



中医有“药食同源”的说法，这就是说日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要吃掉“高血压”将不再是难事。本书为您精心挑选了多种适宜食用的日常食物，并对每一种食物的功效进行了详尽地介绍，特别是针对高血压患者推荐了饮食疗方及适用量。

主编☆刘春生 刘慧滢

CHI
DIAO
GAOXUEYA

吃掉 高血压

您知道如何挑选食物吗？

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

吃掉高血压/刘春生,刘慧滢主编. —北京:人民军医出版社,2008. 11
ISBN 978-7-5091-2173-3

I. 吃… II. ①刘…②刘… III. 高血压—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 156998 号

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:恒兴印装有限公司

开本:889mm×1194mm 1/24

印张:6.75 字数:129千字

版、印次:2008年11月第1版第1次印刷

印数:0001~8000

定价:39.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

长简介

本书以“因病制宜”为特色，为高血压患者每月的饮食制定计划，并根据高血压的类型及其并发症设计了不同的食谱。对于不少高血压患者来说，“怎么吃”是一个大问题。编者从最贴近生活的饮食入手，运用中医理论针对高血压病的特点，为广大高血压患者详细说明了食物的降压功效，并针对每种食物进行深入地分析，重点向大家推荐各种食物的降压好食方和食用量。本书内容丰富，实用性强，是一本极具指导意义的家庭必备读物。

短简介

中医有“药食同源”的说法。这就是说日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要吃掉“高血压”将不再是难事。本书精心挑选了多种适宜食用的日常食物。并对每一种食物的功效进行了详尽地介绍，特别是针对高血压患者推荐了饮食疗方及适用量。

目录

第一章 饮食降压，势在必行	3
一、限制钠	3
二、补充钙	3
三、摄取蛋白质	4
四、减少胆固醇	5
五、增加纤维素	5
第二章 精挑细选，降压食物	6
一、水果——降低血压的好帮手	6
二、蔬菜——通向健康的五色光	13
三、谷物、豆类——轻轻松松降血压	24
四、干果——小干果，大功效	26
五、肉类——人体能量的来源	29
六、菌类——提高免疫效果好	33
七、茶——高血压的克星	34
八、油类——美味又降压	36
九、调味品——美味的前提，健康的保证	37
第三章 通用食谱，美味降压	39
一、高血压患者的四季食谱	39
二、高血压患者的一周食谱	40
第四章 辨体营养，对“症”进食	42
一、原发性高血压患者的食疗良方	42
二、睡眠性高血压患者的食疗良方	42
三、肾性高血压患者的食疗良方	43
四、急进性高血压患者的食疗良方	43
五、儿童高血压患者的食疗良方	44
六、青少年高血压患者的食疗良方	44
七、妊娠高血压患者的食疗良方	44
八、更年期高血压患者的食疗良方	45
九、老年高血压患者的食疗良方	45
十、高血压合并糖尿病患者的食疗良方	46
十一、高血压合并高脂血症患者的食疗良方	46
十二、高血压合并冠心病患者的食疗良方	47
十三、高血压合并脑血管病变患者的食疗良方	47
十四、高血压合并脂肪肝患者的食疗良方	47
十五、高血压合并胆结石、胆囊炎患者的食疗良方	48
十六、高血压合并眼底病变患者的食疗良方	48
十七、医学专家对高血压患者的提醒	49

第一章 饮食降压，势在必行

从根本上来说，高血压是一种“生活方式疾病”，故改变患者的生活方式是治病的根本，而改变饮食习惯又是大家极力推崇的既方便又实用的治疗方法。五谷杂粮、肉、禽、蛋、奶、果、蔬、调料本身都是具有药性的，如再加上合理的应用，几乎可以与药物相当。因此，在治疗高血压病的全程必须将饮食放在首位，并长期坚持，严格执行饮食疗法，才能有效地控制高血压，减少并发症，进而延年益寿。

一、限制钠

大量的流行病学调查资料表明，高血压病的发病与经常摄入过多的食盐有着密切的关系。食盐摄入后，在体内分解成钠与氯两种离子，其中钠离子是主要分布在组织细胞外边的液体(即细胞外液，包括血浆和组织液)。在正常情况下，肾脏一般有能力将体内多余的钠离子排泄掉，以维持水钠代谢平衡。但是，如果经常摄入过多的食盐，体内钠离子的数量便会显著增加。当超出了肾脏排钠能力时，钠离子就会大量蓄积在细胞外液中。由于化学上所谓的渗透压关系，所以会引起细胞中水分(即细胞内液)向细胞外液转移，造成钠、水潴留，循环血量增加，同时回心血量及心输出量均相应增加，从而血压也随之升高。

因此，由于体内钠离子的增加，所以这时动脉壁内的钠和水的含量也相应增高。其结果是：一方面使小动脉管壁增厚，管腔因之狭窄，从而导致外周阻力加大；另一方面是使小动脉管壁对血液中收缩血管的活性物质(如肾上腺素、去甲肾上腺素)的敏感性增强，从而引起血管收缩，使外周阻力增加而血压升高。因此，当交感神经兴奋性增高时，钠对血管反应性的影响会更为显著。

临床观察发现，多数高血压患者通过限制食盐的摄入和增加尿钠的排出(如口服利尿药)可以有效地降低血压。

推荐摄入量

每人每天食盐量应严格控制在2~5克，即约1小匙，而且还应减去烹调时酱油中所含的钠。一般，3毫升酱油含钠量相当于1克盐的含钠量。

食物选择

钠含量较多的食品，如咸(酱)菜、腐乳、咸肉(蛋)、腌制品、蛤贝类、皮蛋、茼蒿菜、空心菜等，应尽量少吃或不吃。

二、补充钙

经研究发现，人体缺钙也会引起高血压。国外学者对580例高血压病患者和330例正常人进行观察，让他们每日服用超过正常规定量800克的钙，8周后发现高血压患者收缩压和舒张压都有下降，而正常人不交。

目前，很多研究者都认为补钙降低血压可能是由于钙的膜稳定作用所致。钙结合在细胞膜上可降低细胞膜通透性，提高兴奋阈，使血管平滑肌松弛。钙自身可阻断钙通道，使细胞

外的钙离子不能进入细胞内。高钙可对抗高钠所致的尿钾排泄增加，而钾离子对稳定细胞膜起重要作用。

维持足够的高钙摄入，可抵抗高钠的有害作用。

有学者认为，40%的血压升高与甲状旁腺有关。

甲状旁腺可产生一种耐高热的多肽物质，称为“致高血压因子”，这是引起高血压的罪魁祸首。“致高血压因子”的产生受低钙饮食刺激，而高钙饮食可抑制其产生。

近十年来研究证实，膳食中钙不足可促使血压升高。因此，及早注意饮食中钙的供应和吸收

对高血压防治是有益的。

推荐摄入量

对学龄儿童和青少年来说，钙的推荐摄入量是每日 800~1000 毫克。

食物选择

含钙较多的食物有大豆及豆制品，奶及奶制品，鱼、蟹、蛋、海带、木耳、紫菜、雪里蕻等。其中，100 克食物中钙的含量大于 300 毫克的食物有海带、紫菜、发菜、黑木耳、黑芝麻等黑色食物。

三、摄取蛋白质

蛋白质是一切生命的物质基础，是构成机体组织器官的基本成分。从每个细胞的组成到人体的构造，从生长发育到各个组织的修复，从新陈代谢到酶免疫机制及激素的构成，从保持人的生命力到延缓衰老、延年益寿都离不开蛋白质。只有不断地进行蛋白质的合成与分解，才能维持机体的繁殖、遗传及修补损伤的组织。

许多研究表明，蛋白质对预防高血压有一定作用。调查结果也表明，多摄入高质量的动物蛋白血压也不会升高。一些沿海地区的渔民长期从事海上作业，精神高度紧张，睡眠时间少，吸烟、饮酒量大，盐的摄入量也高。这虽然使得他们的机体存在许多高血压的危险因素，可是他们的高血压患病率却都较低，而且冠心病和脑血管病的发病率也较低。

优质动物蛋白质预防高血压的机制，可能是通过促进钠的排泄保护血管壁，或通过氨基酸参与血压的调节（如影响神经递质或交感神经兴奋性）而发挥作用。因此，在日常生活中过分强调素食来预防高血压是不可取的。

但是，从蛋白质的代谢来看，蛋白质作为升压因子的可能性并不能完全排除。因为在蛋白质的分解过程中，可以产生一些具有升压作用的胺类如苯乙胺等，这些物质在肾功能正常时能进一步氧化成醛，由肾脏排出体外。但若肾功能不全或肾脏缺氧，则可导致胺的蓄积，完全有可能起升压作用。另外，人体的三大营养要素。如蛋白质、脂肪和糖在体内是可以相互转化的，蛋白质摄入过多，久而久之，不仅可造成肥胖、血管硬化，而且还会造成血压升高。因此，人们应适当摄取蛋白质。推荐摄入量

每日蛋白质的摄入量以每千克体重 1 克为宜，如 60 千克重的人，每日应摄入 60 克蛋白质。其中，植物蛋白应占 50%，最好用大豆蛋白。此外，每周还应食 2~3 次鱼类蛋白质。

食物选择

蛋白质含量高的食物有蛋类、禽类、鱼类、低脂奶、豆浆等。此外，因深海鱼污染小而为最好蛋白质。

四、减少胆固醇

经研究证明，高胆固醇的食物与动脉硬化发生和发展有关系。胆固醇的进食数量可直接影响血液中胆固醇的水平。血液中胆固醇增高后，容易沉积到血管壁中而发生动脉硬化。所以，应该减少胆固醇的摄入量。

但是，如果是年轻且症状轻的高血压病患者，几次测定血液中的胆固醇的数值又都不高，加上体型也不过于肥胖，则其脂肪类食物的摄入可不必过分限制。年龄在 40 岁以上的高血压病患者，即使血液中的胆固醇数量不高，且还没有并发动脉硬化症，仍应摒弃富含胆固醇的食物。推荐摄入量

一般，应选择每 100 克食物中含胆固醇在 100 毫克以下的食物为好。

食物选择

尽量少食含胆固醇量较多的食物，如蛋黄、动物脑、动物肝肾、墨斗鱼(乌贼)、蟹黄、蟹肉等。尤其是蟹，每 100 克蟹肉中含胆固醇 235 毫克，而每 100 克蟹黄中含胆固醇可达 460 毫克。

五、增加纤维素

现代医学和营养学研究表明，纤维素也是人体必需的营养素之一。食物纤维是指不能被人体消化吸收的且以多糖类为主体的高分子物质的总称，可分为不溶性纤维素和可溶性纤维素两大类。不溶性纤维素包括纤维素、半纤维素、木质素和壳聚糖等；可溶性纤维素包括果胶、谷胶等。

纤维素不但是人体必需的营养素之一，而且大量纤维素还可刺激肠道而加速蠕动，吸附胆固醇，使其不易被肠道吸收，从而加快胆固醇的排泄及预防和解除便秘。可溶性纤维素对降低胆固醇有效，这可能与果胶纤维结合胆汁酸而阻碍其吸收，并帮助胆固醇由血液转移出去有关。高脂血症的患者进食豆制胶或果胶，经 2~8 周后，即会取得降低血清胆固醇的可喜效果。

推荐摄入量

和其他营养素一样，膳食纤维也不是吃得愈多愈好。如过量食用含膳食纤维较多的食品会引起腹胀及消化不良，特别是影响机体对钙、镁、锌等营养素的吸收和利用，从而造成这些营养素的缺乏，最终危害健康。

食物选择

含有较丰富纤维素的食物有燕麦、荞麦、小扁豆、玉米、青豆、马铃薯、薯类、水果和绿叶蔬菜等。日常可选择食用，以补充纤维素。

第二章 精挑细选，降压食物

中医一向提倡利用饮食进行治疗和养生。我们日常生活中的五谷杂粮、肉禽蛋奶、果蔬、作料等大部分都具有药性及极高的保健功效。从这个角度来说，饮食疗法是重要的方法之一。高血压病的治疗如果同时配合饮食疗法，必定能取得比单独用药物治疗更好的效果。下面，我们根据中医专家的建议搜集了所有对控制血压有帮助的食物，以求能在美味的同时起到治疗的效果。

一、水果——降低血压的好帮手

水果是人们日常生活中的重要食物，虽然其种类和品种很多，但它们在化学组成和营养价值方面却具有许多类似的特点。它们含有人体所需要的各种营养素，是人体维生素和矿物质的重要来源。

对于高血压患者来说，可以适量吃水果来为机体补充营养。另外，水果中还含有大量的钾，对降低血压具有一定的作用。

苹果

★性平，味甘、酸；生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心、益气、润肠止泻、解暑醒酒。

较严重，多吃苹果则可改善呼吸系统和肺功能，从而使肺部免受空气污染的影响。

此外，孕妇每天吃几个苹果还可以减轻孕期反应。

●养生谈

泌尿系统结石患者不宜多食苹果。服用磺胺类药物和碳酸氢钠时，不宜食用苹果。

●好食方

苹果汁

原料：苹果适量。做法：洗净挤汁。

●适用量

每日3次，每次100毫升。每日2~3个。

●降血压

梨具有增加血管弹性、降低血压、养阴清热的功效，患高血压、心脏病、肝炎、肝硬化的患者经常食用，对身体大有裨益。

近年研究发现，肝阳上亢或肝火上炎型高血压患者经常吃梨可滋阴清热，使血压下降，头昏目眩减轻，耳鸣心悸好转。

●还可以

清喉利咽：梨中含有配糖体及鞣酸等成分，能祛咳止痰，对肺结核、气管炎和上呼吸道感染的患者所出现的咽干、痒痛、暗哑、痰稠等症状有治疗作用。尤其对肺结核、咳嗽患者有较好的辅助食疗作用。

补充糖分：梨中有较多的果胶，能促进食欲，帮助消化，并有利尿通便和解热作用，可用于高热时补充水分和营

梨

★性温凉；清咽利喉、帮助消化。

养。梨中果糖的含量占糖类物质的大部分（即使糖尿病患者也能服用），易被人体吸收，对肝炎患者有辅助治疗作用。经常食用煮熟的梨有助于肾脏排泄尿酸，预防痛风、风湿病和关节炎。每天吃 1~2 个梨可缓解秋燥，有益健康。

桃子

★性温，味甘、酸；补益气血、养阴生津、润肠消积。

●养生谈

未成熟及腐烂的桃子不可吃。桃子含糖量较高，糖尿病患者应忌食。桃子性温热，不宜与龟、鳖肉等食物同食。

●

●好食方

桃汁

原料：桃适量。做法：洗净挤汁。

●适用量

每日 3 次，每次 100 毫升。每天早、晚各 1 个。

●降血压

现代医学研究表明，西瓜所含成分有降低血压的作用，而且西瓜仁及西瓜皮均有较好的降压效果。高血压患者在盛夏时节常食西瓜不仅可祛暑、开胃、滋补身体，而且还有助于降低血压。

●还可以

西瓜具有清热祛暑、生津止渴、解毒润肺、和中利尿、除烦宽胸、止血化痰等功效。

清热利湿：用于吐血久咳、月经过多、口舌生疮、暑热烦渴、夏季中暑、咽喉肿痛、燥咳不止、水肿、热性哮喘、烦躁不安、肝炎、肾炎、胆囊炎、胆石症、黄疸等。

助消化：西瓜还具有开胃助消化、促进新陈代谢、滋养身体的作用。西瓜是解暑的良药，夏季常吃能预防中暑及辅助治疗其他温热病。

●养生谈

冬季不宜多吃西瓜，应遵循季节规律。用于食疗的西瓜不可冰冻。

西瓜

★西瓜瓤性寒，味甘；皮性凉，味甘；仁性平，味甘，无毒。

吃西瓜不宜过多。一次食入西瓜过多西瓜中的大量水分就会冲淡胃液，从而引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。西瓜具有利尿作用，口腔溃疡者若多吃西瓜，就会加重口腔溃疡。西瓜中的糖分占 5%，糖尿病患者吃西瓜过量，会导致血糖升高、尿糖增多等后果，严重的还会出现酮症酸中毒昏迷反应。所以，糖尿病患者吃西瓜时要适量，一次吃 25~50 克。

猕猴桃

★性寒，味甘、酸；清热生津、止渴除烦、利水通淋。

●养生谈

猕猴桃中的维生素 C 易与奶制品中的蛋白质凝结成块，不仅影响消化吸收，还会出现腹胀、腹痛、腹泻等症状。所以，食用猕猴桃后不要马上喝牛奶或吃乳制品，两者应间隔 2 小时为好。

猕猴桃性寒凉，胃肠功能较弱的人不宜食用。猕猴桃不宜与动物肝脏、番茄、黄瓜等食物一起食用。慢性肠炎患者、黄疸型肝炎属寒湿内盛者均不宜食用。

●好食方

猕猴桃根汁

原料：猕猴桃根 200 克。做法：水煎，当茶饮。

●适用量

每天 250 克。

●降血压

柿子中的黄酮苷不仅可降低血压、软化血管、增加冠状动脉流量及活血消炎，而且还可改善心血管功能及防治冠心病、心绞痛等病症发生。

●还可以

预防心血管病：柿子的营养成分十分丰富，与苹果相比，除了锌和铁的含量略低于苹果外，其他成分均高于苹果。每天吃 1 个柿子预防动脉硬化功效显著，有益心脏健康。

●养生谈

不要空腹食用柿子，否则易形成“柿石症”，所以柿子宜在饭后吃。食柿子时，应尽量少食柿皮。

柿子含糖量较高，故糖尿病人不宜食用。

患有慢性胃炎、胃排空延缓、消化不良

柿子

★性微寒，味甘、酸；生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝、降血压。

等胃动力功能低下者和胃部切除手术后的患者均不宜食用柿子。柿子和螃蟹同属寒性食物，故不宜同食。

大枣

★性平，味甘；补脾和胃、益气生津、养血安神。

●养生谈

过多食用大枣会引起胃酸过多和腹胀、泄泻、烦渴。凡小儿、产后妇女及患湿热症、中暑、黄疸者，均不宜服用。

由于人吃了烂枣会出现头晕、视力障碍等中毒反应，重者可危及生命，所以腐烂变质的大枣不可食用。

●好食方

红枣芹菜根汤

原料：红枣、芹菜根各 50 克。

做法：红枣去核，芹菜根加水 500 毫升，煎至 300 毫升。分 1~2 次食枣，喝汤。

●适用量

每天食用不超过 50 克。

黑枣

★性平，味甘；安中养肝、补虚润肺、益胃通气。

●降血压

黑枣中所含的维生素 P 对健全人体的毛细血管、防治高血压及心血管疾病都有很大作用，适宜高血压患者服用。

●还可以

治疗贫血：黑枣适用于治疗脾胃虚损所致的倦怠乏力、心烦失眠、口干少津等症状，还有治疗贫血、血小板减少症、白细胞减少症的功效。

此外，黑枣还可以提高机体免疫能力、促进白细胞的新陈代谢、降低血清胆固醇和增加血清总蛋白及白蛋白等，从而达到抗衰老与延年益寿的效果。

香蕉

★性寒，味甘；润肠通便、润肺止咳、清热解毒。

●降血压

美国科学家研究证实，连续 1 周每天吃 2 根香蕉，可使血压降低 10%。如果每天吃 5

根香蕉，其降压效果相当于降压药日服用量产生效果的 50%。由此可见，香蕉具有降血压的神奇功效。

●还可以

镇静：香蕉富含一种能帮助人脑产生 5-羟色胺的物质，可以使人的心情变得安宁、快乐，甚至可以减轻疼痛。而且，睡前吃香蕉还可以起到镇静的作用。

有助于减肥：香蕉几乎含有所有的维生素和矿物质以及丰富的食物纤维，而其热量却很低。因此，香蕉还是一些爱美女性减肥的最佳食品。

●养生谈

胃酸过多者不宜吃香蕉，胃痛、消化不良、腹泻者也应少吃。

●好食方

三七花炒香蕉

原料：香蕉 500 克，干三七花末 5 克，番茄汁 150 毫升，全蛋淀粉、白糖、豆油、精盐、苏打粉、湿淀粉各适量。

做法：香蕉去皮，切成滚刀块，加入全蛋淀粉、苏打粉、精盐裹均匀；干三七花末用水泡软。炒锅加豆油烧热，放入香蕉块，炸至外皮酥脆、金黄时捞起，沥去油。锅内留底油，放入番茄汁、白糖、三七花末翻炒，用湿淀粉勾芡，随即放入炸好的香蕉块，推匀起锅即可。

●适用量

每天 200 克。

●降血压

榴莲属于高钾食物，有助于钠的排出。每 100 克榴莲中含有 510 毫克钾，可以起到降压的作用。

●还可以

榴莲内含丰富的蛋白质和脂类，对机体有很好的补养作用，是良好的营养素来源。

促消化：榴莲有特殊的气味，这种气味有开胃、促进食欲的功效，其中的膳食纤维还能促进肠胃的蠕动。

●养生谈

榴莲的营养丰富，但多食易上火。

榴莲富含纤维素，适当食用可促进胃肠蠕动且有利排空，但多食却会阻塞肠道而引起便秘。

榴莲含热量及糖分较高，因此肥胖人士宜少吃，糖尿病患者更不要食用。

榴莲

★性温热，味甘；开胃、补虚、利肠。

榴莲含较丰富的钾，肾病及心脏病病人应少吃。

山竹含钾量较高，可以排出机体中的盐分，从而有助于降血压，非常适合高血压患者食用。

●还可以

山竹对燥火大所致的皮疹有极好的食疗作用。

提高免疫力：山竹内含丰富的蛋白质和脂类，可有效补养抗体，特别是对体弱、营养不良、病后恢复的患者有很好的调养作用。

山竹

★性凉，味甜、酸；健脾补虚、清热祛火。

●降血压 ●养生谈

山竹富含大量纤维素，在肠胃中会吸水膨胀，过多食用会导致便秘。山竹含糖分较高，因此肥胖者宜少吃，糖尿病患者更应忌食。山竹中含丰富的钾，故肾病及心脏病患者应少吃。

●好食方

作为水果，直接剥皮食用即可。

●适用量

每天 150 克。

人心果

★性温，味甘甜；强心、补肾、生津止渴、补脾健胃、调经活血。

●降血压

人心果含有大量的硒，对高血压有较好的防治效果。

●还可以

预防多种疾病：人心果对癌症、糖尿病、冠心病有较好的防治效果。

●养生谈

人心果不可吃太多，每天吃 1 个即可。

刚采收的人心果质硬且富含胶质及单宁，故不能食用。

火龙果

★性平，味甘；润肠通便、明目降糖、减肥瘦身。

●养生谈

火龙果不易消化，故不宜多吃。每次食用不要超过 60 克。

体质虚弱的女性不宜吃火龙果。

●好食方

火龙果汤

原料：火龙果 60 克。

做法：将火龙果洗净后剥皮，煎汤，每日早、晚分服。常食有效。

●适用量

每日 60 克。

葡萄

★性平，味甘、酸；舒筋活血、健脾暖胃、除烦解渴。

桑葚

★性寒，味甘、酸；滋阴养血、祛风明目。

●养生谈

桑葚内含有较多的胰蛋白酶抑制物——鞣酸，会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。所以，青少年及儿童不宜多吃。

大便溏稀泄泻者不宜吃桑葚。桑葚含糖量高，糖尿病患者应忌食。熟桑葚中含有溶血物质、过敏物质及透明质酸酶等，肠炎患者不宜多食。

●好食方

桑葚枸杞汁

原料：桑葚 30 克，枸杞 18 克。做法：将桑葚、枸杞加水煎汤，饮服。

●适用量

每天 50 克。

●降血压

柚子具有消脂降压的作用。柚子的天然果胶中含有一种特殊营养成分，不仅能够祛除蓄积在体内的多余脂肪，而且还能降低血液中的胆固醇含量。

●还可以

治咳喘：柚子的外层果皮含柠檬烯和蒎烯，可使呼吸道分泌物变多变稀，从而有利于痰液排出，故具有良好的祛痰镇咳作用，同时也是治疗老年慢性咳喘及虚寒性咳喘的佳品。

预防贫血：柚子中所含的天然维生素 P 能收缩皮肤毛细孔和加速受伤的皮肤组织功能恢复。柚子中所含的天然叶酸，可预防贫血症状的发生。

降血糖：新鲜的柚子肉中还含有类似胰岛素的成分，能降低血糖，故常作为糖尿病、肥胖症患者的首选食疗果品。

柚子

★性凉，味甘、酸；润肺止咳、化痰镇咳、理气开胃、降逆止痢。

芒果

★性凉，味甘、酸；益胃止呕、解渴利尿。

●降血压

芒果营养丰富，含有大量的维生素 C 和芒果苷，对高血压引起的眩晕症状有辅助治疗功效。

●还可以

美容：芒果中的胡萝卜素含量特别高，不仅有益于视力，而且还能润泽皮肤，是女士们的美容佳品。

芒果中含有一种叫芒果苷的物质，能延缓细胞衰老、提高脑功能。另外，它还有祛痰止咳的功效，对咳嗽、痰多、气喘等症有辅助治疗作用。

●养生谈

过敏体质者要慎吃芒果。芒果性湿带毒，患有皮肤病或肿瘤者应禁食。芒果不宜多食，否则会使皮肤发黄，并对肾脏不利。芒果含糖量较高，糖尿病患者应忌食。

●好食方

芒果粟米露

原料：芒果 2 个，粟米 150 克，白砂糖 120 克，杂鲜果适量。

做法：将粟米洗净，用清水浸泡 2 个小时后用小筛子盛起，晾干水分，再放入沸水中煮至浮起且呈透明状，捞起冲凉水，沥干；将芒果去皮及核，取半个芒果肉切斜片，然后把剩下的芒果与凉开水、砂糖放搅拌机内搅成芒果汁；将煮熟的粟米与芒果汁及鲜果拌匀，盛于碗中，表面铺芒果片及其他水果，晾凉后即可食用。

●适用量

每天 100 克。

山楂

★性平，味甘、酸；消食积、散淤血。

无花果

★性平，味甘；健脾化食、润肠通便、利咽消肿、解毒。

●养生谈

患有脑血管疾病、脂肪肝、正常血钾性周期性麻痹等症者不宜食用无花果。

无花果滑肠，大便溏泄者不宜生食。

●好食方

无花果既可以当水果食用，也可用于烹饪菜肴。

●适用量

每天 60 克。

橘子

★性凉，味甘、酸；润肺止咳、化痰镇咳、理气开胃、降逆止痢。

●降血压

橘子中含有生物活性物质皮苷和丰富的维生素，可以起到很好的降压作用。

●还可以

利便：橘子适用于热病后津液不足、口渴及伤酒、小便淋漓不畅等症。解渴：橘子以解酒精中毒为特长，并能止酒后大渴。入药：橘子核入药，常与外用药配合使用。橘子叶可治疗中耳炎。

●养生谈

脾肾阳虚、便溏泄泻者不宜食用。肺炎、支气管炎患者也不宜食用。

金橘

★性温，味辛、甘、酸；行气解郁、生津消食、醒酒。

●养生谈

用糖或蜜腌渍后食疗效果更佳。金橘性温，口舌生疮患者不宜食用。金橘含糖量高，糖尿病患者忌食。

●好食方

金橘因橘皮与肉甚难分离，入口有辛涩之感，且很多营养成分集中在皮中，所以宜榨汁饮用。

●适用量

每天 100 克。

●降血压

橙子含有一定量的柠檬酸、丰富的维生素 C 及维生素 P，可以起到很好的降血压作用。

●还可以

理气止咳：橙皮具有宽胸降气、止咳化痰的作用。甜橙果实所含的那可丁，具有与可待因相似的镇咳作用，且无中枢抑制现象及无成瘾性。

经常食用橙子对预防胆囊疾病有效。

橙子

★性温，味辛、微苦；开胃行气、通便利尿、化痰止呕、醒酒解毒。

●养生谈

橙子含有的有机酸成分会刺激胃黏膜，所以饭前或空腹时不宜食用。

吃橙子的前后 1 小时内不要喝牛奶，因为牛奶中的蛋白质遇到果酸会凝固，而影响消化吸收。

未成熟的橙子忌食用。

糖尿病患者忌食橙子。

●好食方

柳橙菊花茶

原料：柳橙 1 个，菊花 10 克，冰糖少许。

做法：将柳橙去皮，榨成汁；将菊花加水煮 10 分钟，去除渣滓；将柳橙汁与菊花汁混合，加入冰糖调匀，即可饮用。

●适用量

一天一个即可，最多不超过 3 个。

杨桃

★性寒，味甘、酸；生津止咳、下气和中、清热解毒。

●养生谈

杨桃有降脂作用，尤其适合患有

心血管疾病或肥胖者食用。杨桃性寒，多食会伤脾胃。凡脾胃虚寒或有腹泻的人宜少食。

●好食方

醋渍杨桃

原料：醋 50 毫升，杨桃 1 枚。

做法：将杨桃用清水洗净后一分为二，放入杯中，加红醋浸 10 分钟取出，慢慢嚼服。

●适用量

每天 100 克。

二、蔬菜——通向健康的五色光

蔬菜品种繁多、营养丰富，是人们餐桌上的主角。我们身体中所需要的许多营养都来自于蔬菜。日常生活中一个成年人每天只有摄入 200~500 克蔬菜，才能满足人体的需要。古人云：药食同源。大量的事实表明，蔬菜等天然食物就是最好的药物，是我们天然的保健良医。

不同的蔬菜有不同的颜色。科学家通过对多种蔬菜营养成分的分析，发现蔬菜的营养价值与蔬菜的颜色密切相关。颜色深的营养价值高，颜色浅的营养价值低，排列顺序是绿色、黑色、紫色蔬菜，其次是黄色、红色蔬菜，再次是白色蔬菜。

下面我们就根据蔬菜的颜色，分别介绍各种蔬菜对治疗和预防高血压方面的功用。

茭白

★性寒，味甘；滑而利、利尿祛火、开胃行气。

●养生谈

由于茭白含有较多的草酸，使其钙质不容易被人体所吸收，故患肾脏疾病、尿路结石或尿中草酸盐类结晶较多者均不宜多食。

●好食方

茭白芹菜汁

原料：鲜茭白 50~100 克，旱芹菜 50 克。

做法：将上述 2 味水煎，代茶饮。

●适用量

每天 100 克左右。

●降血压

山药不但含有丰富的淀粉、蛋白质、无机盐和多种维生素、烟酸、抗坏血酸、胡萝卜素等营养成分，还含有多种纤维素、胆碱、皂苷、黏液蛋白等。山药能预防心血管系统脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉粥样硬化。

●还可以

滋补：山药中含有黏蛋白、淀粉酶、皂苷、游离氨基酸、多酚氧化酶等物质，且含量较为丰富，具有滋补作用，为病后康复者的食补佳品。

延缓衰老：山药可使人体 T 淋巴细胞增加，从而可增强免疫功能及延缓细胞衰老。所以，“常服山药延年益寿”的说法是有一定科学道理的。

减肥健美：山药具有很好的减肥健美作用。

山药

★性平，味甘；补虚益气、健脾益胃、补肾养心。

冬瓜

★性味甘凉；清热止渴、利水消肿、解毒。

●养生谈

因冬瓜性寒，故久病的患者或阴虚火旺者应少食。

●好食方

冬瓜冰糖蓉

原料：冬瓜 750 克，冰糖 25 克，香草香精 3 滴。

做法：将冬瓜洗净，去掉皮和瓢，切成 6 块，上笼蒸熟，取出冷透，碾烂成蓉；将冰糖放入汤碗，加适量开水溶化，放入冬瓜蓉，滴入香草香精，晾凉后放入冰箱，冻约 1 小时，食时取出。当点心食用，量随意。

●适用量

每天 200~500 克。

大蒜

★生大蒜性热，味甘；熟大蒜性温，味甘，解毒止痛、杀虫。

●降血压

经研究发现，大蒜中的辣素和硒不仅可以降低血胆固醇、抑制血小板凝聚、降血压、降血糖，而且可以有效地防治高血压、冠心病、糖尿病及动脉硬化。

●还可以

杀菌消毒：大蒜对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的功效。

预防糖尿病：平常人食用大蒜有预防糖尿病发生的作用，而糖尿病患者多食大蒜则有助于减轻病情。

延缓衰老：经常食用大蒜能有效延缓人的衰老。

土豆

★性味甘、平；健脾利胃、益气补中。

●还可以

美容、抗衰老：土豆有美容、抗衰老的作用。

减肥轻身：土豆不仅低热量、高蛋白，而且含有多种维生素和微量元素，是理想的减肥食品。

治疗糖尿病：土豆是糖尿病患者的食疗品。

●养生谈

发芽和变青的土豆含有龙葵碱，不可食用。

土豆含有一种有毒的生物碱成分，人体大量摄入后会中毒、恶心、腹泻等反应。此外，这种有毒物质一般集中在表皮里，因此食用时一定要去皮。

关节炎患者禁止食用土豆。

●好食方

素炒五丝

原料：土豆 100 克，芹菜 250 克，大萝卜 60 克，黄花菜 30 克，香干(豆腐干)2 块，植物油 40 克，盐 2 克，葱 8 克，姜 8 克，味精 3 克。

做法：将葱切成丝，将姜切成细末，将芹菜切成 3 厘米长的段；将土豆切成细丝；将黄花菜用温水泡开，捞出挤去水，先切去底端硬蒂，再从中间切断；将香干切成丝；将大萝卜洗净，切成细丝。锅内放清水，烧沸后将芹菜段焯一下。炒锅内放入植物油，油热后下葱、姜煸出香味，再放入大萝卜丝、土豆丝，炒至断生后下黄花菜、香干丝及芹菜段，稍炒后放入盐及味精，炒匀出锅即可。

●适用量

每周 5~6 个。

洋葱

★性味辛、温；温经解表、发散风寒、燥湿解毒。

●降血压

洋葱含有前列腺素 A，能降低人体外周血管阻力，从而降低血压，并使血压长期稳定，

对脆性血管有软化作用。此外，洋葱中还含有丰富的钙，能起到辅助降压的作用。

●还可以

杀菌：洋葱具有发散风寒的作用，能抗寒，抵御流感病毒，有较强的杀菌作用。

促消化：洋葱能刺激胃、肠及消化腺液分泌，增进食欲，促进消化，可用于治疗消化不良、食欲不振、食积内滞等症。

抗癌：洋葱能阻止体内的生物化学机制出现变异，控制癌细胞的生长，从而具有防癌抗癌作用。

魔芋

★味辛、甘，性温；推动血行、防止瘀肿。

●好食方

脆皮素蹄筋

原料：魔芋素蹄筋 1 袋，生粉、吉士粉、鸡蛋适量。

做法：将素蹄筋余水，加入盐、味精、料酒、胡椒粉入味，拍粉，挂吉士糊待用。锅上火后放入食用油，待油温达七成热时，将挂糊的素蹄筋放入油锅炸至外脆里嫩即成。

●适用量

每天 200 克。

竹荪

★性味甘、淡，入胃、脾经；活血祛痛。

●降血压

竹荪能够减少腹壁脂肪的积存，保护肝脏，俗称有“刮油”的作用，从而可产生降血压的效果。

●还可以

提高免疫力：竹荪中的蛋白质、脂肪等有效成分可补充人体必需的营养物质，提高机体的免疫能力。

抑制肿瘤：竹荪中含有能抑制肿瘤的成分，也可将之作为肿瘤患者的辅助治疗食品。

●养生谈

竹荪性凉，脾胃虚寒者不宜吃得过多。

黄豆芽

★性味甘、寒；营养丰富、利湿热。

●还可以

缓解神经衰弱：黄豆芽能减少体内乳酸的堆积，有效缓解神经衰弱的症状，消除疲劳。

抗癌：黄豆芽还有抗癌作用，特别对于吸烟一族来说，经常食用可减少肺癌的发生。

美容养颜：黄豆芽也是美容食品，常吃黄豆芽能营养毛发，保持头发乌黑光亮，对面部黑斑也有较好的淡化作用。

●养生谈

烹制黄豆芽时要加少量食醋，这样才能保持维生素 B2 不损失。烹制时，或用热油急炒，或用沸水略氽，以免营养丢失。

此外，一定要选择未经化肥浸泡的黄豆芽食用。

●好食方

素烹豆芽菜

原料：黄豆芽菜 500 克，植物油、花椒、盐、味精各适量。

做法：将黄豆芽掐去根须，漂洗干净。炒锅中放植物油烧热，再放数粒花椒，待出香味时放入豆芽菜，加适量盐及味精，翻炒几下即可装盘食用。

●适用量