

饮食疗法
系列

吕丽柯 / 主编

高血压患者 保健食谱

GAOXUEYAHUANZHEBAOJIANSHIPU



學苑出版社

高血压患者降压食谱

主编	吕丽柯	
编写	白冬	王丽茹
	李野里	李雪梅
	吴凌云	李铁
	李明白	戴红梅

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压患者降压食谱/吕丽柯主编. - 北京: 学苑出版社, 2002.8

ISBN 7-5077-1987-1

I. 高… II. ①吕… III. 高血压疾病-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 041685 号

内容提示

高血压是常见于中老年人群的高发病症。本书根据专家对防治高血压提出的饮食要求,就蔬菜、杂粮、肉蛋、水产、菌藻、水果六类列举了有利降压作用的食谱 400 多个,并在每种食谱后详细介绍了其降压功效。本书是预防和辅助治疗高血压的理想保健用书。

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

永清县印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 10.5 印张 220 千字

2002 年 8 月北京第 1 版 2002 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 0001—4000 册 定价: 12.00 元

目 录

一、高血压症患者的饮食要求 / 1

二、高血压患者食谱 / 5

(一) 蔬菜类

芹菜 洋葱 茭白 芦笋 菠菜 茼蒿 荠菜 竹笋 莼菜 卷心菜 茄子 西红柿 黄瓜 冬瓜 土豆 胡萝卜 大葱 蒜

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 芹菜大枣汤 / 5 | 13. 芹菜粥 / 15 |
| 2. 杏仁豆腐芹菜 / 6 | 14. 豆芽芹菜叶水饺 / 15 |
| 3. 芹菜叶炒豆腐 / 7 | 15. 洋葱炒肉丝 / 16 |
| 4. 核桃仁拌芹菜 / 8 | 16. 素炒洋葱头 / 17 |
| 5. 二牛芹菜 / 9 | 17. 葱头炒牛肉丝 / 18 |
| 6. 花生仁拌芹菜 / 10 | 18. 洋葱牛肉蛋 / 19 |
| 7. 糖醋芹菜 / 10 | 19. 洋葱炒鸡片 / 20 |
| 8. 青椒拌芹菜 / 11 | 20. 香辣洋葱 / 21 |
| 9. 三鲜芹菜 / 12 | 21. 奶油葱头 / 21 |
| 10. 干煸芹菜 / 13 | 22. 炸葱头丝 / 22 |
| 11. 豆腐干炒芹菜 / 13 | 23. 青椒拌葱头 / 23 |
| 12. 素丝芹菜 / 14 | 24. 蛋皮拌茭白 / 24 |

- | | |
|-----------------|------------------|
| 25. 凉拌茭白 / 24 | 51. 菠菜豆腐汤 / 44 |
| 26. 油吃麻辣茭白 / 25 | 52. 拌茼蒿 / 45 |
| 27. 茭白炒肉丝 / 26 | 53. 虾皮蒿子秆 / 46 |
| 28. 虾子烧茭白 / 27 | 54. 茼蒿炒豆腐 / 46 |
| 29. 茄汁茭白 / 27 | 55. 素炒茼蒿 / 47 |
| 30. 油焖茭白 / 28 | 56. 肉丝茼蒿 / 48 |
| 31. 腐乳茭白 / 29 | 57. 茼蒿鲫鱼汤 / 48 |
| 32. 酱烧茭白 / 30 | 58. 茼蒿冬笋豆腐干 / 49 |
| 33. 榨菜炒茭白 / 30 | 59. 冬菇扒茼蒿 / 50 |
| 34. 香糟茭白 / 31 | 60. 核桃茼蒿 / 51 |
| 35. 芦笋豆腐干 / 32 | 61. 茼蒿肉丝汤 / 51 |
| 36. 芦笋炒肉片 / 33 | 62. 拌荠菜 / 52 |
| 37. 芦笋口蘑 / 34 | 63. 荠菜干丝 / 53 |
| 38. 烤瓢馅葱头 / 34 | 64. 炒荠菜肉丝 / 53 |
| 39. 糖醋芦笋片 / 35 | 65. 荠菜羹 / 54 |
| 40. 鸡肉焖芦笋 / 36 | 66. 荠菜炒双丁 / 55 |
| 41. 芦笋烧干贝 / 37 | 67. 炒荠菜鸡片 / 56 |
| 42. 芦笋鲫鱼汤 / 37 | 68. 荠菜鸡蛋汤 / 57 |
| 43. 麻酱菠菜 / 38 | 69. 荠菜烧冬笋 / 57 |
| 44. 菠菜拌粉丝 / 39 | 70. 笋菇荠菜 / 58 |
| 45. 菠菜芝麻 / 40 | 71. 荠菜荸荠汤 / 59 |
| 46. 油煸菠菜 / 41 | 72. 春笋炒香菇 / 60 |
| 47. 腐竹拌菠菜 / 41 | 73. 黄焖玉兰片 / 60 |
| 48. 虾皮炒菠菜 / 42 | 74. 笋丝烩鲜鱼 / 61 |
| 49. 奶油菠菜 / 43 | 75. 炒双冬 / 62 |
| 50. 菠菜蒸饺 / 43 | 76. 香油春笋 / 63 |

77. 青椒冬笋 / 63
78. 莼菜羹 / 64
79. 拌莼菜 / 65
80. 清炒莼菜 / 65
81. 火腿莼菜汤 / 66
82. 莼菜凤珠汤 / 67
83. 鲫鱼莼菜汤 / 68
84. 三丝莼菜汤 / 68
85. 鸡片莼菜汤 / 69
86. 莼菜鸽片汤 / 70
87. 莼菜豆腐汤 / 71
88. 素烧卷心菜 / 72
89. 生炆酸辣卷心菜 / 73
90. 牛奶卷心菜 / 73
91. 醋熘卷心菜 / 74
92. 炆洋白菜 / 75
93. 炒洋白菜青椒丝 / 76
94. 虾米拌洋白菜 / 77
95. 芥末卷心菜 / 77
96. 炆卷心菜卷 / 78
97. 酸甜泡菜 / 79
98. 香油拌茄子 / 80
99. 酱香茄子 / 81
100. 椒泥茄子 / 81
101. 多味茄泥 / 82
102. 烩茄子 / 83
103. 大葱拌茄泥 / 84
104. 酱拌茄豆 / 85
105. 烧黄瓜茄子 / 85
106. 油煎茄排 / 86
107. 扒芦笋菜心 / 87
108. 西红柿苕菜盅 / 88
109. 蛋包西红柿 / 89
110. 蜜汁西红柿 / 90
111. 乳香西红柿 / 90
112. 肉末炒西红柿 / 91
113. 白糖西红柿 / 92
114. 西红柿烧豆腐 / 93
115. 炆黄瓜 / 94
116. 虾皮炒黄瓜 / 94
117. 蒜泥黄瓜 / 95
118. 酱拌青椒黄瓜 / 96
119. 香油黄瓜 / 96
120. 醋黄瓜 / 97
121. 凉拌银丝黄瓜 / 98
122. 糖醋瓜皮虾 / 99
123. 瓢黄瓜 / 100
124. 三鲜黄瓜酱 / 100
125. 双耳黄瓜 / 101
126. 扒冬瓜条 / 102
127. 奶汁冬瓜 / 103
128. 蒜酱冬瓜 / 104

- | | |
|------------------|--------------------|
| 129. 麻蓉冬瓜 / 105 | 139. 酱爆鸡丁胡萝卜 / 113 |
| 130. 芦笋扒冬瓜 / 105 | 140. 烩胡萝卜丸子 / 114 |
| 131. 熟冬瓜 / 106 | 141. 胡萝卜素菜 / 114 |
| 132. 冬瓜鲜蘑 / 107 | 142. 胡萝卜圈 / 115 |
| 133. 烧煨土豆 / 108 | 143. 蒜泥拌瓜丁 / 116 |
| 134. 土豆烧牛肉 / 109 | 144. 洋角葱炒黄豆芽 / 117 |
| 135. 拌三片 / 110 | 145. 瓜酱柴把 / 118 |
| 136. 香菜土豆丝 / 110 | 146. 炒菠菜泥 / 119 |
| 137. 煨土豆丝 / 111 | 147. 扒茄子 / 120 |
| 138. 凉拌三丝 / 112 | 148. 荷叶冬瓜豆腐 / 121 |

(二) 杂粮类

大豆 豌豆 绿豆 玉米 荞麦 红薯 芋头 黑
芝麻 花生 板栗

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 牛肉焖黄豆 / 122 | 12. 口蘑焖豆腐 / 130 |
| 2. 黄豆羹 / 123 | 13. 酸辣豆腐汤 / 131 |
| 3. 五香黄豆 / 123 | 14. 麻婆豆腐 / 131 |
| 4. 鲜蘑青豆米 / 124 | 15. 三丁豆腐羹 / 132 |
| 5. 青椒香干炒毛豆 / 125 | 16. 腐竹鲜蘑 / 133 |
| 6. 毛豆米豆腐汤 / 126 | 17. 腐皮汤 / 134 |
| 7. 乌豆薏米羹 / 126 | 18. 三色松 / 134 |
| 8. 毛豆鸡丁 / 127 | 19. 三色扒豆腐 / 135 |
| 9. 黄豆排骨 / 128 | 20. 煮青豌豆 / 136 |
| 10. 番茄豆米肉丁 / 128 | 21. 糖醋酥豌豆 / 136 |
| 11. 菠菜拌豆芽 / 129 | 22. 豆腐烧豌豆 / 137 |

23. 豌豆鲜蘑焖土豆 / 138
24. 豌豆鸡丁 / 139
25. 豌豆虾皮饼 / 139
26. 豌豆米饭烤土豆 / 140
27. 豌豆粥 / 141
28. 冰糖豌豆 / 141
29. 豌豆甜糕 / 142
30. 豌豆蓉包 / 143
31. 豌豆奶羹 / 144
32. 绿豆灌藕 / 144
33. 绿豆糕 / 145
34. 胡萝卜丝绿豆丸子 / 146
35. 绿豆沙包 / 146
36. 绿豆杂面 / 147
37. 银芽拌鸡丝 / 148
38. 黄瓜拌粉皮 / 149
39. 白菜粉条 / 149
40. 煎绿豆粉闷子 / 150
41. 绿豆豆腐 / 151
42. 绿豆莲子汤 / 152
43. 百合绿豆汤 / 153
44. 玉米粥 / 153
45. 玉米绿豆粥 / 154
46. 玉米烩饭 / 155
47. 玉米豆粉窝头 / 155
48. 肉包谷耙 / 156
49. 柿椒炒玉米 / 157
50. 芦笋莲珠 / 157
51. 鹌鹑烩玉米 / 158
52. 炒三粒 / 159
53. 荞麦糊 / 160
54. 荞面条 / 161
55. 双菇荞麦面 / 162
56. 美味荞麦面 / 162
57. 鸡蛋荞麦面 / 163
58. 牛肉萝卜荞麦面 / 164
59. 炸格炸盒子 / 164
60. 荞麦糖饼 / 166
61. 素荞麦蒸饺 / 166
62. 牛肉荞麦蒸饺 / 167
63. 绿豆荞麦面饼 / 168
64. 猪肉荞麦蒸饺 / 168
65. 扒荞麦面糕 / 169
66. 荞麦酥 / 170
67. 土豆荞麦面汤 / 171
68. 红薯粥 / 171
69. 山芋小米粥 / 172
70. 绿豆薯干粥 / 173
71. 绿豆薯干玉米糊 / 173
72. 番茄藕粉羹 / 174
73. 芝麻白薯卷 / 174
74. 红薯饺 / 175

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 75. 蜂蜜薯条 / 176 | 97. 拔丝多味花生米 / 193 |
| 76. 香酥薯片 / 177 | 98. 花生蛋白脆 / 194 |
| 77. 薯卷果 / 177 | 99. 花生酪 / 195 |
| 78. 奶油山芋泥 / 178 | 100. 牛奶花生糊 / 196 |
| 79. 芝麻鸡片 / 179 | 101. 花生凉面 / 196 |
| 80. 芝麻菠菜泥 / 180 | 102. 花生冰激凌 / 197 |
| 81. 芝麻土豆 / 181 | 103. 花生米肉丁 / 198 |
| 82. 芝麻牛肉 / 181 | 104. 花生米拌豆干 / 198 |
| 83. 黑芝麻栗子羹 / 182 | 105. 花生果丁汤 / 199 |
| 84. 麻酱莴笋尖 / 183 | 106. 栗子烧白菜 / 200 |
| 85. 芝麻茄条 / 184 | 107. 板栗鲤鱼 / 201 |
| 86. 芝麻三鲜卷 / 184 | 108. 板栗烧牛肉 / 202 |
| 87. 香滑芝麻糊 / 186 | 109. 板栗豆腐 / 203 |
| 88. 黑芝麻米豆泥 / 186 | 110. 香菇板栗 / 203 |
| 89. 白米黑芝麻糊 / 187 | 111. 栗子扒双菜 / 204 |
| 90. 芝麻鲜奶卷 / 188 | 112. 栗子炒腐竹 / 205 |
| 91. 麻蓉酥饼 / 189 | 113. 酸枣栗子鸭 / 206 |
| 92. 花生糕 / 189 | 114. 栗子鸡 / 207 |
| 93. 炆干豆腐花生米 / 190 | 115. 黄油焖栗子 / 208 |
| 94. 花生米鸡丁 / 191 | 116. 焖板栗鹌鹑 / 208 |
| 95. 花生米炖枣 / 192 | 117. 枣圆栗子羹 / 209 |
| 96. 果仁牛肉 / 192 | 118. 牛奶栗蓉羹 / 210 |

(三) 肉蛋类

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 炒鸡丝 / 211 | 2. 清蒸鸡 / 212 |
|--------------|--------------|

3. 怪味鸡条 / 213
4. 葱烧鸡块 / 214
5. 椒油口蘑鸡片 / 215
6. 海带炖鸡 / 216
7. 平菇炖小鸡 / 216
8. 鲜蘑烩鸡丝 / 217
9. 栗子烧小鸡鲜蘑 / 218
10. 香干花生拌鸡丁 / 219
11. 腐竹黄焖鸡 / 219
12. 豌豆鸡丝汤 / 220
13. 银芽炒鸡丝 / 221
14. 扣胡萝卜鸡 / 222
15. 芹菜鸡丝 / 222
16. 茺荑爆鸡丝 / 223
17. 珍珠三鲜 / 224
18. 拌黄瓜鸡丝 / 224
19. 酱爆兔肉丁 / 225
20. 清蒸兔肉 / 226
21. 蘑菇烩兔丝 / 227
22. 菠菜兔肉 / 228
23. 芝麻兔 / 228
24. 胡萝卜烧兔肉 / 229
25. 辣椒兔丁 / 230
26. 葱爆兔肉 / 231
27. 洋葱兔肉丁 / 231
28. 卤牛肉 / 232
29. 番茄牛肉 / 233
30. 胡萝卜牛肉汤 / 234
31. 凉拌麻辣牛肉 / 234
32. 芹菜牛肉丝 / 235
33. 葱爆牛肉 / 236
34. 清汤牛肉丸 / 237
35. 口蘑牛肉 / 238
36. 葱烤鹤鹑 / 238
37. 香菇炖鹤鹑 / 240
38. 银耳鹤鹑 / 240
39. 口蘑鹤鹑 / 241
40. 木耳蘑菇鹤鹑汤 / 242
41. 胡萝卜青豆烹鹤鹑 / 242
42. 冰糖鹌蛋 / 243
43. 牛奶鹌蛋 / 244
44. 银耳鹌蛋 / 244
45. 木耳笋片鹤鹑蛋 / 245

(四) 水产类

鲫鱼 带鱼 海蜇 海参 淡菜

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 奶汤鲫鱼 / 246 | 13. 海蜇麻酱鸡 / 255 |
| 2. 木耳清蒸鲫鱼 / 247 | 14. 鲜蘑海参 / 256 |
| 3. 鲫鱼炖豆腐 / 247 | 15. 海参羹 / 257 |
| 4. 鲫鱼蒸蛋羹 / 248 | 16. 海参豆腐 / 258 |
| 5. 煎蒸带鱼 / 249 | 17. 海参鹌蛋 / 259 |
| 6. 糖醋带鱼 / 250 | 18. 葱烧海参 / 259 |
| 7. 茼蒿带鱼 / 251 | 19. 油爆鲜淡菜 / 260 |
| 8. 奶汁带鱼 / 251 | 20. 香菇烧淡菜 / 261 |
| 9. 拌海蜇 / 252 | 21. 鸡蓉烩淡菜 / 262 |
| 10. 芙蓉蜇皮 / 253 | 22. 淡菜荠菜汤 / 263 |
| 11. 银针拌海蜇 / 254 | 23. 淡菜炖蛋 / 264 |
| 12. 拌海蜇黄瓜 / 254 | |

(五) 菌藻类

香菇 蘑菇 平菇 口蘑 黑木耳 银耳 竹荪
海带

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 炒香菇荸荠 / 264 | 10. 鲜蘑冬瓜汤 / 271 |
| 2. 香菇冬瓜 / 265 | 11. 蘑菇菠菜 / 272 |
| 3. 香菇炒白菜 / 266 | 12. 蘑菇煨白菜心 / 273 |
| 4. 冬菇蒸鸡 / 267 | 13. 鲜蘑烧腐竹 / 273 |
| 5. 烧蘑菇 / 268 | 14. 牛肉汤炖蘑菇 / 274 |
| 6. 蘑菇烧冬瓜 / 268 | 15. 蘑菇鸡蛋奶油饼 / 275 |
| 7. 鲜蘑豌豆 / 269 | 16. 茄酱蘑菇 / 276 |
| 8. 蘑菇炖豆腐 / 270 | 17. 焖土豆蘑菇 / 276 |
| 9. 蘑菇蔬菜羹 / 271 | 18. 葱烧平菇 / 277 |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 19. 平菇炒牛肉 / 278 | 33. 鸡蓉银耳 / 289 |
| 20. 平菇鸡块 / 279 | 34. 凉拌黄瓜银耳 / 290 |
| 21. 平菇余鲫鱼 / 280 | 35. 海米拌海带 / 291 |
| 22. 绿叶口蘑 / 281 | 36. 香油炒海带 / 292 |
| 23. 口蘑烧白菜 / 281 | 37. 豆芽海带炖鲫鱼 / 292 |
| 24. 口蘑烧冬瓜 / 282 | 38. 拌海带豆腐干 / 293 |
| 25. 口蘑烧海参 / 283 | 39. 糖醋海带 / 294 |
| 26. 酸辣木耳汤 / 284 | 40. 蒜泥海带 / 295 |
| 27. 糖醋木耳 / 285 | 41. 红焖竹荪 / 296 |
| 28. 清炖木耳香菇 / 285 | 42. 竹荪余鸡片 / 297 |
| 29. 海带木耳 / 286 | 43. 竹荪爆萝卜 / 298 |
| 30. 木耳黄瓜 / 287 | 44. 大蒜烧竹荪 / 299 |
| 31. 木耳黄花汤 / 288 | 45. 竹荪紫菜汤 / 300 |
| 32. 美味双耳 / 288 | |

(六) 水果羹

苹果 梨 柑 山楂 香蕉 西瓜 黑葡萄 菠菜
柿子 荸荠

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 烩苹果羹 / 301 | 8. 脆梨赛黄瓜 / 307 |
| 2. 苹果豆腐 / 302 | 9. 凉拌鸡梨丝 / 307 |
| 3. 蜜汁苹果 / 303 | 10. 红果酱拌菜心 / 308 |
| 4. 茄汁苹果 / 303 | 11. 腌红果八宝丝 / 309 |
| 5. 红果梨丝 / 304 | 12. 香蕉羹 / 310 |
| 6. 梨片炒牛肉 / 305 | 13. 奶油香蕉 / 311 |
| 7. 梨花奶豆腐 / 306 | 14. 芝麻香蕉凤翅 / 311 |

- | | |
|-----------------|------------------|
| 15. 蜜汁香蕉 / 312 | 23. 拌西瓜翠衣 / 318 |
| 16. 翠皮香蕉 / 313 | 24. 菠萝莲花卷 / 319 |
| 17. 广柑酪 / 314 | 25. 烩菠萝羹 / 320 |
| 18. 广柑雪梨羹 / 314 | 26. 菠萝杏仁豆腐 / 320 |
| 19. 广柑荸荠羹 / 315 | 27. 冰镇黑葡萄 / 321 |
| 20. 红白荸荠 / 316 | 28. 葡萄小牛肉卷 / 322 |
| 21. 荸荠菠萝橘 / 316 | 29. 干炸柿块 / 323 |
| 22. 变瓢西瓜 / 317 | |

一、高血压症患者的饮食要求

所说高血压是指循环系统内血压高于正常而言。世界卫生组织建议血压诊断以 140/90 毫米汞柱 (18.6/12kPa) 为标准, 高于此数值为高血压。高血压的诊断标准主要看舒张压 (人们常说的“低压”), 高于 90mm Hg 以上者成为高血压。高血压分为遗传性的原发性高血压和其他病引起的继发性高血压两种。

高血压的病因是多方面的, 主要是精神紧张、过劳、情绪激动、焦虑以及过于兴奋等引起, 属于大脑皮层、高级神经功能失调, 另外, 肾脏疾病、身体过于肥胖、动脉硬化等, 也都会引起高血压病。血压的高低与血管弹性以及全身各部位小动脉的阻力休戚相关。每当血管壁弹性差和小动脉阻力大时, 为了维持正常血流量, 血压就会上升。因此, 人随着年龄的不断增加, 人体的动脉血管弹性会逐渐减弱, 加上动脉血管不断老化和胆固醇脂类物质在血管内壁上沉积, 随即会使动脉硬化, 于是增加了小动脉阻力, 血压也会跟着年龄的增长而发生相应的上升, 故老年人发生高血压的机会也骤然增加。由此可见, 老年人的动脉硬化性病变也是促使高血压发病的重要原因。所以, 人到 40~50 岁以上患高血压较多见, 且随着年龄的增高, 病情也会加重。

长期患高血压病者, 会促使心脏加强泵血机能, 心肌可能发生代偿性肥大, 对心脏、肾脏和下肢动脉造成损害, 发

生心绞痛。高血压最严重的并发症之一就是脑血管硬化所致的血管破裂引起脑溢血或者血管堵塞所致的心脑血管血栓形成。轻者致残，重者死亡。

高血压的病因除与遗传因素和精神因素有关外，还与饮食中某些营养素的摄入量有关，如长期高钠摄入，可形成高血压；如果长期摄入高钾、高钙饮食，则可拮抗由高钠所致的高血压。动物脂肪具有升压作用，植物脂肪有降压作用。B族维生素和维生素C有控制血压升高的功能，因而有一定降血压作用。因此，在高血压病的防治中，合理调配食物营养，有十分重要的意义。通过膳食调解控制血压，可在治疗过程中起到辅助作用，能显著降低脑血管意外的发生和冠心病的死亡率。故，医学专家对防治高血压病的饮食原则提出以下要求：

1. 控制热能和体重，防止肥胖。肥胖是高血压病的危险因素之一，而肥胖的主要原因是热量入超。因此，控制热能摄入，保持理想体重是防治高血压的重要措施之一。高血压病人要适当控制进食量和易使人体发胖的食物。

2. 控制脂肪的摄入量。应多摄入植物脂肪。动物脂肪含饱和脂肪酸高，可使胆固醇升高，易导致血栓形成，使高血压脑卒中的发病率增加。而植物性油脂含不饱和脂肪酸较高，能延长血小板凝集时间，可抑制血栓形成，降低血压，预防脑卒中的发生。所以，高血压患者应少吃肥肉和动物油，平时做菜多用植物油为宜。

3. 控制钠盐的摄入量。食盐的摄入量与高血压发病有明显关系。食盐的主要成分是氯化钠。钠在人体中摄入过多，就容易发生高血压病及脑动脉血管病。目前，我国每人

每日食盐的摄入量平均为 15 ~ 20 克，远远超过人体最佳需要量 10 克以内的标准。据研究，每日摄入 7 克食盐者，高血压的患病率为 6.9%，摄入 10 克者为 8.6%，摄入 26 克者为 39%。因此，凡有轻度高血压或有高血压家族史者，其食盐摄入量最好控制在每日用盐量 5 克以下；对血压较高者摄盐量更应严格限制，每日用盐量以 1 ~ 2 克为宜。现在市场上有低钠盐销售，患者可采用，对原发性高血压患者有明显降压作用。

钾可保护心肌细胞，还可将血液中的钠置换出来，排出体外。所以多吃含钾的食物对防治高血压有益。

4. 多吃些富含维生素 C 和 B 族维生素的食物，如水果、蔬菜、杂粮、粗米面等。维生素 C 和 B 族维生素具有保护动脉血管内皮细胞免遭体内有害物质损害的作用，有控制血压升高的功效，如芹菜、菠菜、茭白、木耳、西瓜、莴笋、冬瓜、荸荠、香蕉、绿豆、土豆、芋头、竹笋、洋葱、苋菜、香菇、苹果、山楂等。

5. 保证摄入足够的钙。钙对血压有很大影响。人体缺钙可导致甲状旁腺释放“高血压因子”，它可使钙离子内流，进入血管平滑肌细胞，导致血管平滑肌痉挛、收缩，血压升高。因此，平时多吃含钙食品是治疗轻度高血压的有效措施。每日摄入钙 800 ~ 1000 毫克，可防止血压升高。含钙较高的食物有牛奶、豆类及豆制品、鱼、虾、海带、芝麻、骨头汤、红枣、核桃仁、蛋黄和一些蔬菜等。标准粉、面和杂粮也含有较多的钙。

维生素 D 对钙的吸收有一定的作用。维生素 D 的主要生理功能是促进小肠对钙的吸收，所以也是人体吸收钙不可

少的物质。

综上所述，高血压患者选择食物的要点是：控制热能须控制主食及脂肪的摄入量，尽量少用或不用糖果点心、甜饮料、油炸食品等高热能食品；少吃肥肉及各种动物性油脂，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、玉米油、葵花籽油、芝麻油等植物油；多吃蔬菜、水果，尤其是深色蔬菜；适当增加海产品摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等；减少烹调食用盐量，尽量少吃酱菜等盐腌食品。

本书就蔬菜、杂粮、肉蛋、水产、菌藻、水果六类选出 50 多种有利降压的常用食物，列举了 400 多个食谱，供读者选用。