味较佳，也不会太想要其他酱料。



钠的小档案

项目	功能	对血压的影响
钠	• 维持水分平衡 • 维持酸碱平衡 • 调节细胞外液的正常体积 • 维持血浆容积、调节血管间隙 • 维持肌肉、神经的正常功能	• 摄取过多钠，会增加水分滞留，导致血量增加、血压上升 • 高钠摄取会增加交感神经的反应性，导致血压上升

秘诀5 控制脂肪的摄取

维持理想体重，减少血管病变并发症几率

饱和脂肪酸与胆固醇会影响血液中的胆固醇，造成动脉硬化，加剧血管病变。高血压患者罹患中风、冠心病等机会比一般人高，故除了限制钠的摄取量外，脂肪、胆固醇的吸收也要注意，以减少血管病变的几率、减缓并发症的发生。

建议高血压患者，肉类方面多食用白肉（鸡、鱼），避免摄取过多的红肉（猪、牛、羊、鸭、鹅），食用油方面多选用植物油，以减少脂肪的摄取。

高血压患者学会控制脂肪、胆固醇的摄取，还具有控制体重的功效，有助于血压的控制。体重过重是引发高血压的重要因素，体重过重的患者若能减重，血压的控制能更理想，药物治疗的疗效会增大。

控制脂肪摄取的方法



多吃白肉，
少吃红肉



多吃蔬果，少
吃加工食品

秘诀6 DASH饮食

高纤、低脂、低胆固醇、增加矿物质质量的饮食

DASH饮食在高血压议题上经常被提及，DASH为Dietary Approaches to Stop Hypertension的缩写，它是美国医界数年前设计的研究，主要目的是为了了解综合性饮食控制对高血压的防治效果。计划中所设计的饮食原则即为DASH饮食，结果显示，DASH饮食对高血压患者的防治效果相当不错，采用DASH饮食的参与者收缩压下降5.5mmHg，舒张压则减少了3mmHg。

DASH饮食的原则

DASH饮食强调“增加新鲜蔬果的摄取量，增加低脂乳制品的摄取量，避免食用高脂、高饱和脂肪酸和高胆固醇的食物，增加钾、镁、钙等矿物质的摄取量”。DASH饮食采用一般食物来进行，因此不论是高血压患者，或者一般人要实行起来皆很容易。

DASH饮食的食物选择

DASH饮食的食物选择，原则上以增加蔬菜、水果、低脂食物、坚果类及全谷类为主，避免高脂、甜食、零食。肉类方面建议舍弃牛肉、羊肉等红肉肉类，改以鱼类、鸡肉等白肉取代。

DASH饮食注意事项

- ① 维持理想体重
- ② 控制钠的摄取量（每日3克以内）
- ③ 增加钾的摄取量
- ④ 酒精的摄取量控制在每日30毫升以内

秘诀7 素食者的均衡饮食

在外吃素时应注意盐分摄取量，加强补充钙、铁与蛋白质

素食者若患有高血压，要特别注意加工食品的摄取量。

素食加工食品多以黄豆为主要材料，为了增添风味，加工食品所含的调味料不少，素食者食用时应该要控制摄取量。再者，国内地区烹煮素食习惯是多盐、多油、热量也不低，若需在外用餐，则更要注意盐分的控制。

素食若为奶蛋素，则蛋白质、钙、铁的摄取量较足够。吃纯素者，建议多吃深色蔬菜、豆类及其制品，以补充钙质。营养均衡，有助于血压的控制。

素食高血压患者建议食物

类 别	素食高血压患者建议食物
奶蛋类	奶类：各种奶类或奶制品，最好使用低脂奶类，每日限饮2杯 蛋类：新鲜的蛋类
豆类	黄豆、绿豆、红豆、黑豆等和相关制品
蔬菜类	① 新鲜蔬菜（芹菜、胡萝卜等含钠量较高的蔬菜宜少食用） ② 自制蔬菜汁，毋须加盐调味
水果类	① 新鲜水果 ② 自制果汁



秘诀8 合并疾病患者的饮食法

低脂、低糖、低盐、多纤维是重要原则

肾脏病：钠与蛋白质要限量

肾脏功能不全的病患，建议减少钠与蛋白质的摄取量。若要使用市售低钠盐、低盐酱油时，应先询问营养师，听从其建议。

糖尿病：注意总热量

要特别注意总热量摄取，饮食以低糖、少油、高纤为原则。若在烹煮过程中有水果入菜时，需注意使用量，以避免糖分摄取量过高。

心血管疾病：避免胆固醇、高脂肪

避免食用如动物皮、动物油、内脏、蟹黄、虾子等，以低脂、低油、高纤为原则。建议使用富含不饱和脂肪酸的植物油，减少反式脂肪酸的摄取，多食用富含多不饱和脂肪酸的鱼类。

外食族6项饮食技巧

根据现代人的生活模式，外食很难避免。由于无法了解食物准备过程，往往成为控制血压的障碍与隐忧。以下6项小技巧，可作为患者外食时的依据。

- ①**烹饪方式**：以清蒸、水煮、汆烫为主。
- ②**食材选择**：避免加工食品，最好吃新鲜食材。
- ③**小菜挑选**：很多小菜以腌渍制成，最好避开。
- ④**面食选择**：最好不要喝汤，或选择干面。
- ⑤**水果挑选**：多食用新鲜水果。
- ⑥**零食选择**：选择钠含量低的食物。



秘诀9 拒绝过量酒精

每天酒精量须少于30毫升，避免血压升高

根据研究，少量的酒精可以降低罹患冠状动脉心脏病的风险，但经常过度性饮酒，却会促使血压升高，还会对高血压的治疗产生阻抗作用，抵消了治疗的效果。

研究指出，每日摄取的酒精量超过210克，便会增加罹患高血压的几率。建议高血压患者每天酒精摄取量少于30毫升，体重较轻者或女性，则建议少于15毫升。



各种酒类每日限量

项 目	酒量/毫升
白酒	60
威士忌	60
米酒	150
陈年绍兴酒	180
绍兴酒	200
清酒	200
玫瑰红葡萄酒	290
红葡萄酒	300
啤酒	720

秘诀10 认识食品标识

购物时，请务必注意食品上钠含量的成分标识

食品容器、食品包装，都应清楚标明食品品质内容及负责厂商等相关讯息。

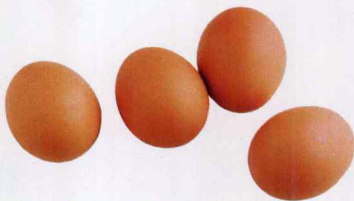
“食品标识”是消费者选购食品的重要指标，不论高血压患者或一般人都应该学会阅读食品标识，真正了解食品内容，才能挑选出真正符合自己需要的食品。

5大类市售包装食品的营养标识

消费者可以从营养标识中，获知该产品所含营养素成分。高血压患者在购买时，应特别注意钠含量的成分标识。

营养标识一共有5大类，详见图示。

从图中的标识可以发现，有些营养标识是以某个单位为基准，如100毫升、30克，并非整份食品的钠含量，高血压患者要记得换算。以第1个标识为例，其所列出的钠含量是每份含115毫克，该包装含4份，故整份食品钠含量为460毫克。



①显示每分量营养

营养标识	
每一分量	240毫升
本包装含	4份
	每份
热量	116千卡
蛋白质	8克
脂肪	4克
碳水化合物	12克
钠	115毫克

②显示每100毫升营养

营养标识	
	每100毫升
热量	43.2千卡
蛋白质	1.0克
脂肪	0.8克
碳水化合物	8.0克
钠	35.2毫克

③显示每分量及每100克营养

营养标识		
每一分量		30克
本包装含		7份
	每份	每100克
热量	172.3千卡	574.2千卡
蛋白质	1.6克	5.2克
脂肪	11.6克	38.6克
碳水化合物	15.5克	51.5克
钠	115毫克	383毫克

④显示每分量及每100克营养

营养标识		
每一分量		30克
本包装含		5份
	每份	每份提供每日 营养素摄取量 基准值*百分比
热量	9.3千卡	4.7%
蛋白质	3克	5%
脂肪	42克	7.6%
碳水化合物	10.8克	3.4%
钠	30毫克	1.3%

⑤显示每100毫升营养及每日摄入量百分比

营养标识		
	每100毫升提供 每日营养素摄取量 基准值*百分比	
热量	37千卡	1.9%
蛋白质	2克	3.3%
脂肪	1克	1.8%
碳水化合物	5克	1.6%
钠	35毫克	1.5%

*基准值：热量2000千卡、蛋白质60克、脂肪55克、碳水化合物320克、钠2.4克。