

养生食疗书系

高血压患者

每日食谱

〔日〕女子营养大学出版部

张文静 王铁桥 译



河南科学技术出版社

KOUKETSUATSUSHOU MAINICHI NO OKAZU

©THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION
UNIVERSITY.1999

Originally published in Japan in 1999 by THE PUBLISHING
DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,
TOKYO.

版权所有, 翻印必究

著作权合同登记号: 图字 16-2002-001

图书在版编目(CIP)数据

高血压患者每日食谱 / [日] 女子营养大学出版部; 张
文静, 王铁桥译. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2002.10
(养生食疗书系)

ISBN 7-5349-2849-4

I. 高… II. ①女… ②张… ③王… III. 高血压—食物
疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 027974 号

责任编辑 刘 欣 管伟伟 责任校对 徐小刚

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 889 mm × 1 194 mm 1/32 印张: 3.5 字数: 200 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-2849-4/R · 558 定价: 16.80 元

养生食疗书系

高血压患者每日食谱

〔日〕女子营养大学出版部

张文静 王铁桥 译



河南科学技术出版社

目 录

预防痴呆和半身不遂 从一日三餐开始——3
改变不良生活习惯,保持血管健康——4
高血压患者及家人共同运用“四组点数法”,进行均衡饮食——6
改变不合理的饮食结构,使血压保持在正常范围——8
制定全家人共享的营养均衡的食谱——12
均衡营养,一目了然——简单的点数计算——14
高血压患者一天摄取的盐分计算——15
和家人一起吃出健康——17
奶、奶制品类菜谱——18
鸡蛋类菜谱——20
食谱要点提示——24 40 90 94
鱼、虾、贝类菜谱——26
肉类菜谱——42
豆、豆制品类菜谱——54
黄绿色蔬菜类菜谱——64
浅色蔬菜类菜谱——74
海藻、蘑菇类菜谱——82
薯类、水果类菜谱——84
汤类菜谱——88
米饭、面食类——92
高血压患者如何巧妙用药——98
本书食谱中所用原料的1点(80千卡)的重量及胆固醇、钾的含量——104
供制定食谱时参考的营养成分一览表——106
标准量杯、量勺的使用方法——111
健康家人食品热量点数构成表——112





预防痴呆和半身不遂

从一日三餐开始

在当今的长寿社会，痴呆老人、卧床不起的老人有增加的趋势。我们知道，这种情况大多是由不良生活习惯引起的。它和高血压病也有很大的关系。我们不能只依赖药物降压，改变我们每天的生活习惯是非常重要的。

重新认识运动和饮食

对于高血压患者来说，减肥（适当控制体重）和适量的运动是治疗高血压的有效方法之一（非药物疗法），这一点已得到证实。世界卫生组织（WHO）以及国际高血压学会（ISH）倡导，当这些改善饮食和加强运动等非药物疗法达不到降压效果时，再使用药物疗法。

60岁以上的人，无论男女，半数以上患有高血压

在日本，现在有3 000万高血压患者。患高血压的原因是“遗传因素”和“生活环境因素”，各占50%。随着年龄的增长，高血压的危害增大。在这些因素中，能马上改善的只是以饮食习惯为中心的“生活环境因素”。

高血压引发心脑血管疾病，若放任不管，后果可怕

即使没有什么不良感觉，但倘若血压一直居高不下的话，心肌梗死、脑出血则会随时发生。高胆固醇、糖尿病、吸烟等对动脉硬化有很大的影响。如果这些危险因素加在一起，由于动脉硬化（血管变硬变脆）的进一步发展，血管就会堵塞或者破裂，造成半身不遂、痴呆……痴呆除了老年痴呆外，还有这种脑血管性的痴呆。每当轻度的脑中风、脑出血反复发生时，这种痴呆就逐渐加重，并会伴随产生运动障碍。

和全家人一起改善饮食是自己的责任

当今患高血压的中、老年人在逐年增加。如果家里有一人患有高血压，就要立刻从现在开始，改善全家的饮食。这是因为高血压的发病在于遗传因素和环境因素。

改变不良生活习惯，保持血管健康

要想轻松、健康地生活 80 年以上，就要爱惜供给我们全身营养的血管，使它保持年轻。

要做到这一点的关键是每天坚持均衡饮食和适量运动。注意，重在每天的坚持。“坚持就是力量”。

高血压是由于总热量摄取过剩

在原始时代，我们的祖先是在低热量状态下活动。他们摄取食物，储备体脂肪，为的是维持生命。但是在当今高热量的时代，我们如果凭嗜好摄取食物的话，则会引起代谢异常、肥胖等，以至患上高血压。随着年龄的增长，动脉硬化化的步伐也在加快，所以要严格禁止“饮食过量”。

肥胖是动脉硬化的诱因，应把体重控制在标准范围

人们把动脉硬化化的危险因素比作“死亡四重奏”，指的是“肥胖、高血压、高血糖、高胆固醇”。这些都是从 30 岁年龄层开始发生的。此年龄层的人群中，每 3 人中就有 1 人肥胖或体重超标。而 40~50 岁年龄层的人群中，则增加到 40%。我们要了解自己的标准体重应该是多少，并努力把体重控制在标准体重范围内或接近标准体重。我们的体重每增加

标准体重(千克)
的求法

BMI 体重计算法
(身高(米))² × 22

▲现在国际上主要采用这种计算方法 (BMI 为 Body Mass Index 的缩写)

是否肥胖的判定
方法

BMI 指数
体重(千克) ÷ (身高(米))²

▲20~24 为标准，15.8~24.1 为正常，24.2~26.3 为超标，26.4 以上为肥胖

1 天所需的标
准热量的求法

轻度家务·中老年女性
标准体重 × (25~28) 千卡

▲不是一下子急剧地减少，而是以一个月减 1~2 千克为目标。

从事行政工作的职员
标准体重 × 30 千卡

从事重体力劳动者
标准体重 × (35~40) 千卡

●体内脂肪率与肥胖对照表

性别	正常范围		肥胖
	30岁以下	30岁以上	
男性	14%~20%	17%~23%	25%以上
女性	17%~24%	20%~27%	30%以上



百利达体脂肪测量仪

双脚站到金属部位即可测出体内脂肪率，亦可当体重计使用。

注：1 千卡 = 4.184 千焦



1 千克, 血管就要伸长 1.5 千米, 因而给心脏造成负担。

盐分使血压上升, 不能摄取过量

食盐摄取量应控制在“每天 10 克以下”, 为达到这个目标, 就要改变过去高盐的饮食习惯, 逐渐减少食盐量。如果突然大量减少食盐的话, 容易产生不良反应, 如焦躁不安等精神疲劳状态。每盘菜都少放一点儿食盐, 不能制定急躁的、不切实可行的计划! 进行药物治疗的人摄取的盐分应该控制在每天 8 克以下, 这样药物才能有效地发挥作用。

摄取过量的动物性脂肪是危险的

动物性脂肪, 特别是肉、黄油、鲜奶油、大油、牛油等脂肪中胆固醇含量高, 过量摄取会使血管内壁变窄。而且, 如果血压增高, 血管就会进一步损伤, 造成输送营养的血流不畅, 有血管堵塞或者破裂的危险。

从身边的活动开始, 确保适量运动

造成体内脂肪聚积的过程为: 过量摄取食物 → 肥胖 → 体内脂肪聚积。体内脂肪可以分为皮下脂肪和内脏脂肪两种。内脏脂肪是使高血压病情恶化的首要条件。如果每天坚持运动, 血压就会下降。而且由于运动, 虽然体重、皮下脂肪不减, 但内脏脂肪却会减少(脂肪减少, 肌肉增加)。运动是使血压保持在正常范围非常有效的方法。因此, 要在日常生活中找出适合自己的运动项目。例如, 每天快步行走 30 分钟, 一天行走 1 万步, 以此为目标, 也不失为一个好的运动方法。

香烟促使动脉硬化, 所以要戒烟

60 岁以上的心肌梗死患者主要是由于年龄的增长, 导致动脉硬化。与此相反, 据说 40 岁这一年龄层的人是吸烟所致。高血压患者即使本人不吸烟, 但如果身边的人吸烟的话, 作为被动吸烟者, 其受害程度和吸烟者是一样的。

勿借酒消除精神疲劳

要消除精神疲劳, 重要的是要消除焦躁不安的心理, 心情放松, 每天保证 7 个小时的睡眠。如果想借酒来达到消除精神疲劳的目的, 结果就会使我们的睡眠、吃饭等生活规律紊乱, 因而造成肥胖。另外, 下酒菜往往是油腻、盐分大、蔬菜少。因此, 要严禁长时间的饮酒和过量饮酒(参见第 40 页)。



*在有些国家, 政府规定香烟商有义务利用香烟包装盒表面的 25%, 向人们警示吸烟有害。如“香烟有瘾”、“香烟致死”等。

●世界卫生组织·国际高血压学会制定的新标准(1999年)

分类	高压(收缩压)	低压(舒张压)
正常血压	低于 130	低于 85
正常值偏高的血压	130 ~ 139	85 ~ 89
高血压	140 以上	90 以上

*血压是正常值偏高时, 若放任不管的话, 则有血压上升、患高血压的危险。具体请参见第 98 页的“高血压患者如何巧妙用药”。

高血压患者及家人 共同运用『四组点数 法』，进行均衡饮食

从营养学的角度看，可将所有的食品分为以下四大组

使营养全面

第1组

蛋、奶、奶制品



〈主要营养成分〉

优质蛋白质

钙、维生素 A

维生素 B₁、维生素 B₂

1 天吃 3 点

无论高血压患者还是家人
成人吃相同点数

蛋——0.5 - 1 点

奶、奶制品——2 点

为预防心脑血管疾病

奶油类食品由于脂肪
含量高，应控制在 1 点以
内，而且不要每天都吃。
脂肪含量高的奶油、鲜奶
油类食品的胆固醇含量也
高，所以应当控制。

造血、强壮肌肉

第2组

鱼、虾、贝、肉、豆、豆制品



〈主要营养成分〉

优质蛋白质

维生素 A、维生素 B₂

铁、钙

1 天吃 3 点

无论高血压患者还是家人
成人吃相同点数

鱼、虾、贝——1 点

肉——1 点

豆、豆制品——1 点

为预防心脑血管疾病

1 克肉类食品的脂肪
的热量为 7~8 千卡，所以
是属于高热量、高胆固醇
食品。而鱼、虾、贝类富
含多价不饱和脂肪酸，所
以每天可以吃 1 点。豆、豆
制品也同样。

●所谓高血压的饮食疗法，就是改变过去的不良饮食习惯，通过营养均衡、健康的饮食，预防和治疗高血压。

●日常生活中的食品多达数千种。首先应当掌握食品的挑选方法和正确的摄入量。我们按营养特点将其分为四大组，每一组食品中的原料可以自由地挑选和交换。

●这 4 组食物，不仅适用于高血压患者，也适用其家人（有遗传基因者）。虽然您现在没有高血压，但如果不改变饮食结构，还是采取以前的饮食方法的话，随着年龄的增长，因肥胖（环境方面的原因）造成高血压发病的几率就会增大。而且，由于因高血压引起的动脉硬化没有自我感觉，所以，如果不注意改变饮食结构，其后果将是可怕的。

调节身体机能

第3组

蔬菜、薯类、水果

蘑菇、海藻、魔芋



〈主要营养成分〉

食物纤维

维生素A、维生素C

铁、钙及其他矿物质

1天吃3点

无论高血压患者还是家人

成人吃相同点数

黄绿色蔬菜 100克
浅色蔬菜 200克
蘑菇、海藻等 50~100克
薯类 1点
水果 1点

为预防心脑血管疾病

这是一组富含食物纤维的食品,所以有降脂、降胆固醇的作用。能抑制LDL(低密度脂蛋白)的氧化变质。但要注意少吃或不吃咸菜,以免使血压升高。

转化为力量和体温

第4组

谷物、食糖、食用油

及其调味品、嗜好品(点心、酒等)



〈主要营养成分〉

淀粉、脂肪等热量

食物纤维、蛋白质

吃一定的量

因人而异,酌情增减

(调整热量的食品组)

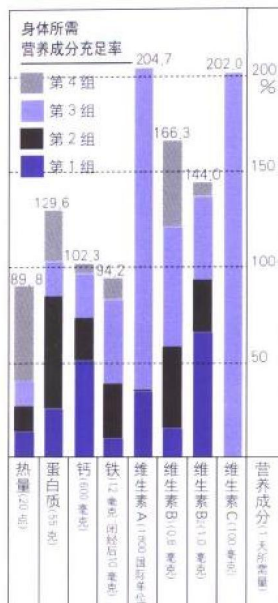
谷物 3~12点
食糖 0.5点
油脂 1~2点

为预防心脑血管疾病

必要的谷物对脂肪的代谢是不可缺少的。谷物需要量的多少因人而异,不尽相同(参见第112页)。注意,如果点心、酒的摄取量过高,则会使中性脂肪上升,引起肥胖。

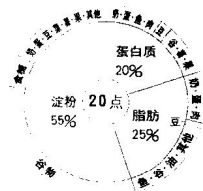
●按照「四组点数法」每天吃够各点时所摄入的营养

第6次修订的日本人营养需要量设定是一个16~18岁的女子每天二等级强度的日常活动所需的营养量为100%。



从上面的图表中我们可以知道,为了使各种营养成分都得到满足,我们有必要从第1~4组食品中选择均衡的营养配餐。维生素C之所以高达200%,是因为把保存、烹调所损耗的量也计算在内,另外也是为了多摄取一些食物纤维。

●根据「四组点数法」计算出的热量构成及比例



例 / 20点的食物

从第1组中选3点 从第2组中选3点
从第3组中选3点 从第4组中选11点

在营养成分中,转换成热量的是脂肪(1克=9千卡)、淀粉(1克=4千卡)、蛋白质(1克=4千卡)。我们把它们称为三大营养成分。高血压患者总热量的摄取量最好应控制在淀粉50%~60%、脂肪20%~25%、蛋白质15%~20%的程度上。

改变不合理的饮食结构，使血压保持在正常范围

如果不改变以前的饮食习惯，高血压状况则得不到改善，中风、脑出血、心肌梗死，甚至痴呆、半身不遂都会随时发生。为了使家人免受高血压的危害，和家人一起努力实施科学合理的均衡饮食。



第1组

摄取优质蛋白质和钙

高血脂患者也是一样，每天以

1/2 个鸡蛋为宜

由于鸡蛋的蛋白质和人类的蛋白质最接近，所以称为优质蛋白质。一般情况下每天吃1个鸡蛋，但是胆固醇高的人，每天应控制在1/2个，或两天吃1个。



鸡蛋含 0.3% 的盐分

水煮鸡蛋不放盐也很好吃，因为鸡蛋本身含有盐分。拿鸡蛋蘸一下盐，能蘸上0.2~0.5克的盐。鸡蛋低盐美味，一煮就好，非常适合忙碌的人早上食用。



低脂鲜牛奶预防肥胖，

强健骨骼

鲜牛奶有许多品种。肥胖的人可选择脱脂奶。运动疗法对于高血压患者非常有效。随着年龄的增长，骨密度将会降低。要维持骨密度，可以选用某种适合自己的鲜牛奶来补充钙质，确保身体所需。



不需盐分的优质蛋白质源——牛奶

从蛋白质源的第1组和第2组中，每天选出6点进食。在这些蛋白质源中，特向大家推荐两种不需要加盐调味的食品，那就是牛奶和酸奶。



脂肪和盐分含量大的奶

酪应控制在1点以内

如第19页所示，奶酪的水分少、脂肪含量大，1点的重量为20克左右。易于保存是奶酪的优点，但含盐量大是它的缺点。

沙丁鱼



虽然鱼脂肪富含IPA和DHA
但如果摄取过量,则易引起肥胖。



第2组

摄取优质蛋白质和铁质

鱼、虾、贝类可以分成A、B、C三组

根据1点重量中的蛋白质含量来进行鱼、虾、贝类的分类。
从右边的表中可以看到,有的鱼重量和脂肪成反比。B组中大多是一次可以吃一条的鱼。

鱼的脂肪中含有IPA(二十碳五烯酸)、DHA(二十二碳六烯酸),它们能使血管年轻

这些脂肪酸是不饱和脂肪酸。在血液中,它们具有防止血小板凝固、使血液流畅、减少血液中的中性脂肪等功能。C组的秋

刀鱼、鲭鱼、鲱鱼等中,这种不饱和脂肪酸的含量比较高。



含盐量大的鱼、虾、贝类

鱼、虾、贝类本身含有盐分,烹饪时要少放盐

盐分在1点的重量值偏大的鱼类、鱿鱼、章鱼、贝类中含量较高,这是因为它们体内的水分含盐较多。所以烹饪调味时,要减少1/3~1/2的盐量。



少放或不放盐

动物性脂肪摄取过量会加快血管老化

动物性脂肪会使血液中的胆固醇增高,引起肥胖。再加上高血压、高血糖就完成了“死亡四重奏”。也就是说,摄取过量的动物性脂肪会加速血管老化,促使动脉硬化迅速发展。

大豆中富含食物纤维

大豆含有丰富的蛋白质、淀粉等,豆瓣、豆皮还含有丰富的食物纤维。豆腐要除渣,而食物纤维就在豆渣里。平时要经常吃一点大豆,水煮豆罐头也是很好的方便食品。



● A、B、C三组中的各种鱼、虾、贝类1点的重量以及蛋白质、脂肪、盐分的含量

鱼、虾、贝类的种类	1点重量 g	1点重量 g	1点重量 g	1点重量 g
鳕鱼	115	18.1	0.5	0.4
美卢萨(深海鱼)	105	17.9	0.6	0.4
剥皮鱼	105	19.1	0.2	0.6
鲱鱼	95	17.8	0.8	0.3
比目鱼	90	17.2	1.1	0.4
针鱼	90	17.6	1.0	0.4
鲱鱼	90	17.6	1.1	0.5
多鳞猪	85	16.3	1.3	0.3
飞鱼	85	17.9	0.6	0.1
鲱鱼	80	15.2	1.8	0.4
鲈鱼	80	15.4	2.0	0.2
六线鱼	75	14.3	2.5	0.3
真鲷	75	14.3	2.6	0.1
旗鱼	65	15.2	2.0	0.1
鲱鱼	65	16.8	1.3	0.1
鲱鱼	110	17.2	1.1	0.6
章鱼(水煮)	85	18.4	0.6	0.5
对虾	90	18.5	0.6	0.3
扇贝肉	80	16.6	0.6	0.4
成鳕鱼	90	18.3	0.5	0.6
水煮鳕鱼罐头	60	16.6	1.1	4.6
蒸晒鳕鱼肉	35	19.4	0.7	0.1
水煮扇贝罐头	75	16.7	0.2	1.0
干鱿鱼	25	17.4	1.1	0.7
若鹭	80	13.7	2.3	0.3
鲱鱼	75	13.6	2.6	0.1
鳕鱼	75	13.6	2.9	0.2
金眼鲷	70	12.6	3.1	0.2
石鲈	65	11.2	3.5	0.3
梭子鱼	65	12.3	3.2	0.3
天然鳕鱼	65	11.9	3.6	0.1
带鱼	65	11.7	3.8	0.2
带鱼子的鳕鱼	60	11.2	3.7	0.1
竹荚鱼	60	11.2	4.1	0.2
鲱鱼	55	10.0	4.7	0.1
红鲱鱼	50	10.5	4.1	0.1
红鲱鱼	50	10.0	4.1	0.1
鲱鱼	50	10.4	4.2	0.1
鲱仔	185	13.7	1.7	1.7
文蛤	135	14.0	1.2	1.7
牡蛎	105	10.2	1.9	0.7
成鳕鱼	55	12.8	2.9	4.5
干竹荚鱼	55	11.1	3.7	1.7
鲱鱼	55	12.5	3.4	3.2
干柳叶鱼	45	10.0	4.1	1.0
鳕鱼	55	9.6	4.7	0.2
红鲱鱼	50	9.4	4.5	0.2
青筋鱼	45	9.0	4.4	0.1
沙丁鱼	40	7.7	5.5	0.4
银鳕鱼	40	5.2	7.1	0.1
鲱鱼	35	6.9	5.8	0.1
秋刀鱼	35	7.2	5.7	0.1
鲱鱼	35	7.5	6.2	0
吉次鱼	35	4.8	7.6	0.1
金枪鱼	25	5.4	6.2	0
鲜海胆	55	8.7	4.7	0.3
干秋刀鱼	35	6.8	5.5	1.3
水煮鳕鱼罐头	35	6.5	6.9	0.4
油焖金枪鱼罐头	30	7.2	5.9	0.4
油焖沙丁鱼罐头	25	5.0	6.8	0.3
干鲱鱼	25	7.3	7.1	0.8
海胆膏	65	7.2	1.3	7.8

➤ 组一点中的蛋白质含量为2克以上

组一点中的蛋白质含量为2~2.5克以上

组一点中的蛋白质含量为2克以下

1点=80千卡

9



毛豆

蚕豆、青豌豆

第2组的同类

第3组的同类

植物性蛋白质和动物性蛋白质的

比例应为 1 : 2

蛋白质中也含有脂肪。我们如果偏食动物性蛋白质的话，血液中的胆固醇就会升高。所以，豆类、鱼、虾、贝类和肉类的比例定在 1 : 1 : 1 为宜。

改变饮食习惯，告别盐分大的加工食品

本书从风味上考虑，介绍了少量的加工食品。加工食品的含盐量刊载在第 16 页的表中。由于加工食品的含盐量较大，所以我们尽量不要买、不要吃，21 世纪是以简便、低盐食品为目标的时代。



不要偏食淀粉含量大的蔬菜

藕、南瓜等（见下图）的热量高，100 克左右的热量约为 1 点。我们如果偏食这些蔬菜，就会造成维生素 A、维生素 C 的不足。不吃薯类时，可以适量地吃这些淀粉含量高的蔬菜，但热量不要超过 1 点。

首选黄绿色蔬菜，不要偏食浅色蔬菜



浅色蔬菜清爽可口。生吃时，其量应控制在 50 克左右。最好多吃一些煮熟了的黄绿色蔬菜。黄绿色蔬菜中维生素、钙、铁的含量都很高。



海藻、蘑菇、

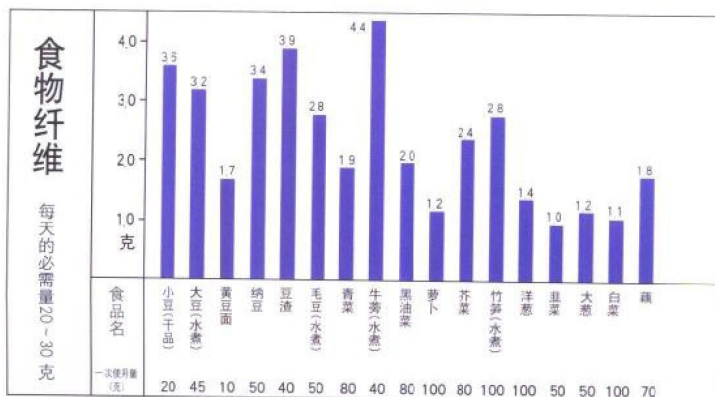
魔芋每天都要吃

每天吃 50 ~ 100 克海藻、蘑菇或魔芋，可以获得 1 ~ 5 克的食物纤维，和胆固醇及盐含量高的食品搭配吃的话，效果更好。



水果有降压的效果

新鲜的水果中含有较多的钾，钾可以把盐分排出体外（参见第 104 页），而且吃水果轻而易举就可以获得维生素 C。但是，如果食用过量，就会过量摄取果糖和葡萄糖。由于果糖和葡萄糖吸收快，会造成中性脂肪增加，引起肥胖。另外，新鲜蔬菜中钾的含量也比较丰富。





◆ 第4组

补充体内所需的热量

谷物在脂肪代谢中不可缺少

谷物所含主要成分是淀粉，它吸收慢，抗饥饿。淀粉在体内分解后转化成葡萄糖，在体内产生热量。淀粉还可起到促使体脂肪燃烧的作用。如果谷物不足，就会把身体中的蛋白质转化成热量，这样就起不到蛋白质本来应有的作用。

颗粒状谷物比粉状谷物要好，

食用时应挑选精制程度低的谷物

米饭比面食吸收得慢，咀嚼的次数也多，所以是谷物中的首选。胚芽精米、胚芽面包、黑麦面包中的食物纤维也很多。

嗜好品过多会导致肥胖，引起并发症

过多地饮用酒精饮料、吃点心等，会使人体中的中性脂肪以及胆固醇值增高，从而导致高血脂症。高血压患者如果再加上这些不良生活习惯，就会加速心脑血管病的进程，走向痴呆、半身不遂甚至死亡。

含盐2%~8%



盐分大的干货小吃

会使酒量增大

高血压再加上精神疲劳，会促使动脉硬化发展。借酒消除精神疲劳是造成中性脂肪增加的原因。下酒小吃中的油和盐分，会进一步促使动脉硬化发展。

选用比平时略小的
大140克 中75克 小23克

400千卡 → 216千卡 → 64千卡

降低
4.2点
336千卡

例如：带馅的铜锣饼



动物性脂肪使血管

变脆

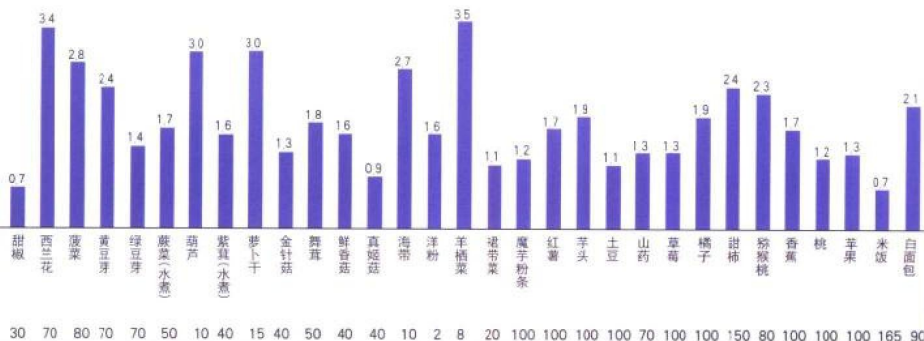
黄油脂肪含量高达81%。有的人在吃牛肉火锅时，爱吃牛油。牛油胆固醇含量很高。烹饪时要尽量使用植物油。

选用氟树脂加工的
平底不粘锅



食用油的使用量每天为2 点(18克)，要有效地使用

18克油约为4 $\frac{1}{2}$ 中勺。早、中、晚三餐，要有效地使用。油炸食品耗油量约为12克左右，在这种情况下，早餐不用油，午餐只用1中勺油。



制定全家人共享的营养均衡的食谱

高血压症是遗传基因作怪。如果饮食习惯不好的话,从30~40岁的年龄层开始就会发病。为了预防高血压,有必要和家人一起改进我们的饮食习惯。

午餐

常选择食用盒饭

从饭店买回家的盒饭,口感虽好,但口味偏浓,含盐量6~8克,而且蔬菜充其量也只有50克左右。因此,即使知道哪家餐厅对您的口味,还是要向您建议,先吃一个星期自家做的盒饭。

食用牛奶、水果和薯类,盐分很容易控制在2克以内

可以这样使用食盐,主菜的鱼或者肉用食盐1克,副菜的蔬菜用食盐1克。如果主菜一次集中使用了1.5克食盐的话,就要考虑副菜的蔬菜要少放一些食盐。

早餐

无论是米饭还是面食,盐分要控制在2克以内

米饭不含盐,而面包含盐。如右表所示,早餐在蛋白质源的第1~2组中选择食用热量为2点的食品。第1组的鸡蛋、鲜牛奶以及奶制品属于低盐食品。如选用第1组,则能方便、迅速地做好早餐,参见第24页。

在外面吃早餐,要确保150~200克的蔬菜

在外面吃饭的特点是油大蔬菜少。30~40克的蔬菜蓬松松松的就可以盛出一盘,或者是老一套的咸菜,这样营养是不够的。早餐要多吃一些熟的黄绿色蔬菜。



晚餐

晚餐的食盐应控制在2.5~3克以内

晚餐所用的时间都要比早餐、午餐多。相应的所使用的盐分也要比早餐多1克,享受晚餐是件好事,但要注意,如果味道偏浓,饭量增加,就会引起肥胖。

因加班晚餐成了夜宵怎么办

晚上9点以后的夜宵会影响睡眠,多余的热量聚积在体内,会引起肥胖。晚上加班前如果吃不上晚餐的话,可以先喝一些鲜牛奶、吃根香蕉垫垫肚子。夜宵则简单地吃一些。注意热量的摄取应比正常的晚餐少2~3点(160~240千卡)。

宴会用餐尽量以鱼、虾、贝类和蔬菜为主

宴会用餐要首选鱼、虾、贝类和蔬菜。要避免油腻的、过咸的菜。另外有关饮酒的问题,请参见第41页。

餐间零食

在既定的食品原料上下功夫

以面粉、黄油、鲜牛奶、豆馅、年糕等为主要原料的点心,其主要成分是淀粉和脂肪。最好还是选择每天必需的食品,如鲜牛奶、酸奶、薯类、水果等,用它们来加工成不放盐的、微带甜味的茶点。

根据“四组点数法”算出的1天所需热量(点数)在三餐中的分配表

1天20点(1600千卡)

食品组		1天		早餐	午餐	晚餐	对高血压患者及正在减肥中的人的忠告
		20点		合计6点	合计7点	合计7点	
♠ 第一组	奶、奶制品	20~80岁的任何一个家庭成员必须摄取的营养	2点	2点	2点	2点	●胆固醇高的人每天鸡蛋的摄取量为0.5点,也就是说不是1个鸡蛋而是1天吃0.5个或两天吃1个 ●奶、奶制品每天的摄取量为2点,中性脂肪高的人和正在减肥的人最好选择低脂肪的食品
	蛋		0.5~1点				
♥ 第二组	鱼、虾、贝		1点				
	肉		1点				
	豆、豆制品		1~1.5点				
♣ 第三组	蔬菜(300克) (蘑菇、海藻50~100克)		3点	120~150克	120~150克	120~150克	
	薯类(100克)	早中晚三餐间摄取1点的零食					
	水果(200克)	早中晚三餐间摄取1点的零食					
♦ 第四组	谷物	可调整的热量	8.5~9.5点	早中晚三餐中每餐最低摄取2点			●谷物可根据个人所需的热量增减(请参见第112页)。食用油请注意不要使用黄油、猪油等的动物性脂肪,而要使用植物油。从营养的角度出发,最少不得低于0.5点。可以不吃食糖。另外,三餐之间的零食可以吃点甜食。甜料酒的糖分含量大
	食糖(10克)		0.5点	每天总量不超过0.5点			
	油脂(9~18克)		1~2点	三餐总量不超过2点			

*不同年龄、性别高血压患者和健康家人的食品构成参见第112页。



全家餐

家里有中学生的话,饮食可这样改变

中学生正处于身体发育高峰期。从第112页的食品构成表中我们可以知道,第1组食品主要有骨骼生长所需的钙质,第2组食品主要有生血长肉所需的蛋白质。对中学生来说,他们所需要的钙质和蛋白质是成年人的1.5~2倍。有中学生的家庭,可以用同样的方法进行烹调,但量要加大。

经济、健康地采购食品

不要多买,不要多做,不要多吃

要学会采购,把握住吃什么,买什么;吃多少,买多少。理性地、合理地安排我们每天的食谱。可以建立一本家庭采购账簿,经常检查采购时是否偏向了某一种食品。这种办法不错。右图照片为《家庭营养食品采购簿》。



简单的点数计算

均衡营养，一目了然

女子营养大学数字秤

可以称1克~1千克，体积小（142毫米×87毫米×14毫米），携带方便。其最大优点是可自动除去包装袋的重量。



标准量杯、量勺

液体或者量少的情况下，可以使用量杯和量勺



为什么食品以1点（80千卡）为单位

食品的点数是为了方便我们进行热量计算，使我们更容易掌握达到营养平衡所需的量。1点所相当的食品的重量，许多都是在实际的饮食生活中接近1次所食用的量。比如，1个鸡蛋，1块鱼，2~3个橘子，1个土豆，小半碗米饭等。所以，食品1点的重量是很容易掌握的。

若以1点为单位计算食品，可以简单计算出热量

比如，梨1点的重量是200克（1个），假设你吃了1/2个约100克，计算出所吃梨点数的方法是：所吃的量100克÷1点的重量200克=0.5点。这里讲吃的量是除去核以后的净重量。

点数计算原则上以生食物净重为准

即使是煮熟的食品，也要先记住生的量是多少。鱼、肉烹调后肉会紧缩，体积、重量都会减少15%左右。水焯或者是水煮的蔬菜，虽然体积减小，但水分变化不大。所以，其重量可以和生的同等看待。薯类煮熟后几乎没什么变化。

一星期即可学会点数计算

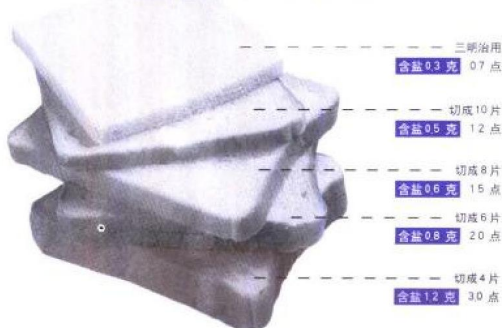
1点的食品重量是很容易记住的单位。可以使用计算器并参照1点的食品重量表，连续做1星期的记录。这样，以后你不用计量也可以知道平时所吃食品的量。本书介绍的食品中，第1组和第2组都是使用1点的重量，这样一天所摄入的总热量，计算起来也很简单。

根据食品包装上标明的净含量

进行点数计算

买食品的时候，一定要看食品包装上标示的净含量。6片装的面包1片是60克，热量为2点（160千卡）。你也可以称一称，证实一下。1点的纳豆（译者注：蒸后发酵的甜咸大豆，重40克，所以，袋包装为40克的1袋是1点的量。鸡胸肉1点的重量是80克，414克包装的其热量就是5.2点，够5个成年人一次的量。

1片面包的点数和含盐量



计算一天摄取的高血压患者盐分



日餐、西餐、中餐的不同特点

日餐的特点是很多菜都不放油，但缺点是盐分多。西餐的特点是低盐，加牛奶烹调的菜容易操作，但用油比较多。中餐有的菜用油多，有的菜用油少，富于变化。

计量调味品要仔细

油（1点=9克）、食糖（1点=21克）等诸如此类的高热量食品，如果计算不准确的话，时间一长，热量就过量了。所以，要养成正确计量的习惯。计量颗粒状、粉末状的食品时，可以使用刮平用的刮子。请参见第111页。

常备香味蔬菜，努力减少盐量

香味蔬菜一年到头都能买到。为了方便，可以冷藏贮存一些，还可以把它们（见下图）切细后装在密封的容器里，冷冻保存。备用。含有香味或温和刺激味的这些香味蔬菜，是很好的配菜，因为菜里放了它们的话，即使少放盐，菜也会很好吃。



可以切碎冷冻保存



不要把调味品放在餐桌上

调味品应该在厨房彻底调好，再端上餐桌。不改变餐桌上放调味品习惯的人，将会在从高血压发展到脑中风的道路上越走越快。



改掉“米饭配小菜”的习惯

“匆忙进餐的时代”、“菜少的时代”已经结束，但是如果习惯不改变，还是米饭配咸菜，或是配用酱油、糖、料酒等把海产品煮成味道很浓的小菜，就会造成饭量增加，其他营养丰富的菜摄取量不够，盐分过剩。



加工食品不易调节盐分，尽量不要食用

半成品的加工食品，可以调节盐分；但成品的加工食品，盐分调节则很费事。尽量不要把它们作为即食食品。即食的酱汁可以用一半或者加上2倍的水稀释。总是要开动脑筋，减少盐分的摄取量。

