



战胜“两高”，从吃对食物开始
告诉你吃什么、怎么吃才能降低血压和血脂



- 17大饮食技巧指导你吃出健康
- 40个饮食问答为你揭开“两高”饮食谜团
- 75种可降压降脂食材任你随意挑选
- 138道美味菜肴让你吃出营养

“吃”掉高血压，“吃”掉高血脂，吃出好身体 针对中国“两高”患者的日常饮食全方案

本书介绍了关于高血压和高血脂的基本知识，提出了降血压和降血脂的营养攻略及饮食技巧，并针对困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清。数十种降压降脂食材与药材的详细介绍，百余种美味菜肴分步讲解，让“两高”患者享受美食的同时吃出健康。

孙志慧 编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

降血压 降血脂 怎么吃

中国家庭必备健康工具书



降血压 降血脂 怎么吃

孙志慧 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

降血压降血脂怎么吃 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5308-7683-1

I. ①降… II. ①孙… III. ①高血压-食物疗法 ②高脂血症-食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 003294 号

责任编辑: 梁 旭

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 21 字数 360 000

2014 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

定价: 29.80 元

前言



Foreword

高血压和高血脂并称“两高”，它们正是近年来侵袭人类健康的恶魔。高血压是以动脉压升高为特征的一种全身性疾病，高血脂是由脂肪代谢异常引起的血液中脂质过高的病症。“两高”常常一同出现，互相促进，并共同引发中风、心血管疾病、肾病等一系列并发症，甚至威胁到患者的生命。除了致命以外，身患高血脂和高血压还会让人们的生活品质大打折扣。

目前，关于“两高”的各种预防知识在不断普及，医疗技术也比较发达，但是每年患“两高”的人数依然在增加，更为惊人的是，近年来患“两高”的人群正在向低龄化发展。这是为什么呢？过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们习惯了不规律的饮食，饥一顿饱一顿是常有的事，甚至为了缓解压力或者方便去吃一些高热量的快餐。而在有机会享受大餐的时候，又往往贪求口舌之欲，不注意食物的营养价值和健康搭配，只图大快朵颐。饮食不规律、饮食结构不合理正是导致“两高”的罪魁祸首。不会吃，让很多人“吃”出了高血脂，也吃出了高血压。

对“两高”患者而言，要把血压和血脂降下来，不仅需要医护人员的指导，更需要患者自身和家人的配合：按照医嘱进行药物治疗不可忽视，了解饮食的重要性、按照规律调整日常饮食也尤为重要。这就需要患者在生活的各个方面，尤其是饮食上格外注意和留神，进行良好的自我管理和自我监测。但若没有丰富的相关知识，可能一时疏忽就吃错了，血压和血脂当然不会降低。也有些患者过于紧张，结果草木皆兵，什么都不敢吃，不仅让自己的饮食单调乏味，也没有达到很好的调节血压和血脂的效果。想要战胜“两

高”，必须要进行合理的饮食控制，必须要知道吃什么、怎么吃。本书正是“两高”护理专家根据自身多年的研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导。书中分别系统介绍了关于高血压和高血脂的基本知识，提出了降血压和降血脂的营养攻略及饮食技巧。接着，针对困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，使读者更科学地在日常生活中调节血脂和血压。并且，书中还详细介绍了70余种降压降脂食材的性味归经、营养价值，提供了很多营养学家的搭配建议供读者参考。最后，书中讲解了130多道美味健康佳肴的制作要点和步骤，让“两高”患者能够在享受美味的同时，吃出健康。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。如果让“两高”肆意吞噬掉我们的健康，禁锢我们的幸福，那实在太可惜了。就让我们一起翻开本书，来了解“降压降脂的密码”，“吃”掉“两高”，吃出好身体。



目录

CONTENTS

上篇 降血压怎么吃

第1章 认识高血压的4个关键词

●关键词1：血压 003

什么是血压 003

血压的最佳测量方法 003

最大血压和最小血压 004

脉压过大须多加注意 004

●关键词2：高血压 006

高血压的定义 006

高血压的分类 006

高血压是一种状态不是病 008

怎样才算高血压 008

高血压的常见症状 008

●关键词3：并发症 010

高血压为什么这么恐怖 010

高血压的并发症 010

●关键词4：引发因素 012

遗传因素 012

摄入食盐过多	012
饮酒过量	013
肥胖、便秘	014
肝脏疾病	014
糖尿病	015
肾脏病变、内分泌紊乱	015

第2章 防治高血压的2大营养攻略

●攻略1 合理摄取两大营养成分，保持营养均衡 017

蛋白质 017

脂肪 017

●攻略2 了解有效降低高血压的12种微量元素 018

钙 018

钾 019

硒 020

黄酮 020

芦丁 021

γ-氨基酪酸 021

胆碱 022

维生素C 023

次亚麻油酸 024

牛磺酸 024

膳食纤维 025

胜肽 025



第3章 高血压患者的9大食疗技巧

- 技巧1：低盐饮食最关键 027
 - 每日食盐推荐摄入量 027
 - 让食物低盐又美味的方法 027
- 技巧2：低脂肪时刻记心上 ... 028
 - 每日脂肪推荐摄入量 028
 - 植物油皇后：橄榄油 029
- 技巧3：食物补钾作用大 030
 - 每日钾推荐摄入量 030
 - 补钾降压的5种特效食物 030
- 技巧4：食物补钙不能少 031
 - 每日钙推荐摄入量 031
 - 烹调中的保钙技巧 031
- 技巧5：适当增加优质蛋白质 ... 032
 - 每日蛋白质推荐摄入量 032
 - 最佳蛋白质来源 032
- 技巧6：减少多余热量摄入 033
 - 每日热量推荐摄入量 033
 - 低热又美味的饮食秘诀 033
- 技巧7：掌握注意事项 034
 - 适当改变饮食方法 034
 - 不适合吃的食物 035
 - 常见并发症者的饮食要点 036
 - 要警惕不良的饮食习惯 038
 - 营养素对高血压的影响 038
- 技巧8：了解饮食禁忌 040
 - 忌长期食用高胆固醇食物 040
 - 忌过量饮咖啡 040
 - 忌过量摄盐 041
 - 忌食菜籽油 041
 - 忌饮用葡萄柚汁 041
 - 忌不控制热量 042

●技巧9：高血压患者的外食建议 043

- 外食需懂得调节饮食 043
- 外食需增加蔬菜摄取量 043
- 外食的建议 043

第4章 关于高血压食疗的20个问题

- 问题1 摄入过多的味精会使血压增高吗 045
- 问题2 高血压患者能不能喝鸡汤 045
- 问题3 吃快餐对高血压有什么影响 046
- 问题4 葡萄酒可以活血降压，可长期多饮吗 046
- 问题5 各类食物如何合理搭配 047
- 问题6 芹菜食疗治高血压的验方有哪些 048
- 问题7 高血压患者能喝冷饮吗 048
- 问题8 高血压患者为什么要少吃一些动物类食品呢 049
- 问题9 为什么吃太咸会得高血压 050
- 问题10 葡萄柚汁降脂减肥，高血压患者能喝吗 050
- 问题11 普通精盐和天然食盐哪一个对健康更为有利 051
- 问题12 大豆是不是可预防动脉硬化 051
- 问题13 每天喝咖啡对高血压患者会有很大影响吗 052



- 问题14 墨鱼、虾、螃蟹属于优质食品，不必担心胆固醇，是吗 052
- 问题15 对高血压患者来说适宜的食物烹调方式有哪些呢 053
- 问题16 多吃鱼对高血压患者有好处吗 053
- 问题17 对高血压患者来说不适宜的烹调方式有哪些呢 054
- 问题18 为什么说饭后小憩助稳压 054
- 问题19 高血压患者能不能进补 055
- 问题20 血脂高不能吃肥肉，那么可以多吃植物油吗 055

第5章 有效降低血压的36种食材

- 可降压的谷物、豆类 057
 - 黑豆 057
 - 燕麦 059
 - 荞麦 061
 - 玉米 063
 - 黑米 065
- 可降压的蔬菜类 067
 - 洋葱 067
 - 胡萝卜 069
 - 西红柿 071
 - 茼蒿 073
 - 苦瓜 075
 - 黄瓜 077
 - 白菜 079
 - 竹笋 081
 - 荸荠 083
- 可降压的水果类 085
 - 葡萄 085
 - 苹果 087
 - 桃 089
 - 香蕉 091

- 梨 093
- 橙子 095
- 柿子 097

● 可降压的水产、肉类 099

- 鲫鱼 099
- 海蜇 101
- 虾 103
- 紫菜 105
- 海带 107
- 牡蛎 109
- 乌鸡 111
- 鹌鹑 113
- 牛肉 115

● 可降压的干果、中药、菌类 117

- 核桃 117
- 板栗 119
- 莲子 121
- 枸杞 123
- 马齿苋 125
- 香菇 126

第6章 高血压食疗79道美味菜肴

- 主食类 129
 - 八宝高纤饭 129
 - 香菇饭 129
 - 蔬果寿司 130
 - 枸杞鱼片粥 130





鲑鱼盖饭	130
苹果色拉餐包	131
猕猴桃起司吐司	131
栗子饭	131
●主菜类	132
山楂牛肉盅	132
红糟牛肉煲	132
梅汁鸡	133
药膳鸡腿	133
红菊烧鸡	133
晶莹醉鸡	134
冰糖鸡肝	134
腐香排骨	134
姜泥猪肉	135
胡萝卜炒肉丝	135
苦瓜镶肉	135
山药鲑鱼	136
美乃滋烤鱼	136
茄汁炸鱼	136
土豆琵琶虾	137
虾米萝卜丝	137
五彩虾仁	137
蒜香蒸虾	138
香草虾球	138
枸杞竹笙蟹	138
双色蛤蜊	139
酒醋拌花枝	139
果味冬瓜排	139
莲子干贝烩冬瓜	140
琥珀冬瓜	140

酿冬瓜	140
干贝黄瓜盅	141
蒸白菜	141
西蓝花冬笋	141

●副菜类	142
三杯豆腐	142
陈丝双脰	142
麻酱牛蒡	143
醋渍大豆	143
彩蔬肉片	143
凉拌苹果花豆	144
玉米笋炒山药	144
秋葵拌花枝	144
凉拌马齿苋	145
芹菜炒花生米	145
凉拌胡萝卜	145
百合蔬菜	146
五彩缤纷什蔬	146
苹果鸡丁	146
豆乳碗蒸	147
柠檬白菜	147
老醋蜆头	147
五味魔芋	148
蔬菜肉卷	148
双味肠粉	148
花椰鲜干贝	149
芥末花椰菜	149
凉拌花椰红豆	149
红茄番薯	150
咖喱洋芋	150



咖喱菇菇	150
●汤粥类	151
青木瓜鱼片汤	151
竹笙虾丸汤	151
竹荪鸡汤	152
味噌三丝汤	152
胡萝卜豆腐汤	152
参片莲子汤	153
薏仁猪肠汤	153
自制大骨高汤	153
黑芝麻果仁粥	154
什锦粥	154
水果拌粥	154
●甜品类	155
优酪什锦水果	155
麦芽香蕉	155
毛丹雪耳	156
酒酿红枣蛋	156
豆奶南瓜球	156

高血脂的几种类型	163
哪些人易得高血脂	164
高血脂的主要症状	164
“无症状”时期的自我识别	165
高血脂的诊断标准	165
高血脂的有效防治	165
●关键词3: 胆固醇	168
什么是胆固醇	168
胆固醇的控制标准	168
胆固醇不可过高也不可过低	169
胆固醇的来源	169
理想的总胆固醇水平	169
●关键词4: 肥胖	170
肥胖的症状	170
肥胖的类型	170
肥胖导致血脂升高	170
常用的居家减肥法	172
●关键词5: 并发症	173
高血脂引发的并发症	173
延缓并发症的招数	174

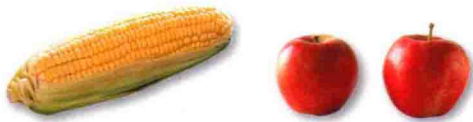
下篇 降血脂怎么吃

第2章 防治高血脂的2大营养攻略

第1章 认识高血脂的5个关键词

●关键词1: 血脂	159
什么是血脂	159
血脂值判断高血脂	159
血脂的控制标准	159
血脂的检测方法	159
如何控制血脂	161
●关键词2: 高血脂	162
什么是高血脂	162
高血脂是如何形成的	162

●攻略1 合理摄取3大营养成分, 保持营养均衡	177
脂肪	177
蛋白质	178
糖类	179
●攻略2 了解能够有效降低血脂的11种微量元素	180
膳食纤维	180
维生素E	181
维生素B ₂	182
必需脂肪酸	183



β-胡萝卜素	184
纤维醇	185
钾	185
锌	186
铜	186
钒	187
铬	187

第3章 战胜高血脂的8大饮食技巧

●技巧1：了解饮食疗法对高血脂患者的重要性	189
饮食疗法的重要性	189
食疗的目标	189
●技巧2：了解常见食物的胆固醇和脂肪含量	190
常见食物的胆固醇和脂肪含量表	190
●技巧3：了解常见食物的热量 ...	195
●技巧4：高血脂病人的饮食原则 ...	199
要尽量控制糖的摄入量	199
控制脂肪的摄入	199
增加不饱和脂肪酸的摄入	199
减少膳食中胆固醇的摄入	199
应该多食豆类及豆制品	199
多食含有降脂成分的食物	199
●技巧5：避免饮食过量	200
要坚定战胜高血脂的信心	200
坚持写饮食日记	200
善于婉拒宴会和劝吃行为	200

一日三餐，细嚼慢咽	200
请他人协助自己控制饮食	200
●技巧6：高血脂饮食禁忌	201
高血脂患者饮食忌过咸	201
高血脂患者饮食忌过甜	201
高血脂患者饮食忌过酸	201
高血脂患者饮食忌过辣	202
高血脂患者饮食忌过鲜	202
●技巧7：设计合理的饮食结构	203
●技巧8：掌握外食技巧	205

第4章 关于高血脂食疗的20个问题

●问题1 为什么说预防高脂血症宜平衡饮食	207
●问题2 哪些烹调方法适用于高脂病人	209
●问题3 为什么高脂病人要多吃绿色蔬菜	210
●问题4 胆固醇过高，哪些食物可以吃，哪些食物不可以吃	210
●问题5 老年人为什么不能吃甜食	211
●问题6 为何吃鸡蛋会升高胆固醇	212
●问题7 吃海鲜会引起血脂升高吗	212
●问题8 高血脂患者吃瘦肉好不好	213
●问题9 为什么高血脂者不宜进食动物肝脏	213





- 问题10 高血脂患者怎么选食用油 … 214
- 问题11 植物性奶油比动物性奶油更健康吗 … 214
- 问题12 过多进食脂肪有什么影响 … 215
- 问题13 醋真的能够减肥降血脂吗 … 215
- 问题14 吸烟对血脂有什么影响 … 216
- 问题15 高血脂患者可以饮酒吗 … 217
- 问题16 饮茶对血脂有什么影响 … 218
- 问题17 饮咖啡对血脂有影响吗 … 219
- 问题18 为什么高血脂病人要常喝牛奶 … 220
- 问题19 高血脂病人可以喝豆浆吗 … 220
- 问题20 多吃维生素可以降血脂吗 … 221

第5章 可降脂的39种食材

- 可降脂的谷物、豆类 … 223
 - 燕麦 … 223
 - 黑芝麻 … 225
 - 薏米 … 227
 - 绿豆 … 229
 - 红豆 … 231
 - 黄豆 … 233
- 可降脂的蔬菜类 … 234
 - 冬瓜 … 234
 - 红薯 … 236
 - 土豆 … 238
 - 南瓜 … 240

- 莴笋 … 242
- 茄子 … 244
- 辣椒 … 246
- 韭菜 … 248
- 莲藕 … 250
- 芦笋 … 252
- 魔芋 … 254
- 空心菜 … 256
- 菠菜 … 258
- 西兰花 … 260
- 芹菜 … 262
- 大蒜 … 264

● 可降脂的水果类 … 266

- 柚子 … 266
- 柠檬 … 268
- 草莓 … 270
- 猕猴桃 … 272
- 西瓜 … 274

● 可降脂的水产、肉类 … 276

- 草鱼 … 276
- 鲤鱼 … 278
- 兔肉 … 280

● 可降脂的干果、中药、菌类 … 282

- 榛子 … 282
- 杏仁 … 284
- 花生 … 286
- 红枣 … 288
- 山楂 … 290
- 山药 … 292
- 白果 … 294
- 黑木耳 … 296
- 银耳 … 298



第6章 59道为高血脂患者特制的美味佳肴

●降脂凉拌菜 301

凉拌木耳	301
豆腐丝拌黄瓜	301
芹菜拌腐竹	302
凉拌芦笋	302
姜末豆角	302
金针笋干	303
韭菜绿豆芽	303
菠菜拌蛋皮	303
小葱拌豆腐	304
糖醋藕片	304
花菜拌番茄	304
蒜汁西芹	305
香菜萝卜	305
芹香干丝	305

●降脂热菜 306

黄花菜炒牛肉	306
栗子蘑菇烧鸡	306
油焖冬瓜	307
番茄焖牛肉	307
鱼香牛肉茄子	307
山药炒猪腰	308
香酥玉米粒	308
茄子炖土豆	308
西蓝花冬笋	309
蛋黄酿苦瓜	309
苹果鸡丁	309
虾米苦瓜	310
黄瓜炒鸡蛋	310
干贝蒸萝卜	310
蛋炒竹笋丁	311
什锦水果杏仁豆腐	311

琥珀核桃仁烧冬瓜	311
素炒香菇菜花	312
芹菜炒香菇	312
扁豆鸡片	312
花酿豆腐	313
鲜竹笋炒木耳	313
彩色土豆丝	313

●降脂主食 314

菠菜柴鱼卷	314
凉粉卷	314
胚芽南瓜饭	315
五谷米泡饭	315
柏仁玉米饭	315
扬州炒饭	316
西湖炒饭	316
什锦拌面	316
蔬菜面	317
乌龙面	317
番茄疙瘩面	317

●降脂汤品 318

牡蛎海带豆腐汤	318
莲藕菱角排骨汤	318
黑豆牛蒡炖鸡汤	319
冬瓜鲤鱼汤	319
山药绿豆汤	319
荠菜魔芋汤	320
火腿洋葱汤	320
冬瓜排骨汤	320
猪骨海带汤	321
蜜枣核桃仁枸杞汤	321
苦瓜海带瘦肉汤	321



上篇

降血压怎么吃

高血压是当今最常见的心血管疾病之一。虽然医学界已经能帮助患者很好地控制和预防高血压，但每年患高血压的人数依然在迅速增加。这是为什么呢？因为要有效地控制血压，不仅需要医护人员的救助和指导，更需要患者和家人配合医生治疗的过程进行自我管理，而日常饮食控制便是患者自我管理的重要内容，因此，患者注意平日饮食控制与搭配，对驯服高血压这只“猛兽”是大有裨益的。那么怎么吃才能降血压呢？





第

1

章

认识高血压的4个关键词

高血压正严重威胁人们的健康，是人类十大死因之一。但是，遗憾的是，大多数患者并不了解自己的病情，对高血压的认识也非常有限，所以高血压也被称为“沉默杀手”。俗话说“知己知彼，方能百战不殆”，要战胜高血压，就必须先了解它。那么，就让我们通过4个关键词来认识高血压吧。

关键词1：血压

随着人们对医疗卫生保健知识的不断增加，大家对自己的健康越来越关心，很多人都十分关心自己的血压是否正常，是否患有高血压。要想对高血压有全面的认识，首先要从认识人体的血压开始。

什么是血压

血液内含有氧气和营养，经由血管不断地送往全身的部位，维持生命不可或缺的血液

循环，促使血液流动所需的压力，特别是遍及血管和动脉壁的压力，称之为血压。



测量前安静地待数分钟。假如系了领带，要先松开领带，解开衬衫纽扣。测量之前，先上厕所。血压计缠臂的部分应与心脏在同一高度。心情确实难以平静时，做几次深呼吸后再重新测量。服用降压药期间，遵照医生指示，在站立或侧卧状态下进行测量。当血压比以前略高或略低时，要保持平静心态，不可血压一升高就焦虑忧愁，一降低就得意忘形。

平时自测血压为了了解身体状况，但一

血压的最佳测量方法

血压在一天之中会有波动，尤其当面临重要工作或在人多的场合发言时，即使是一个正常人，血压也会一下子升高20~30毫米汞柱（2.7~4千帕）。

为了较客观地测得自己的血压，应交叉时间进行测量，最少测三四次，而且要尽可能在轻松平静的状态下测量。

血压的正确测量法及其测量要领：

尽可能在温暖、安静的环境中测量。



年之中至少由医生测量两三次，应由医生判断血压的测量结果

最大血压和最小血压

血液循环：将血液输送到全身，便是利用心脏收缩的作用。具有收缩功能的心脏，将血液液体经由血管输送到全身的系统，称之为循环系统。

血压：促使血液流动所需的压力，特别是遍及血管和动脉壁的压力，称之为血压。

收缩压（高压）：血压透过所谓的收缩作用输送血液（心跳次数）次数多的时候，假使血液流动的阻力（总末端神经系统阻力）增大，将会造成血压升高。

其中含义让我们以心脏收缩的构造来说明。只要心脏的左心室收缩，便会将心

脏的血液输往大动脉，这时所产生的数值就称为收缩压，也就是高压。

舒张压（低压）：左心室结束收缩后，左心室和动脉之间的左心室便会关闭，停止血液输送，这时血液会从左心房流到左心室，形成左心室扩张的现象。另一方面，血液输送到大动脉时，将使大动脉扩张，并将血液积聚于大动脉后，输送至全身的末梢动脉，此时的血压值最小。此数值是舒张时期的血压，也就是低压。

阻力血管：血液流到细小动脉时空间开始变狭小，阻力开始增大，使舒张期的血压变高。细小动脉因血液流动时产生阻力的情形，因此又称为阻力血管。动脉硬化情况持续下去，交感神经的律动变得更加活跃的话，将会使阻力增大。

脉压过大须多加注意

以前据说脉压小不太好，但现在取而代之的是脉压过大才是不好的现象。

（1）脉压是指收缩期（最大）血压和舒张期（最小）血压的差距

收缩期的血压不变而舒张期的血压升高，此时脉压会变小，相反的，舒张期的血压不变，收缩期的血压升高，脉压将会升高。

（2）脉压主要是依据大动脉的弹性而定

年长者如果有持续大动脉硬化的现象，使得弹性变小，贮存血液的能力便会减弱，而进入大动脉的血液因和急速送至

