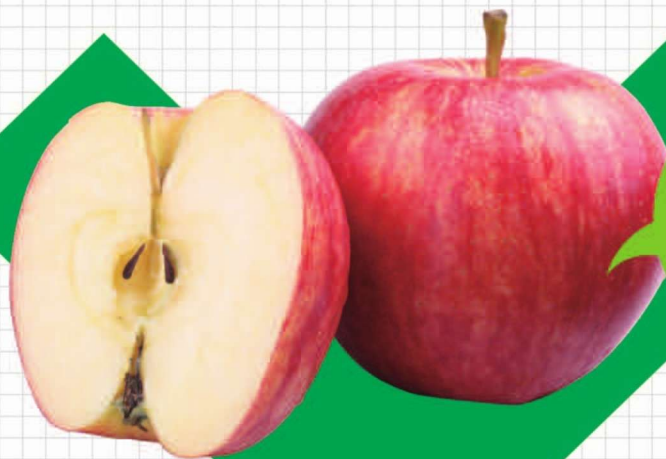


北京协和医院营养专家最新力作



苹果含有的钾，可与体内过剩的钠结合并将其排出体外，从而降低血压

李宁 主编

高血压 吃对不吃错

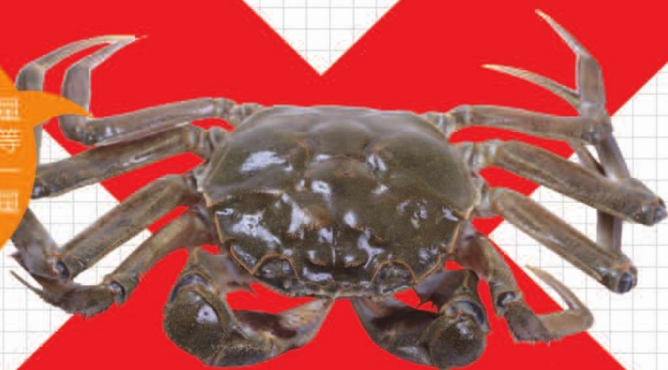
深度解析92种宜吃食物

11种忌吃食物

14种降压中药

推荐129道降压食谱

螃蟹的胆固醇含量很高，吃一只中等大小的大闸蟹，一天的胆固醇摄入量已经超标



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压吃对不吃错/李宁主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5384-6025-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154692号

高血压吃对不吃错

主 编 李 宁

全案策划 悦然文化

出 版 人 张琰琳

责任编辑 吴文凯 赵洪博

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 228千字

印 张 12

印 数 1~10000册

版 次 2012年12月第1版

印 次 2012年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6025-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

近年来高血压患病率呈持续增长趋势，尤其是心血管病的其他危险因素（血脂异常、肥胖、糖尿病、吸烟等）也呈明显上升趋势，加快了高血压的增长速度，目前我国成人高血压患病率为18.8%，全国有高血压病患者约1.6亿。

高血压不但发病率高，而且还会引起严重的心、脑、肾等并发症，致残率和死亡率极高。

虽然高血压对身体的危害很大，但是高血压是可以预防、控制的。高血压患者在做好药物治疗的基础上，通过饮食疗法，将血压控制在正常水平，使高血压患者像健康人一样生活。为了让高血压患者了解饮食疗法原则，明确适宜吃什么、禁忌吃什么，如何预防并发症，我们特别编撰了这本《高血压吃对不吃错》。

全书共分为四部分，第一章详细介绍了高血压的症状，以及血压的相关知识，在了解高血压的基础上，做到早发现、早治疗；第二章详细解读高血压的饮食“黄金法则”，避免陷入饮食误区，有针对性地补充营养素，根据自己的年龄及身体状况进行饮食调养；第三章从对高血压的积极作用、对并发症的积极作用、巧妙搭配、食用禁忌、降压妙法增营养、降压烹调方法等六方面深度解析了92种宜吃食物、14种辅助降压中药，并提供了有辅助降压效果的食谱，更方便您的烹饪制作，避开11种不利于降压的食物，让您的饮食控制效果更佳；第四章针对六种常见并发症，详细阐述了饮食原则及宜吃食物、忌吃食物，做到有效控制和预防并发症。

早发现早治疗，饮食上吃对不吃错，希望广大朋友抛开罹患高血压后什么都不敢吃的忐忑不安情绪，在饮食上吃得清楚、吃得正确、吃得高兴，早日恢复健康身体。

目录 CONTENTS

第一章

知己知彼 让高血压不再“隐形” ——了解高血压

警惕八大症状，早发现，早治疗
血压相关知识
高血压对身体的危害
高血压青睐哪十类人
十招防治高血压



第二章

饮食有规律 吃掉高血压 ——高血压日常饮食原则

高血压的饮食“黄金法则”
走出常见的饮食误区
十大降压营养素
高血压患者补充水分有窍门
高血压特殊人群的饮食调养



第三章

饮食有宜忌 吃对不吃错 ——高血压饮食宜忌

谷物类

- ✓ 玉米 保持血管弹性，降低血压
- ✓ 小米 控制血压，扩张血管
- ✓ 薏米 扩张血管，有助于降低血压
- ✓ 荞麦 抑制血压上升，具有抗氧化作用

- ✓ 糙米 加速钠的代谢
- ✓ 燕麦 帮助排钠，辅助降压
- ✓ 绿豆 减小血液对血管壁的压力，辅助降压
- ✓ 黄豆 降低血压和胆固醇

蔬菜类

- ✓ **白菜** 降脂降压，促进肠胃蠕动
- ✓ **芹菜** 增加血管弹性，防止血管破裂
- ✓ **菠菜** 限制钠内流，降低血压
- ✓ **油菜** 促使钠通过尿液排出体外
- ✓ **莼菜** 增加血管弹性，降低血压
- ✓ **豌豆苗** 促进钠的排出，降低血压
- ✓ **紫甘蓝** 扩张血管，辅助降压
- ✓ **西蓝花** 预防动脉硬化，降低血压
- ✓ **韭菜** 促进钠的排出，降低血压
- ✓ **芦笋** 增强毛细血管弹性
- ✓ **莴笋** 对高血压和心脏病患者有很大的裨益
- ✓ **土豆** 有助于防止血压升高
- ✓ **红薯** 保护血管，稳定血压
- ✓ **胡萝卜** 加强血液循环
- ✓ **白萝卜** 有助于减少降压药的用量
- ✓ **番茄** 对高血压有良好的辅助治疗作用
- ✓ **洋葱** 降低血压，预防血栓
- ✓ **茄子** 减轻钠对血压的不利影响
- ✓ **黄瓜** 起到辅助降血压的功效
- ✓ **苦瓜** 减少降压药的用量



- ✓ **冬瓜** 含钾量显著高于含钠量，适宜高血压患者
- ✓ **茭白** 有利于稳定血压
- ✓ **南瓜** 适合中老年人和高血压患者
- ✓ **猴头菇** 有利于高血压、心脑血管疾病的治疗
- ✓ **香菇** 防止血管硬化
- ✓ **金针菇** 降低高血压患者发生中风的可能性
- ✓ **黑木耳** 防止血栓的形成
- ✓ **山药** 有效阻止血脂在血管壁的沉淀



肉类

- ✓ **牛瘦肉** 消除钠升高血压的不利影响
- ✓ **猪瘦肉** 抑制血管收缩，降低血压
- ✓ **鸡肉** 降低血压
- ✓ **鸭肉** 维持血压稳定
- ✗ **狗肉** 促使血压升高
- ✗ **猪肝** 易引发高血压及冠心病
- ✗ **香肠** 不利于控制血压
- ✗ **肥肉** 加重血管的负担

水果类

- ✓ 梨 改善头晕目眩等症状
- ✓ 苹果 降低高血压、中风的发生率
- ✓ 香蕉 对高血压及心脑血管疾病的患者有益
- ✓ 山楂 预防血栓的形成
- ✓ 西瓜 降低血压和预防前期高血压
- ✓ 红枣 对高血压病有防治功效
- ✓ 柠檬 减轻钠对血压的不利影响
- ✓ 橘子 加强毛细血管的韧性，降低血压
- ✓ 柚子 有益于高血压、心脑血管病
- ✓ 柿子 是防治高血压的良药
- ✓ 乌梅 对高血压引起的头晕失眠有改善作用



- ✓ 桑葚 抑制血压升高
- ✓ 草莓 具有调节血压的功能
- ✓ 椰子 对血管的损伤有修复作用
- ✓ 香瓜 养心护肝，降脂降压
- ✓ 荔枝 减少患动脉硬化的概率
- ✓ 菠萝 对肾炎、高血压病患者有益
- ✓ 樱桃 具有利尿、降低血压的功效
- ✓ 哈密瓜 钾含量丰富，辅助降压
- ✓ 杨桃 保护肝脏，预防高血压

- ✓ 杨梅 减轻钠对血压的不利影响
- ✓ 芒果 使血压得到良好的控制
- ✓ 李子 有显著的利尿降压作用
- ✓ 桃 排出体内多余盐分，辅助降压

水产类

- ✓ 金枪鱼 血液流通顺畅，降低血压
- ✓ 海带 防止血黏性增大引起的血压上升
- ✓ 紫菜 有助于改善血管狭窄
- ✓ 鲤鱼 降低胆固醇，预防心脑血管疾病
- ✓ 带鱼 可显著降低胆固醇
- ✓ 海蜇 对早期高血压疗效最佳
- ✓ 甲鱼 保护和软化血管，降低血压
- ✓ 虾皮 防止脑血管意外的发生
- ✓ 三文鱼 使血压保持稳定
- ✓ 泥鳅 防止血管衰老，稳定血压
- ✓ 牡蛎 控制和阻断钠所致的高血压
- ✓ 鱿鱼 有效防止血栓的形成，预防中风

- ✗ 墨鱼 易引发动脉硬化
- ✗ 螃蟹 不利于心脑血管疾病的控制



其他

- ✓ **核桃** 对心理压力造成的血压升高有缓解作用
- ✓ **莲子** 扩张血管，降低血压
- ✓ **花生** 降低动脉压
- ✓ **开心果** 对血管的损伤有防护作用
- ✓ **松子** 增强血管弹性，预防心血管疾病
- ✓ **大葱** 缓解血压升高所致的头晕
- ✓ **大蒜** 有助于血压正常化
- ✓ **生姜** 扩张血管，降低血压
- ✓ **醋** 可促进钠的排出，降低血压
- ✓ **鸡蛋** 保护血管，降低血压
- ✓ **脱脂牛奶** 有助于维持血压的稳定
- ✓ **绿茶** 避免血管收缩引起血压上升
- ✓ **玉米油** 减轻血流阻力，降低血压
- ✓ **橄榄油** 降低血黏度，调节血压
- ✓ **香油** 加强了对动脉硬化和高血压的治疗效果



- ✗ **动物油** 易引起动脉粥样硬化
- ✗ **花椒** 刺激血压升高
- ✗ **辣椒** 抵消降压药物起到的疗效
- ✗ **奶油** 危害心脑血管健康
- ✗ **酒** 易导致肥胖，不利于控制血压
- ✗ **甜饮料** 高钠高糖，易升高血压

中药类

- ✓ **杜仲** 对血压具有双向调节作用
- ✓ **决明子** 对肝阳上亢型高血压有明显作用
- ✓ **黄芪** 有双向调节血压的作用
- ✓ **夏枯草** 舒张血管，持久降压
- ✓ **黄连** 降低血管阻力，降压效果明显
- ✓ **西洋参** 有效降低暂时性和持久性高血压
- ✓ **槐花** 防止高血压引起的出血症状
- ✓ **天麻** 对血管平滑肌有解痉作用
- ✓ **丹参** 适宜气血不足型高血压患者
- ✓ **葛根** 对高血压引起的头痛、头晕有良效
- ✓ **菊花** 平肝明目，缓解头晕头痛等症
- ✓ **荷叶** 扩张血管，降低血压
- ✓ **吴茱萸** 降压持续时间较长
- ✓ **玉米须** 利尿排钠，控制血压

第四章

拒绝并发症 吃对不吃错 ——高血压并发症的饮食护理

高血压合并高脂血症

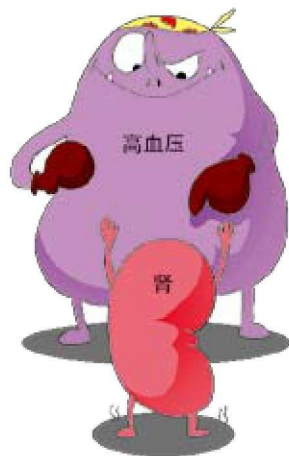
高血压合并糖尿病

高血压合并冠心病

高血压合并肾功能不全

高血压合并肥胖

高血压合并脑卒中



附录

运动疗法

心理疗法

高血压各种病情的家庭护理

高血压患者四周饮食安排



第一章

知己知彼 让高血压不再“隐形” ——了解高血压



警惕八大症状， 早发现、早治疗

「高血压之所以被称为“隐形杀手”，主要是因为其症状不明显，容易忽视，有些患者甚至是在发生严重的并发症时，才意识到高血压的存在，造成不可挽回的损失。因此在发现以下八大症状时，一定要引起警惕，做到早发现、早治疗。」

1. 头晕

头晕是高血压最常见的症状之一。血压波动会造成血管抑制性头晕，有些是一过性的，常在突然下蹲或起立时出现，有些是持续性的。当出现高血压危象或椎脑动脉供血不足时，可出现与内耳眩晕症相类似症状。



经常头晕会导致注意力不集中，记忆力下降。

2. 头痛

头痛亦是高血压常见症状之一。头痛的部位常在脑后或两侧太阳穴，并且是跳动性的，多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛。同时伴有恶心、呕吐感。若头痛时间长，而且剧烈，并且恶心呕吐感加重，这可能是高血压恶化的信号。

3. 出血

由于高血压可致动脉硬化，使血管弹性减退、脆性增加，故容易破裂出血。其中以鼻出血多见，其次是结膜出血、眼底出血、脑出血等。

4. 失眠

高血压也会引起失眠，多表现为睡眠不踏实、入睡困难、早醒、噩梦多、易惊醒。这与大脑皮质功能紊乱及自主神经功能失调有关。



5. 注意力不集中，记忆力减退

早期多不明显，但随着病情发展而逐渐加重。表现为注意力容易分散，近期记忆减退，很难记住近期的事情，而对过去的事，如童年时代的事情却记忆犹新。



6. 耳鸣

高血压患者的耳鸣症状通常发生在外部环境非常安静时，双耳出现耳鸣，而且持续时间较长，耳鸣时感觉响声如蝉鸣或脑中“嗡嗡”作响。

高血压患者中10%~82%有耳鸣、耳聋现象。

7. 肢体麻木

手指、脚趾会出现麻木感，活动受限，甚至会出现蚁行感，麻木感甚至会蔓延到其他部位。一般经过适当治疗后可以好转，但若肢体麻木较顽固，持续时间长，而且固定出现于某一肢体，并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛时，应及时到医院就诊，预防脑卒中发生。



8. 心悸气短

高血压会导致心肌肥厚、心脏扩大、心肌梗死、心功能不全，这些都是导致心悸气短的原因。

血压长期升高会导致心脏的结构和功能发生变化。

血压相关知识

什么是血压

血压指血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力，即压强。心室收缩，血液从心室流入动脉，此时血液对动脉的压力最高，称为收缩压。心室舒张，动脉血管弹性回缩，血液仍慢慢继续向前流动，但血压下降，此时的压力称为舒张压。

正常血压的标准

计算血压的单位一般有毫米汞柱（mmHg）和千帕（kPa），他们之间换算时可以用毫米汞柱乘以4再除以30，就得到血压的千帕值，反之也可以。

正常的血压范围是收缩压在12.0～18.7kPa（90～140mmHg）之间，舒张压在8.0～12.0kPa（60～90mmHg）之间，高于这个范围就可能是高血压或临界高血压，低于这个范围就是低血压。

高血压患者的血压应控制的范围

年轻的、轻度的患者以血压控制在18/11kPa（135/85mmHg）以下，老年患者应控制在18.6/12kPa（140/90mmHg）；单纯收缩压升高者也应将收缩压控制在18.6kPa（140mmHg）以下。

各年龄段平均正常血压参考值

单位：kPa

年龄	收缩压（男）	舒张压（男）	收缩压（女）	舒张压（女）
16—20	15（115mmHg）	9.7（73mmHg）	15（110mmHg）	9.3（70mmHg）
21—25	15（115mmHg）	9.7（73mmHg）	15（110mmHg）	9.4（71mmHg）
26—30	15（115mmHg）	9.9（75mmHg）	15（112mmHg）	9.7（73mmHg）
31—35	16（117mmHg）	10.1（76mmHg）	15（114mmHg）	9.8（74mmHg）
36—40	16（120mmHg）	10.6（80mmHg）	15（116mmHg）	10.2（77mmHg）
41—45	16（124mmHg）	11（81mmHg）	16（122mmHg）	10.3（78mmHg）
46—50	17（128mmHg）	11（82mmHg）	17（128mmHg）	10.5（79mmHg）
51—55	17（134mmHg）	11（84mmHg）	18（134mmHg）	10.6（80mmHg）
56—60	18（137mmHg）	11（84mmHg）	18（139mmHg）	11（82mmHg）

高血压对身体的危害

对脑的损害

一过性脑血管痉挛，可致暂时性失语、失明、肢体运动障碍，甚至偏瘫。急性脑血管痉挛可使其通透性增加而致脑水肿、颅内压增高，脑小动脉硬化可形成小动脉瘤，常致脑血栓形成或脑出血，一般先头晕、失语、肢体麻木、发生偏瘫。

对心脏的损害

血压长期增高，左心室后负荷加重，数年后会引起左心室代偿性肥厚，心力衰竭，形成高血压性心脏病，多表现为心绞痛、心肌梗死。

对肾的损害

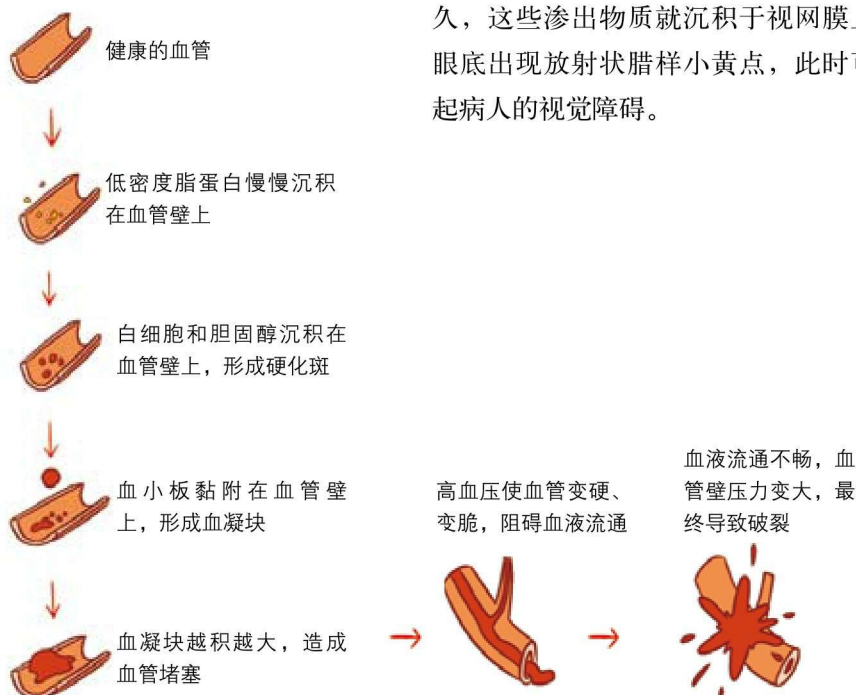
血压长期增高，肾小动脉硬化，肾的表面呈颗粒状，皮层变薄，出现萎缩或消失，继而发生肾功能不全，并发展为尿毒症。

对血管的损害

长期血压增高可使已经硬化的血管突发破裂，从而造成脑中风、脑出血等严重后果。

对眼底的危害

当高血压发展到一定程度时，视网膜可出现出血、渗出、水肿。时间长久，这些渗出物质就沉积于视网膜上，眼底出现放射状蜡样小黄点，此时可引起病人的视觉障碍。



高血压青睐哪十类人

1 超重和肥胖的人

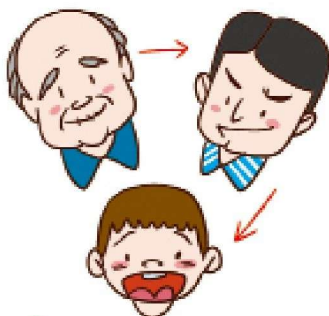
人体肥胖使心脏负担加大和血管阻力增加，因此容易发生高血压。体重越重，患高血压的危险性也就越大。



体重超重的人

2 有高血压家族史的人

如果父母无高血压，那么子女患高血压的机会只有3.1%；而父母一方有高血压者，子女患高血压的概率就增加到28%；如果父母均有高血压，则子女患高血压的概率将增加到46%。



有高血压家族史的人

3 嗜咸的人

盐含有钠，钠把身体内的水分牵制住，长期嗜咸会使血的容量增大，从而造成高血压。



口味较重的人

4 大量饮酒的人

酒精会加快心脏的节律，甚至诱发心房颤动和心脏射血，导致血压升高。



大量饮酒的人

5 老年人

在生长发育过程中，人的血压也有相应的变化。一般而言，年龄越高，患高血压的比例也就越高，且以收缩压的增高更为普遍。



老年人



长期、大量吸烟的人

6 吸烟的人

烟雾中的有害物质，会增加血液的黏稠度和血流阻力，从而使血压升高。



情绪波动大、易发火的人

7 情绪波动大的人

人在情绪改变时，体内常产生一些特殊物质，如肾上腺素、儿茶酚胺、血管紧张素等，这些物质会使血管痉挛，血压增高。



劳累、压力大的人

8 长期精神过度紧张的人

研究发现，长期工作劳累、精神紧张、睡眠不足、焦虑和抑郁的人都易患高血压。



服用某些药物的人

9 服用某些药物的人

服用一些药物可能会引起血压升高，如口服避孕药、非固醇类抗炎药、甘草等，停药一段时间后，血压会恢复正常。



打鼾的人

10 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者

至少30%的高血压患者合并阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，45%~48%的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者患有高血压。

十招防治高血压

1 保持情绪稳定

血压的调节与情绪波动关系密切，大喜、大悲、大怒都可引起血压大幅度波动，因此高血压病人应保持情绪的相对稳定。

2 定时排便

在排便时腹压升高可影响血压。高血压病人在排便困难时可服用一些缓泻剂，平时应多食含纤维素多的蔬菜。

3 饮食要三低二高

低动物脂肪、低糖、低钠（盐），高蛋白，高纤维素（蔬菜）。高脂、高糖及高盐的饮食是高血压的一大诱因。

4 控制体重

体重增加会使心脏负担加重，血管外周阻力增加，导致高血压病情恶化。

5 房事要节制

在血压波动较明显的时期应禁止同房。

6 发现不适及时就医

血压波动较明显时，往往出现头晕、头痛、困倦、乏力或失眠等临床症状。高血压病人一旦发现不适，应及时就医、治疗。

7 避免在高温下长时间停留

高温时人体出汗较多，心情也特别容易烦躁，对高血压的影响变得尤其突出。

8 定时监测血压

因血压骤然升高而引起中风、心肌梗死等，如有头晕、头痛等症状，应及时自测血压。在无明显不适情况下，一周测1~2次即可。

9 避免高空作业

高空作业使精神经常处于高度紧张状态，易导致血压增高。

10 每天走6000步

过剩的脂肪会加大心脏负担和血管阻力，诱发高血压。有研究显示，肥胖者体重每减少1公斤，血压就会下降1毫米汞柱。

两手臂摆开，步伐适中，步态稳定，速度由慢到快，呼吸自然。



第二章

饮食有规律 吃掉高血压 ——高血压日常饮食原则

