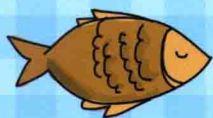


著名中医专家、心血管病专家、营养专家教您**怎么吃**



100种降压降脂食物，300道食谱，
让您一日三餐放心吃！

怎么吃 降压降脂

田建华 易磊 主编

中医专家告诉您养生秘诀



高血压高血脂人群
日常饮食必备手册

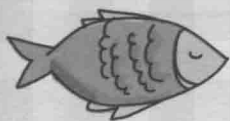


中医专家临床30年经验总结：

这样吃，才能平稳降压、降脂，
让您控制高血压高血脂！



上海科学普及出版社

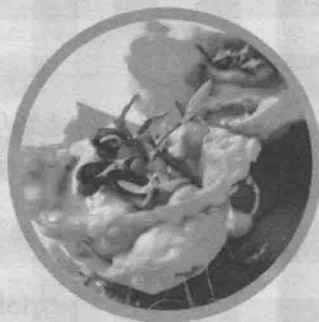
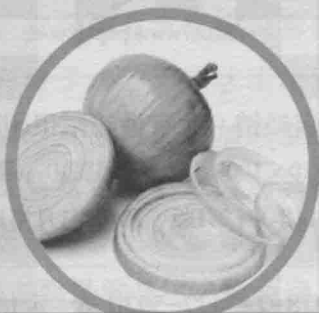


100种降压降脂食物，300道食谱，
让您一日三餐放心吃！

怎么吃 降血压 降血脂

田建华 易磊 主编

中医专家告诉您养生秘诀



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎么吃降血压降血脂 / 田建华, 易磊主编. — 上海 :
上海科学普及出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5427-5930-6

I. ①怎… II. ①田… ②易… III. ①高血压—食物
疗法 ②高脂血症—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第278721号

责任编辑 王佩英

怎么吃降血压降血脂

田建华 易磊 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张19 字数238 000

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5930-6 定价: 26.80元



前言

高血压、高血脂及其并发症已经成为现代人的健康杀手。一旦罹患高血压，你将终生与降压药为伴。高血压初起时，往往症状隐匿，不典型。如果你没有定期测量血压的习惯和条件，很可能延误病情，也有可能已并发其他心脑血管疾病。可以说，高血压是脑卒中和冠心病的罪魁祸首。而冠心病和脑卒中是两个致死、致残的严重疾病。近年来统计显示，我国死亡人口中有近一半的人死于心脑血管疾病，而幸存的脑卒中患者中有一半以上留有各种残疾，大都生活不能自理。因此，防治高血压是预防和治疗心脑血管疾病的重要而有效的手段。

高血脂的危害也不容忽视。高血脂在早期和轻度时几乎没有任何感觉，它起病非常缓慢，常常是从青壮年甚至幼儿时期就开始了，因为症状不明显，往往不能及时发现。高血脂的直接危害是加速全身动脉粥样硬化，因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致严重后果。大量研究资料表明，高血脂是脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死的重要危险因素。此外，高脂血症也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病的一个重要危险因素。





因此，降低血脂水平也是预防和治疗心脑血管疾病的重要而有效的手段。

怎样才能使血压平稳？怎样才能降低血脂？如何延缓病情发展、控制并发症？正确治疗固然重要，科学饮食也不容小觑，后者不但关乎血压的平稳、血脂的正常，还关乎营养摄取是否均衡。生命犹如一片绿洲，为了给生命筑起一道健康的“防护林”，把高血压、高血脂挡之“林”外，我们结合现代高血压、高血脂患者的需求，组织心脑血管病防治专家精心编写了《怎么吃降血压降血脂》一书。

本书共分为上、下两篇，分别从高血压和高血脂两方面入手，为患者提供一些基本常识和简单易行的饮食调理方法以及具有食疗效果的健康食材，指导高血压、高血脂患者从生活中一点一滴做起，掌握高血压与高血脂饮食细节及饮食宜忌，帮助高血压、高血脂患者合理搭配一日三餐。只要患者按照书中的指导去做，相信高血压和高血脂一定会得到有效控制，病患所带来的痛苦也会随之得以缓解。

本书图文并茂、内容丰富、方便实用，是寻常百姓家庭防治高血压和高血脂的有益读物。

编者





目 录

上篇 科学饮食，防治高血压

第一章 了解高血压

第一节 降压关键词	4
什么是血压	4
什么是高血压	5
不同年龄血压理想值计算	6
血压的最佳测量方法	7
血压升高 $\neq$ 高血压病	8
影响血压升高的主要因素	9
高血压对人体健康的危害	14
高血压的高发人群	17
高血压的分期及特点	18





第二节 防治结合，远离高血压.....20

高血压的三级预防措施..... 20

日常生活预防高血压..... 22

高血压的检查项目..... 24



第二章 高血压患者的饮食指南

第一节 高血压患者的日常饮食安排.....28

饮食对血压的影响..... 28

平时吃饭一定要掌握分寸..... 30

速食食品不能想吃就吃..... 32

醋是治疗高血压的“灶台良药”..... 33

当心，多吃甜食不利于降血压..... 34

喝牛奶有益降血压..... 36

钾镁食物轻松帮你降血压..... 37

高血压患者要远离咖啡因..... 38

不必走“素食主义”道路..... 39

夏季不渴时也要补水..... 40

谨防日常生活中的饮食陷阱..... 42

第二节 高血压患者宜食的五谷.....44

玉米：心脑血管的“保护神”..... 44

薏苡仁：利尿消肿降血压..... 46



黄豆：扩张血管，降低血压	48
豌豆：和中下气，利尿降压	50
花生：降压抗衰老的“长生果”	52
第三节 高血压患者宜食的蔬菜	54
芹菜：降压的“大将”	54
菠菜：平衡血压，补血滋阴	56
芦笋：去脂减肥降血压	58
胡萝卜：降压的“廉价小人参”	60
冬瓜：防治高血压的绝妙蔬菜	62
番茄：降压的蔬菜之王	64
蘑菇：治高血压，预防食欲不振	66
洋葱：厨房里的“健康守护神”	68
黑木耳：降压补血防肠癌	70
海带：降压消肿的“海上之蔬”	72
第四节 高血压患者宜食的畜肉和鱼	74
鸡肉：富含多种营养素的降压良品	74
鸭肉：降低血液中的胆固醇	76
草鱼：降低血压、祛痰镇咳	78
鲤鱼：有益排出“血管垃圾”	80
黄鳝：降压防动脉硬化	82
第五节 高血压患者宜食的水果	85
山楂：扩张血管，降低血压	85
香蕉：富含钾镁的降压佳品	87
苹果：软化血管，降血压	89





西瓜：利尿降压的“瓜中之王” 91

草莓：有效调节血压的“神奇之果” 93

柚子：心脑血管病患者的保健佳果 94

第六节 高血压患者宜食的干果 97

核桃：高血压患者的“长寿果” 97

榛子：降血压、降血脂的“坚果之王” 99

杏仁：有效降低心血管病的发病危险 101

栗子：降血压的“灵丹妙药” 103

第七节 可降血压的药食两用食品 105

菊花：降低血压、治疗冠心病 105

天麻：平肝益气、保护心脏 107

决明子：清肝明目降血压 109

夏枯草：清肝降压、散郁结 111

荷叶：扩张血管预防高血压 113

枸杞子：降压降糖又降脂 115



第三章 不同年龄段和妊娠高血压患者饮食指南

第一节 老年高血压患者的饮食指南 118

老年高血压患者的饮食原则 118

老年高血压患者的一日三餐 120

老年高血压患者的推荐食谱 121



第二节 中青年高血压患者的饮食指南 123

中青年高血压患者的饮食原则 123

中青年高血压患者的一日三餐 125

中青年高血压患者的推荐食谱 126

第三节 妊娠高血压患者的饮食指南 128

妊娠高血压患者的饮食原则 128

妊娠高血压患者的一日三餐 130

妊娠高血压患者的推荐食谱 131



第四章 高血压并发症饮食营养指南

第一节 高血压并发糖尿病饮食指南 134

高血压并发糖尿病饮食原则 134

高血压并发糖尿病的一日三餐 136

高血压并发糖尿病的推荐食谱 137

第二节 高血压并发肾功能减退饮食指南 139

高血压并发肾功能减退饮食原则 139

高血压并发肾功能减退的一日三餐 140

高血压并发肾功能减退的推荐食谱 141

第三节 高血压并发冠心病饮食指南 144

高血压并发冠心病饮食原则 144





高血压并发冠心病的一日三餐 146

高血压并发冠心病的推荐食谱 147

第四节 高血压并发高血脂饮食指南 149

高血压并发高血脂饮食原则 149

高血压并发高血脂的一日三餐 151

高血压并发高血脂的推荐食谱 152

下篇 轻松饮食，调节高血脂

第一章 认识高血脂

第一节 降脂关键词 156

什么是血脂 156

什么是高血脂 157

高血脂的病因 158

高血脂的常见症状 160

容易患高血脂的人群 162

高血脂对人体健康的危害 164

第二节 防治结合，远离高血脂 166

高血脂的防治要领 166



血脂的检测标准 167

影响血脂检查结果的因素 169

第二章 高血脂患者的饮食降脂指南

第一节 高血脂患者的日常饮食安排 172

饮食对血脂水平的影响 172

微量元素对血脂的影响 173

建立合理的饮食结构 175

富含膳食纤维的食物不可少 177

升高血脂的“罪魁祸首” 178

瘦肉多吃未必好 180

高血脂患者饮水降脂宜忌 181

第二节 高血脂患者宜食的五谷 184

绿豆：抗菌解毒降血脂的良谷 184

赤小豆：润肠通便，消脂减肥 186

燕麦：降低胆固醇水平 188

黑芝麻：降低血脂的黑色食物之宝 190

黑米：降脂并抑制动脉粥样硬化 192

第三节 高血脂患者宜食的蔬菜 196

黄瓜：清脆爽口的降脂佳蔬 196





南瓜：防治血脂升高和动脉硬化 198

大蒜：高血脂患者的福音 200

黑木耳：降脂又驻颜的“素中之荤” 202

韭菜：缓解便秘降低血脂 204

油菜：降脂大军中的佼佼者 207

竹笋：降脂蔬菜中的珍品 209

紫菜：抗肿瘤降血脂 211

红薯：降脂润肠又养颜 213

第四节 高血脂患者宜食的肉类和水产品 216

驴肉：软化血管降血脂 216

鲫鱼：减肥又健身 218

海参：调节血脂，降低血液黏稠度 220

第五节 高血脂患者宜食的水果 223

猕猴桃：速降血脂的“果王” 223

葡萄：降低胆固醇，抑制血小板聚集 225

大枣：高血脂患者的“天然维生素丸” 227

柚子：降低胆固醇，预防冠心病 229

橘子：降脂理气又开胃 232

橙子：有效促进血液循环能力 234

第六节 高血脂患者宜食的干果 237

白果：滋阴养颜，高血脂患者的食疗佳果 237

花生：降脂降压，防止血栓形成 239

松子：补脑补气降血脂 242

罗汉果：降脂强肝又护肾 244



第七节 可降脂的药食两用食物 247

灵芝：高血脂饮食必选“菜” 247

山药：防治心血管系统的脂肪沉积 249

杜仲：减少人体对胆固醇的吸收 251

首乌：排毒通便，减肥降血脂 253

枸杞子：延缓衰老降血脂 255



第三章 不同年龄段和妊娠高血脂患者饮食指南

第一节 老年高血脂患者的饮食指南 258

老年高血脂患者的饮食原则 258

老年高血脂患者的一日三餐 260

老年高血脂患者的推荐食谱 261



第二节 中青年高血脂患者的饮食指南 263

中青年高血脂患者的饮食原则 263

中青年高血脂患者的一日三餐 265

中青年高血脂患者的推荐食谱 266



第三节 妊娠高血脂患者的饮食指南 268

妊娠高血脂患者的饮食原则 268

妊娠高血脂患者的一日三餐 269

妊娠高血脂患者的推荐食谱 270





第四章 高血脂并发症饮食营养指南

第一节 高血脂并发糖尿病饮食指南 274

高血脂并发糖尿病饮食原则 274

高血脂并发糖尿病的一日三餐 277

高血脂并发糖尿病的推荐食谱 278

第二节 高血脂并发肥胖症饮食指南 281

高血脂并发肥胖症饮食原则 281

高血脂并发肥胖症的一日三餐 283

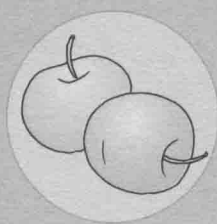
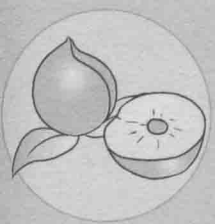
高血脂并发肥胖症的推荐食谱 284

第三节 高血脂并发肾病综合征饮食指南 286

高血脂并发肾病综合征饮食原则 286

高血脂并发肾病综合征的一日三餐 288

高血脂并发肾病综合征的推荐食谱 289



上 篇

科学饮食，防治高血压

冰冻三尺非一日之寒，高血压的发生也不例外。高血压并不是突然产生的，而是与人们长期所处的环境以及不良的生活习惯有着直接的关系，如与饮食习惯有很大的关系。人均盐和饱和脂肪摄入越高，平均血压水平就越高。经常大量饮酒者血压水平高于不饮或少饮者。在诸多防治高血压的方法中，科学饮食无疑是重中之重。它不但关乎血压的平稳，还关乎营养摄取是否均衡。本篇涉及高血压的基本常识及高血压的饮食治疗，指导高血压患者从生活中一点一滴做起，掌握高血压饮食的宜与忌，如能始终如一地贯彻执行，相信高血压一定会对你“敬而远之”。

