



品质生活

PINZHI SHENGHUO

学会更好的生活
才会给你更好的人生
健康、快乐、幸福
从此翻开第一页开始

GAOXUEYA YINSHI YIJI YU TIAOYANG

高血压饮食



宜忌与调养

姚金芝 主编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

高血压饮食 宜忌与调养

姚金芝 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压饮食宜忌与调养 / 姚金芝主编. -- 石家庄:
河北科学技术出版社, 2016.7

(品质生活)

ISBN 978-7-5375-8381-7

I. ①高… II. ①姚… III. ①高血压—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第127465号



高血压饮食宜忌与调养

高血压饮食宜忌与调养

姚金芝 主编

出版发行 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 14

字 数 224千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 42.80元



前言

高血压严重危害人们的身体健康，被医学界称为“健康的第一杀手”。长久以来它似乎一直是中老年人的“专有”疾病。可是随着生活环境和生活方式的改变，这一疾病正逐渐向低龄化方向蔓延。不得不引起我们的足够重视。高血压重在预防，而预防的重点就在于饮食，饮食控制是治病的基础。

本书汲取数千年中医养生治病精髓，打造最适合中国家庭的祛疾养生绿色方案。以食物宜忌的强烈对比为主线，能让高血压病患者对适宜和不宜食用的食材一目了然。又详细介绍了宜食食材的营养成分、对并发症的功效益、搭配宜忌以及食疗降压的美食，让读者认清高血压，会吃不生病，吃对食物、选对方法，科学食疗高血压。一定会给高血压患者带来健康。





目录

CONTENTS

第一章 认识高血压..... 1

什么是高血压 2

血压升高的原因 2

高血压对脏器的危害 5

易患高血压的人群 7

如何进行正确的血压测量 8

高血压患者不同情况下的饮食建议 11

第二章 高血压患者日常饮食宜忌..... 13

谷物类

宜

小米..... 14

玉米..... 16

薏米..... 18

糙米..... 20

黑米..... 22

燕麦..... 24

荞麦..... 26

黄豆..... 28

豌豆..... 30

黑豆..... 32

绿豆..... 34

赤小豆..... 36

红薯..... 38



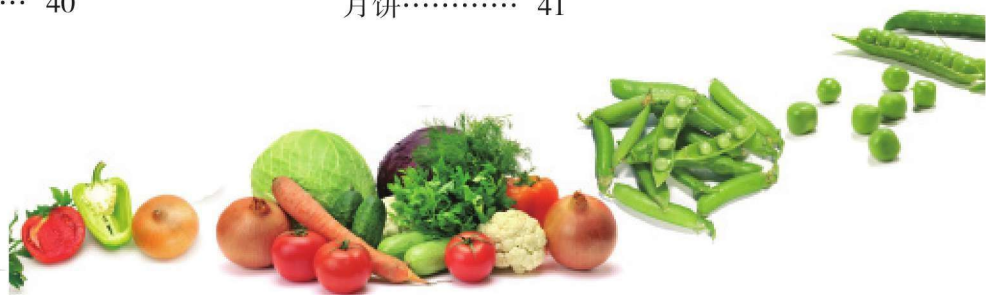


忌

油饼·····	40	方便面·····	41
油条·····	40	月饼·····	41

蔬菌类

宜



芹菜·····	42	苦瓜·····	68	莴笋·····	94
菠菜·····	44	黄瓜·····	70	豇豆·····	96
茄子·····	46	青椒·····	72	韭菜·····	98
冬瓜·····	48	南瓜·····	74	莲藕·····	100
芦笋·····	50	白萝卜·····	76	茼蒿·····	102
洋葱·····	52	山药·····	78	绿豆芽·····	104
番茄·····	54	魔芋·····	80	黄花菜·····	106
胡萝卜·····	56	油菜·····	82	香菇·····	108
西葫芦·····	58	土豆·····	84	金针菇·····	110
茭白·····	60	西蓝花·····	86	黑木耳·····	112
卷心菜·····	62	菜花·····	88	紫菜·····	114
大白菜·····	64	荸荠·····	90	海带·····	116
荠菜·····	66	竹笋·····	92		





忌

咸菜····· 118

酸菜····· 118

泡菜····· 119

辣椒····· 119

肉蛋类

宜

瘦牛肉····· 120

鸭肉····· 122

鸡肉····· 124

兔肉····· 126

鹌鹑肉····· 128

鸡蛋····· 130

忌

猪五花肉····· 132

猪肝····· 132

腊肉····· 133

狗肉····· 133

火腿肠····· 134

香肠····· 134



盐水鸭····· 135

烤鸭····· 135

水产类

宜

带鱼····· 136

虾····· 138

蛤蜊····· 140

金枪鱼····· 142

鲤鱼····· 144

忌

三文鱼····· 146

鱿鱼····· 148

泥鳅····· 150

鲫鱼····· 152

鱼子酱····· 154

螃蟹····· 154



水果类

宜



杏····· 155	柚子····· 165	葡萄····· 175
樱桃····· 157	橙子····· 167	桃子····· 177
苹果····· 159	西瓜····· 169	菠萝····· 179
山楂····· 161	梨····· 171	香蕉····· 181
红枣····· 163	橘子····· 173	草莓····· 183

第三章 常见降压中草药····· 185

玉米须····· 186
决明子····· 188
菊花····· 190
葛根····· 192
枸杞子····· 194
荷叶····· 196
丹参····· 198

第四章 高血压并发症饮食宜忌····· 200

高血压并发糖尿病饮食宜忌····· 201
高血压并发高脂血症饮食宜忌····· 204
高血压并发脑卒中饮食宜忌····· 207
高血压并发冠心病饮食宜忌····· 210

第五章 降压食方····· 213

荠菜炒豆腐····· 214	淮山菟丝油炸饼····· 215	韭菜炒虾仁····· 216
芭蕉煮鹌鹑蛋····· 214	蒜蓉拌茄瓜····· 215	醋制黑豆····· 216

第一章

认识高血压



什么是高血压

血压指的是血液在血管中流动时对血管壁产生的压力，心脏收缩向血管送血为动脉内的压力最高，此时内壁的压力称为收缩压，也叫高压；当人的心脏舒张时，动脉血管弹性回缩时，产生的压力称为舒张压，也叫低压。

成人收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或(和)舒张压 ≥ 90 毫米汞柱时即可确诊为高血压。收缩压介于130毫米汞柱和140毫米汞柱之间者，称为临界高血压。成人舒张压 ≥ 95 毫米汞柱时，即可确诊为高血压。舒张压介于90~95毫米汞柱者，亦称为临界高血压。

高血压是最常见的心血管疾病，患者常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变。

高血压可分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压原因不明，占高血压的95%以上。继发性高血压则是由某些疾病引起的，比如肾病、先天性动脉血管疾病，约占高血压的5%。

血压升高的原因

生活中，我们发现：情绪激动、神经紧张、运动等因素都可以引起血压

升高。国外有学者做过实验：让一组少年玩刺激的电子游戏，他们的血压都会随着游戏进行而升高，游戏过后，正常儿童肾脏排钠速度加快，血压很快恢复正常，而肥胖儿童由于肾脏排钠速度比正常儿童慢，血压恢复也慢。这个实验说明：任何人在一定的刺激下血压都会升高，但人体有自动调节功能，可使血压维持正常，如果有些因素影响身体对血压的调节能力，血压就会出现异常。

高血压发生中的几个重要环节：血容量增加，心输出量增大，血管弹性减弱和外周循环阻力增大。但同时我们也应该知道，这几个环节都是受神经-体液因素和相关脏器功能控制和调节的。

当精神处于紧张时，或者受到某些刺激时，交感神经会兴奋，血液中的肾上腺素和血管紧张素等收缩血管的物质增加，外周血管阻力增加；同时心脏也因神经和体液因素影响，出现心率加快，收缩力增强，使心输出量增加，血压因而升高。

如果刺激因素持续存在，比如长期从事精神高度紧张的工作，或者处于高度刺激环境中，或者情绪长期处于忧郁、悲愤状态，体内的肾上腺皮质激素分泌就会增加，调节肾脏减少排钠，增加对水的重吸收，使血容量增加，维持血压在较长时间处于高水平。但身体有相应的神经-体液因素控制，可使血压不会升得过高，并且在刺激因素消除后，很快会恢复正常。

血压升高时，中枢系统通过神经反射和自主神经调节，控制着心率和心肌收缩力，进而影响心输出量，并通过外周血管平滑肌的舒缩活动，改变管径大小，降低血液循环的外周阻力，从而使血压降低。比如，当我们做下蹲动作时，下肢血管受阻，血流减少，而头颅位置下降，血压上升，上升的血压被颈动脉感受器感受到，反射性地降低心输出量，扩张外周血管，血压降低，不使过高的血压作用于脑血管。血压升高本身可以使肾脏排钠排尿增加；





血压升高还可反馈调节肾上腺皮质激素的水平和血管加压素的水平，通过激素作用，肾脏加快排钠排尿，调节血容量，使血压恢复正常。

可是，高血压病患者的血压却长时间高于正常值，这说明身体对血压的调节能力有了变化。虽然还不完全了解这些变化的发生机制，但研究已经证实和以下因素有关：

1.遗传因素

高血压病的发生有明显的家族性，父母有高血压病，子女发生高血压病的可能性就大；在父母都有高血压病的家庭里，同样的生活环境中，亲生子女的高血压病患病率高过领养子女。研究发现，部分人的血管对血管收缩因素天生敏感，对钠的代谢调控能力低。说明高血压病的发生与遗传有关。

2.精神-神经因素

长期处于高度紧张状态，长期受忧郁、恐惧、悲伤等不良情绪影响，在应激环境中生活等，使血管平滑肌长期处于收缩状态，可能导致血管平滑肌代偿性地增生。血管壁的平滑肌肌层增厚，则对收缩因素更为敏感。加上肾上腺皮质激素长期分泌增加，血容量增多，血压可能长期升高。

3.钠、钾、钙离子代谢异常

长期过多摄入钠的人以及钾离子和钙离子缺乏的人容易患高血压病。这些离子在体内的代谢是相关联的。

4.年龄、生活习惯因素

即使是家族倾向十分明显的人，也很少生下来就有高血压病。高血压病的发病趋势也是与年龄相关的，年龄越大得高血压病的机率就越大。但是外界因素和生活习惯可以让这些因素发挥作用更大、更早、更明显。比如一个双亲都患高血压病的男性，如果他从小就口味重(吃盐多)，又长期处于精神高度紧张的状态中，情绪容易受外界因素影响，长期郁闷；平时喜欢油炸类快餐，喝大量含糖饮料；体重比较





重又从事办公室内的工作，不喜欢活动，那么，他极有可能较早地患高血压病，甚至可能在童年就开始患病。相反，如果从小就注意，减少钠的摄入，控制体重，适当活动，注意调节自己的情绪，他也可能长期保持血压正常，甚至不患病，或者病情较轻。

由于高血压病的发生机制十分复杂，目前还不能从根本上消除致病因素。所以针对高血压病的发生，现代医学强调改变生活方式和个性化的治疗方案，以控制血压，减少并发症的发生。

高血压对脏器的危害

高血压病严重地危害人们的健康和生命，它不仅是一种独立的疾病，同时又作为心脑血管疾病的重要危险因素，导致心、脑、肾、血管、眼底的结构和功能的改变和损害，引起相关疾病的发生(表1-2)。

表1-2 高血压导致重要器官的损害及后果

损害器官	常见并发症
心	冠心病、左心室肥厚、心脏扩大和心力衰竭
脑	一过性脑缺血、脑卒中(缺血性和出血性)
肾	肾小动脉硬化、肾萎缩和肾功能不全
周围血管	动脉粥样硬化
眼	眼底出血、失明

1.心脏

高血压会增大人体外周动脉的阻力，使左心室的射血负荷加重，导致心脏需要以更大的压力把血液输送到人体的各个器官。心脏如此长期加大负荷地进行工作，会使左心室变得肥厚、扩张，最终可导致心脏因不堪重负而发生心力衰竭。临床调查发现，有一半以上因高血压引发的心力衰竭患者会在发病后5年内死亡。



2. 脑

由于脑血管比较薄弱(发生动脉硬化的脑内小动脉尤为脆弱),因此一旦血压增高,脑血管极易破裂出血(出血常发生在内囊或基底结处),造成脑卒中。脑卒中患者的病死率很高。临床调查发现,未经治疗的高血压患者中有1/3会死于脑卒中,即使这些患者能够度过脑卒中的急性期,也往往会留下偏瘫等后遗症。

3. 肾脏

高血压可引起肾细小动脉硬化,导致肾功能迅速减退,使患者出现尿频、夜尿增多等症状。做尿常规检查时可见其尿液中有蛋白质、红细胞和管型(蛋白质凝聚在肾小管腔中所形成的一种圆柱状物质)。这些症状会随着患者病程的进展而逐渐明显,到该病的终末期时,可发展为尿毒症。另外,肾脏的病变会反作用于血压,使高血压变得更难控制。未经治疗的高血压病患者中有10%~15%的人会死于肾衰竭。

4. 眼底

高血压病的早期患者可出现眼底病变,如视网膜动脉发生痉挛、变细等,进而会使眼底出现小动脉硬化,使眼底动脉呈银丝状,出现交叉压迫等症状。这时患者的视力会明显的减退,甚至可出现血性渗出物和视盘水肿等症状。

5. 大动脉 高血压还可直接累及大动脉,使大动脉内膜的脂质沉积,最终可导致动脉粥样硬化的形成,因此高血压病人常并发有冠心病。另外,若高血压累及主动脉,使其形成夹层动脉瘤,那么该病患者会因夹层动脉瘤破裂而迅速死亡。





易患高血压的人群

1.家人中有高血压患者

高血压有家庭易性，高血压患者的直系血亲患病概率比较大，这与基因有关，即高血压有遗传性；夫妻之间往往会得相同的病症，这一点不仅仅是针对高血压患者，糖尿病、高血脂、癌症等也会出现夫妻同命运的情况，这是由共同的生活习惯所导致的。

2.肥胖者

肥胖的人更容易患高血压。尤其是男性腰围大于90厘米、女性腰围大于80厘米的中心性肥胖者，脂肪已经在内脏和皮下堆积，会阻止胰岛素的降压作用。



3.食盐多者

食盐的主要成分是氯化钠，食盐摄入过多会导致细胞外液增多，使钠和水潴留，细胞间液和血容量增加，同时回心血量、心室充盈量和输出量均增加，这都可使血压升高。

4.吸烟及酗酒者

酗酒或者长期饮酒过量，对血压影响也比较大。酒精可以产生大量热量，引起血糖不正常的波动，同时也会加速脂肪在内脏的堆积。

5.精神压力大、情绪波动大者

不良心理因素可引起高血压，社会环境因素、工作环境、家庭状况、文化程度、经济状况、个人性格、心理承受力对血压有相当的影响。争强好胜、脾气急躁、缺乏耐心的人易患高血压，长期工作劳累、精神紧张、睡眠不足、焦虑抑郁等，特别是从事高危和精神紧张职业的人，引发高血压的



概率大于其他人群。精神的压力以及情绪的波动会影响到体内某些激素的分泌水平，比如人在发怒的时候血压可以瞬间升高。长期的精神紧张与情绪波动使人总处于应激状态下，造成内分泌紊乱。

6. 生过巨大胎儿的妇女以及低体重的初生儿

生育4千克以上婴儿的妇女和出生体重低于3千克的婴儿都易患高血压。

7. 代谢综合征患者

肥胖者，以及高血糖、高血脂、血液黏稠度高、脂肪肝、高尿酸血症者都易患高血压。

如何进行正确的血压测量

把血压控制在一定范围内，不但能延缓靶器官的损害，而且能够降低脑卒中、冠心病和心脏性猝死的发生率。而经常、准确地了解血压值及波动情况，是有效控制血压的基础。由于血压的特点有明显波动性，需要于非同日的多次反复测量才可判断血压升高是否为持续性。目前使用以下三种方法评价血压水平。

1. 诊所偶测血压

诊所偶测血压是目前临床诊断高血压和分级的标准方法，由医护人员在