



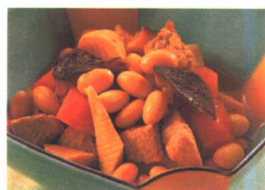
引进日文版畅销书

高血压症

健康饮食疗法系列

心脏将血液输布全身；通过血管将营养成分输送到机体各个细胞中。血压能够反映这些机能状态的正常与否。有效调整血压，保持血管良好的弹性，延缓其老化的有效方法，在于合理地安排每天的饮食生活。

● 营养指导与调理
● 医学主编
宗像伸子
植田理彦



江西科学技术出版社

健康饮食疗法系列

高血压症

GAO XUE YA ZHENG

● 营养指导与调理

宗像伸子

● 医学主编

植田理彦

易

学



易

掌

握

刘建武 刘 静 罗 莎
陈 环 熊欣韞 译
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食疗法系列—高血压症/刘建武

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1886-0

I. 健康饮食疗法系列—高血压症 II. 刘建武

III. 营养卫生

IV. R15

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

版权贸易合同登记号 14-2001-203

版权声明

原书名 《おいしく食べてなおすシリーズ⑥:血圧が高いとき》

本书由株式会社 法研 授权

健康饮食疗法系列—高血压症

刘建武等译

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号 邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	广州培基印刷镭射分色有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	100 千字
印张	4.125
印数	4000 册
版次	2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1886-0/R·455
定价	19.80 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

目录

前言	
高血压的倾向与对策	8
合理饮食 预防高血压及其合并症	10
把握要点 运用饮食疗法降低血压	12
高血压患者的食品选择	14
低盐美味烹调的要点与秘诀	16
降低血压的均衡营养菜单·基本形式	20
血压高时的菜单计划	22
· 早餐菜单	22
· 中餐菜单	24
· 晚餐菜单	26
一日的菜单范例和能量增减方法	28

主菜篇	29
-----	----

●鱼类

· 素烧鸡鱼	30
· 油炸紫苏鳕鱼	31
· 红烧秋刀鱼块	32
· 幽庵红烧鲷鱼	33
· 烧烤鲑鱼	34
· 泡白身鱼	35
· 酱梅白斩鲈鱼	36
· 红烧大马哈鱼	37
· 清蒸什锦美卢萨鱼	38
· 金枪鱼干草卷	39
· 白菜煮旗鱼	40
· 奶油汁比目鱼	41

●肉类

· 油炸芥末鸡脯	42
· 油炸牛肉香菜卷	43
· 姜汁猪肉	44
· 烤牛肉	45
· 柠檬鸡块	46
· 牛肉沙司	47
· 猪肉沙司	48
· 烧烤鸡块	49

· 烧烤辣味腌猪肉	50
· 鸡肉串烧	51
· 西红柿水煮牛肉	52
· 中国风味蔬菜炖肉丸	53
●豆 · 豆制品	
· 中国风味什锦豆	54
· 大豆炖章鱼	55
· 豆腐烧螃蟹	56
· 牡蛎豆腐螃蟹煲	57
· 纳豆香鱼片	58
· 烩冻豆腐	59
· 黄油豆腐	60
· 卷心豆腐	61
●蛋类	
· 煎蛋	62
· 袋煮蛋	63
· 煎蛋卷	64
· 杂烩蛋	65
●乳制品	
· 牛乳火锅	66
· 鸡肉胡萝卜色拉	67
· 酸奶淋鸡肉	68
副菜篇	69
●蔬菜类	
· 拌煮白菜沙司	70
· 卷心菜青豆角酸奶色拉	70
· 蛋黄酱白萝卜色拉	71
· 芥末西兰花拌酸奶沙司	71
· 油菜拌豆芽	72
· 黄瓜拌酸辣芹菜	72
· 姜汁蒸茄子	73
· 炒辣芝麻汁菜	73
· 白菜煮干贝	74
· 扁桃仁拌菠菜	74
· 炖蛤仔	75
· 青梗菜炒香菇	75
· 西式菜汤	76

· 蓬蒿薄片泥	76
· 奶油菠菜	77
· 豆酱莲藕	77
· 三色辣椒腌泡汁	78
· 西兰花拌姜丝	78
· 花菜酸奶色拉	79
· 炸藕片	79
· 油菜炒蛤仔	80
· 青梗菜炒小樱虾	80
· 中式小炒菠菜	81
· 凉拌落葵	81
· 凉拌什锦	82
· 豆酱萝卜色拉	82
· 菠菜豆腐	83
· 南瓜豆角色拉	83
●菌类	
· 雪见蘑菇	84
· 鲜香菇蒸肉末	84
· 辣根凉拌玉蕈虾	85
· 吐鲁番风味菇	85
●海藻类	
· 青椒凉拌羊栖菜	86
· 裙带菜炒莴苣	86
· 系寒天凉拌醋辣蒸鸡	87
· 海带丝炒干贝	87
●薯类	
· 马铃薯炒玉蕈咖喱	88
· 炸红薯	88
· 红薯泥	89
· 马铃薯果蛋	89
●淡味咸菜类	
· 柚香凉拌茼蒿	90
· 凉拌卷心菜	90
主食篇	91
●米饭类	
· 鲑鱼蛋炒饭	92
· 鱼松炒饭	93
· 牛蒡虾炒饭	94

· 海味蛤仔饭	95
● 面包类	
· 口袋型三明治	96
· 蔬菜汉堡包	97
● 面条类	
· 京风荞麦面	98
· 五色挂面	99
· 杂酱面	100
汁 · 汤 · 甜品篇	101
● 汤类	
· 文蛤汁	102
· 豆腐酸味虾汤	102
· 蔬菜汤	102
· 白萝卜牛肉汤	104
· 西红柿煮辣味青梗菜汤	104
· 蔬菜奶油汤	104
● 甜品类	
· 葡萄牛乳	106
· 奶油苹果	106
· 蜜橘果冻	106
· 酸奶蔬菜果汁	108
· 可可香蕉牛乳	108
· 水果什锦汁	108
指导篇	109
各种人群的饮食疗法	110
外食菜单 · 平衡检测	114
含盐量高的食品	120
高血压患者必需的营养素	122
健康调味品指南	128
高汤的基本制法	131

健康饮食疗法系列

高血压症

GAO XUE YA ZHENG

● 营养指导与调理

宗像伸子

● 医学主编

植田理彦

易

学

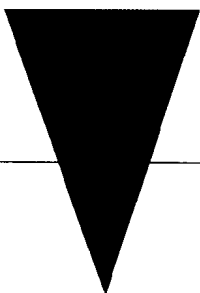


易

掌

刘建武 刘 静 罗 莎
陈 环 熊欣韞 译
江西科学技术出版社

握



前 言

今天，患高血压症的小儿较少见，此症随着人们年龄增长发病率逐渐增高，故被称为成人病。但是，小儿由于过食糕点、运动不足等诱因而致肥胖、高血压症的病例已不鲜见。随着人们饮食习惯的变化，高血压发病率已呈现年轻化的趋势。

在日常饮食中，控制盐分过量摄入，对预防和治疗高血压症至关重要。若每天多摄入3g盐分，每年累计多摄入1000g盐分。这种由于日常生活习惯而致的危险现象，应引起人们高度重视。在许多人的意识中，淡味汤汁即使过量食用，对人体也不会产生不良影响，这是一个很大的误区。因为普通浓度的半碗汤汁与普通浓度一半的一碗汤汁的盐分含量是相等的。正常人每天盐分合理摄取量为10g以下，高血压的人每天盐分摄入量应控制在7~8g，习惯食咸味者，对此大多会感到不适应。为了保持身体健康，预防心脑血管疾病，建议大家养成淡味饮食生活习惯。

本书全面系统介绍了高血压症的饮食结构以及系列食疗菜单。

目录

前言	
高血压的倾向与对策	8
合理饮食 预防高血压及其合并症	10
把握要点 运用饮食疗法降低血压	12
高血压患者的食品选择	14
低盐美味烹调的要点与秘诀	16
降低血压的均衡营养菜单·基本形式	20
血压高时的菜单计划	22
· 早餐菜单	22
· 中餐菜单	24
· 晚餐菜单	26
一日的菜单范例和能量增减方法	28

主菜篇 29

●鱼类

· 素烧鸡鱼	30
· 油炸紫苏鳀鱼	31
· 红烧秋刀鱼块	32
· 幽庵红烧鲷鱼	33
· 烧烤鲑鱼	34
· 泡白身鱼	35
· 酱梅白斩鲈鱼	36
· 红烧大马哈鱼	37
· 清蒸什锦美卢萨鱼	38
· 金枪鱼干草卷	39
· 白菜煮旗鱼	40
· 奶油汁比目鱼	41

●肉类

· 油炸芥末鸡脯	42
· 油炸牛肉香菜卷	43
· 姜汁猪肉	44
· 烤牛肉	45
· 柠檬鸡块	46
· 牛肉沙司	47
· 猪肉沙司	48
· 烧烤鸡块	49

· 烧烤辣味腌猪肉	50
· 鸡肉串烧	51
· 西红柿水煮牛肉	52
· 中国风味蔬菜炖肉丸	53
●豆 · 豆制品	
· 中国风味什锦豆	54
· 大豆炖章鱼	55
· 豆腐烧螃蟹	56
· 牡蛎豆腐螃蟹煲	57
· 纳豆香鱼片	58
· 烩冻豆腐	59
· 黄油豆腐	60
· 卷心豆腐	61
●蛋类	
· 煎蛋	62
· 袋煮蛋	63
· 煎蛋卷	64
· 杂烩蛋	65
●乳制品	
· 牛乳火锅	66
· 鸡肉胡萝卜色拉	67
· 酸奶淋鸡肉	68
副菜篇	69
●蔬菜类	
· 拌煮白菜沙司	70
· 卷心菜青豆角酸奶色拉	70
· 蛋黄酱白萝卜色拉	71
· 芥末西兰花拌酸奶沙司	71
· 油菜拌豆芽	72
· 黄瓜拌酸辣芹菜	72
· 姜汁蒸茄子	73
· 炒辣芝麻汁菜	73
· 白菜煮干贝	74
· 扁桃仁拌菠菜	74
· 炖蛤仔	75
· 青梗菜炒香菇	75
· 西式菜汤	76

· 蓬蒿薄片泥	76
· 奶油菠菜	77
· 豆酱莲藕	77
· 三色辣椒腌泡汁	78
· 西兰花拌姜丝	78
· 花菜酸奶色拉	79
· 炸藕片	79
· 油菜炒蛤仔	80
· 青梗菜炒小樱虾	80
· 中式小炒菠菜	81
· 凉拌落葵	81
· 凉拌什锦	82
· 豆酱萝卜色拉	82
· 菠菜豆腐	83
· 南瓜豆角色拉	83
●菌类	
· 雪见蘑菇	84
· 鲜香菇蒸肉末	84
· 辣根凉拌玉蕈虾	85
· 吐鲁番风味菇	85
●海藻类	
· 青椒凉拌羊栖菜	86
· 裙带菜炒莴苣	86
· 系寒天凉拌醋辣蒸鸡	87
· 海带丝炒干贝	87
●薯类	
· 马铃薯炒玉蕈咖喱	88
· 炸红薯	88
· 红薯泥	89
· 马铃薯果蛋	89
●淡味咸菜类	
· 柚香凉拌茼蒿	90
· 凉拌卷心菜	90
主食篇	91
●米饭类	
· 鲑鱼蛋炒饭	92
· 鱼松炒饭	93
· 牛蒡虾炒饭	94

· 海味蛤仔饭	95
● 面包类	
· 口袋型三明治	96
· 蔬菜汉堡包	97
● 面条类	
· 京风荞麦面	98
· 五色挂面	99
· 杂酱面	100
汁 · 汤 · 甜品篇	101
● 汤类	
· 文蛤汁	102
· 豆腐酸味虾汤	102
· 蔬菜汤	102
· 白萝卜牛肉汤	104
· 西红柿煮辣味青梗菜汤	104
· 蔬菜奶油汤	104
● 甜品类	
· 葡萄牛乳	106
· 奶油苹果	106
· 蜜橘果冻	106
· 酸奶蔬菜果汁	108
· 可可香蕉牛乳	108
· 水果什锦汁	108
指导篇	109
各种人群的饮食疗法	110
外食菜单 · 平衡检测	114
含盐量高的食品	120
高血压患者必需的营养素	122
健康调味品指南	128
高汤的基本制法	131

高血压的倾向与对策

持续高血压，易导致动脉硬化、眼底出血等合併症，对脑、心脏、肾脏产生不良影响。另外，因高血压而猝死的情况也并非少见。

所谓血压，是指作用于心脏、血管的压力

使血液运行全身，作用于心脏、血管上的压力，称为血压。心脏像泵一样维持人体血液循环，动脉将血液输布全身。

心脏收缩时血压升高，此时的血压称为收缩压或最高压；心脏扩张时血压降低，此时的血压称为舒张压或最低压。因1分钟内心脏排出的血量、循环血量、以及血管的收缩舒张的变化，而导致血压不断地变化。体内血压调节中枢将人体血压保持在一定范围。

一般在挠动脉上测定血压，血压反映心血管系统机能之一。血压受精神状态、测定体位、测定时间以及季节影响而发生变化。这种血压变化，收缩压在20mmHg~40mmHg，舒张压在10mmHg~20mmHg之间。春季夏季血压偏低；秋季、冬季血压偏高。在空调房间血压升高，入浴时血压也升高。健康检查或在医院测定血压时，由于紧张而致血压偏高，称为紧张性高血压。人们在自己家中，血压波动较小，为此，建议人们在自己家里测量血压为佳。

90% 成人高血压为原发型高血压

表1 血压值的判断标准

区 分		收 缩 期 压 mm/hg		
		140 以下	141 ~ 159	160 以上
舒 张 期 压 mm/hg	90 以下	正常范围		
	91 ~ 94	临界高血压		
	95 以上	高血压		

高血压症有两种，即原发性高血压和继发性高血压。90%成人高血压是原发性高血压，另外10%的高血压多为继发性高血压。继发性高血压患者多伴有促使血压升高的疾病，并常出现如下症状：

■ 30~60岁期间血压突然升高。

- 血压突然持续升高。
- 手足阵发性乏力。
- 持续头痛、心悸、出汗。
- 突然肥胖、面赤。
- 左右血压脉压差明显。
- 血压剧烈变化。
- 尿中蛋白增多。
- 服用各种降压药无效。

出现以上症状的患者，通过认真检查，查出引起继发性高血压的诱因，对其进行治疗，血压就会自然降低。原发性高血压虽然没有继发性高血压的自觉症状及特有体征，如果不加以重视也是很危险的。

高血压症自我诊断

- 有无心悸、气喘。
- 有无胸痛。
- 有无头痛、头重感。
- 有无头晕、目眩感。
- 有无耳鸣。
- 有无视物模糊、视力低下。
- 有无足发麻之感。
- 有无尿量增多，咽喉干燥之感。
- 有无全身乏力感。
- 有无身体发热，肩、颈不适感。

改善生活习惯，得享遐龄

多数原发性高血压与遗传、环境因素有关，有高血压及脑中风家族遗传史、以及肥胖、大量饮酒、过量摄取盐分为其主要原因。

原发性高血压患者只要保持良好的日常生活习惯，注意控制饮食，就能像正常人一样生活，甚至可以得享遐龄。虽然单纯因血压升高而致死的患者并不多见，但是高血压症常伴发动脉硬化、心脏病等病症，由于血管弹性减弱，稍加诱因就很容易引发脑中风、心肌梗死、蛛网膜下腔出血、眼底出血等危症。

被诊断患有高血压时

- 控制盐分摄取量(每日 6~8g)。
- 控制饮酒(每日饮啤酒 1 瓶或洋酒 2 杯)。
- 戒烟，如戒烟困难，每日控制在 10 支以内。
- 保持大便通畅。
- 调整情绪，消除紧张。
- 注意保暖(特别在冬天上厕所、洗澡时)。
- 减肥(标准体重 = 身高 × 身高(m) × 22)。
- 养成散步习惯(120 步 / 分，每日 30 分钟，每周 3 次)。
- 注意选用多种营养平衡食品。
- 至少每个月测量一次血压，每年进行一次综合健康体检。

合理饮食 预防高血压及其合併症

引起血压升高的主要因素有身体疲劳、精神紧张等。尽管如此，饮食不当也是其重要原因，故保持良好的饮食生活习惯尤为重要。

高血压应改变生活饮食

如果患高血压而不加以重视，很快将会造成对大脑、心脏、肝脏等器官的损害。

高血压、动脉硬化是引起脑中风、心脏病的主要病因。因此，一旦知道自己的血压升高，就应积极控制血压，使之不再升高或尽量降低。

改善生活习惯，平衡饮食，是调整血压的有效方法。高血压的饮食疗法是为减轻高血压患者的动脉硬化，降低高血压患者的脑中风、脑梗死的发病率而研制。

高血压患者应树立信心，逐步改变饮食生活习惯。

过量摄取食盐使血压升高

切忌过量摄取食盐在健康

饮食疗法中最为重要。摄入体内的食盐分解成钠离子，渗透到血管壁上，具有促进血管收缩的功能。血管收缩，对抗血流的阻力增大，血压就会升高。

高血压患者由于摄取盐分过量，刺激血管过度收缩，而对身体产生副作用。

