

Nutrition
 & Health-care Series
 营养保健丛书



营养

马文君 编著

防治高血压

防高 China

只要按照《膳食指南》原则合理调配，即使普通食物也完全可以达到防病健身、延年益寿的目的。

营养防治高血压

营养

开展高强度宣传教育，使卫生工作者和各类人群能掌握健康进食的要求，以达到健康长寿的目的。

合理膳食不过饱，保持体重别超标；适当运动，劳逸结合莫过劳；戒烟少酒助消化；心态平和，长期预防高血压，有病早医及早治。

广东人民出版社

Nutrition
& Health-care Series
营养保健丛书



马文君 编著

广东人民出版社

营养 防治 高血压

图书在版编目 (CIP) 数据

营养防治高血压 / 马文君编著. —广州: 广东人民出版社, 2005. 5

(营养保健丛书)

ISBN 7-218-04917-6

I. 营... II. 马... III. 高血压—食物疗法
IV. R544. 105

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第010852号

出版发行	广东人民出版社
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	3. 25
字 数	65 千字
版 次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
印 数	5000 册
书 号	ISBN 7-218-04917-6/R. 169
定 价	8. 00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

(售书热线: 020-83780517 020-83794727)

营养保健丛书编委会

顾 问：陈孝曙 王敏清 周韞珍

编委会主任：顾景范

常务副主任：王培炎

副 主 任：曾育生 蒋卓勤 余 薇

赖威民 许月初 品维善

编 委：（排名不分先后）

马 静 王仁元 马文君 卞华伟

林德南 史琳娜 朱惠莲 李 伟

胡志庚 陈少容

编辑部主任：孙泽军 谭水峰

序

——为营养保健丛书出版而作

生命在于营养。

自有生物以来，生命的存在与延续和膳食营养不可分开。古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其重要价值。是故有“民以食为天”之说。现代科学则进一步认识到营养物质的多寡是多种疾病产生的重要原因，如营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松及先天性畸形等疾病；反之若营养过剩，则所谓“富贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病及糖尿病等。轻者影响健康，降低生活质量，重则危及生命。

随着我国国民经济发展，人民生活水平逐步提高，前述营养失衡现象日渐显著，因而营养与保健日益受到更大的关注。就此，中国营养学会结合我国实际情况于1997年制定了《中国居民膳食指南》。它是以科学研究的成果为根据，针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而制定的，具有普遍指导意义。

本丛书编写出版的意义在于进一步普及营养与保健的科学知识，让广大群众能正确掌握平衡膳食，以达到强壮身体，延长寿命，改善和提高民族素质的目的。丛书内容包含了两大部分，其一是营养如何防治各种常见病，其二是人生各年龄段和膳食营养的关系。

参与丛书的编写者都是长期在临床、教学和科研第一线从事营养工作的人员，他们在日常工作中，对如何正确处理营养与保健的关系有深刻的感受和丰富的经验，因此写来深入浅出，切合实际，通俗易懂，便于操作。希望广大读者能从中获得大量的营养知识，并在实际生活中具体应用，有助于防病健身，增强体质，为早日奔向小康多作贡献！

顾景范

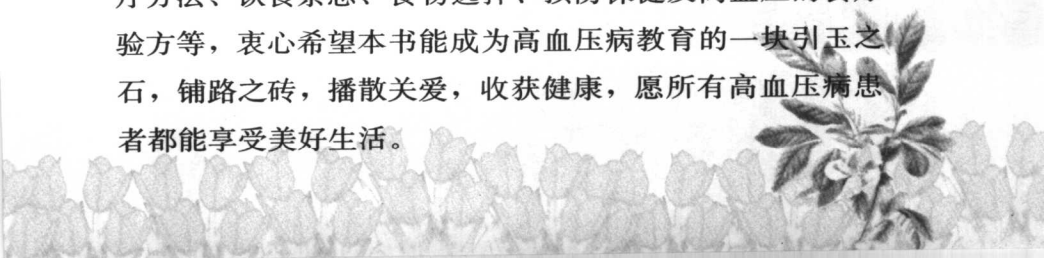
2004年3月16日



前 言

高血压病是常见病，多发病，且常有诸多并发症。随着人们物质生活水平的提高和生活习惯的不断改变，高血压患病率上升迅速，目前我国高血压病患者已逾亿人，而且每年约有 350 万新患者加入这个行列，高血压及其心脑血管合并症乃是当前危害我国人民健康的最重要疾病。由于我国公众的高血压知晓率、治疗率、控制率处于较低水平，这与我国高血压的流行现状与发展趋势形成巨大反差，因此要重视高血压的防治，坚持“预防为主，防治结合”的原则。大量的医学研究资料表明，高血压的发生、发展与饮食有密切关系，也与遗传、肥胖、吸烟、饮酒、缺乏运动、长期精神紧张等因素有关，发达国家针对这些因素，开展大规模的防治活动，已收到了良好效果，值得借鉴。我们医务工作者有义务向广大群众传播高血压的防治知识，发挥防和治两方面的作用，成为广大群众最为信赖的健康使者。

本书介绍了高血压病及其合并症的基本知识、饮食治疗方法、饮食禁忌、食物选择、预防保健及高血压的食疗方等，衷心希望本书能成为高血压病教育的一块引玉之石，铺路之砖，播散关爱，收获健康，愿所有高血压病患者都能享受美好生活。



由于水平有限，书中难免有不足之处，切望广大读者批评指正。

编者



目 录

前言	(1)
高血压病的基础知识	(1)
高血压病的非药物治疗	(3)
高血压病的饮食治疗	(8)
高血压病患者的食物选择	(13)
高血压病的食谱举例	(15)
具有降压作用的食物	(17)
高血压病的食药禁忌	(29)
高血压病合并脑卒中的饮食治疗	(30)
高血压合并冠心病的饮食治疗	(35)
高血压合并高脂血症的饮食治疗	(41)
高血压合并肾脏病的饮食治疗	(46)
高血压合并糖尿病的饮食及治疗	(49)
高血压合并肥胖症的饮食治疗	(53)
低血压的饮食治疗原则	(57)
低血压食疗方	(59)
预防儿童高血压的措施有哪些	(68)
高血压病患者如何进补	(70)
高血压病患者如何过冬	(71)



高血压病患者如何过夏	(73)
高血压病患者节日饮食应注意哪些	(74)
附表	(76)
参考文献	(96)



高血压病的基础知识

血液在血管里流动时会对血管壁产生压力，这就是血压。它包括收缩压和舒张压两个数值，收缩压是指心脏收缩时血液对血管壁的压力，舒张压则是指心脏在舒张时血液对血管壁的压力。高血压是以体循环动脉收缩压和（或）舒张压增高为主要表现的临床综合征，是最常见的心血管疾病。

高血压病可分为原发性和继发性两大类，绝大多数高血压患者的病因不明，称之为原发性高血压，占高血压患者的95%以上；在其余不足5%的患者中，血压升高是某些疾病的一种临床表现，本身有明确而独立的病因，称为继发性高血压，也叫症状性高血压。

原发性高血压，又称高血压病，患者除了可引起高血压本身有关的症状以外，长期的高血压还可以成为多种心血管疾病的主要危险因素，并影响主要脏器如心、脑、肾的功能，最终可导致这些器官的功能衰竭。

高血压病是一个多种危险因素所致的慢性疾病，其中某些危险因素之间还有交互影响，对于发病产生协同作用，主要的危险因素包括：遗传因素、超重与肥胖、食盐过量、饮酒、吸烟、精神压力、缺乏体育锻炼、血脂异常、高血糖。此外，膳食中低锌、低钙、低镁及低动物蛋白均可加

重钠对血压的不良影响。

高血压除了本身会发展至高血压危象，对患者的健康甚至生命造成直接威胁之外，更重要的是引起心、脑、肾等器官以血管损伤为主要病理改变的器官损害，进而引起上述器官各种疾病的发生，甚至危及生命，造成对人类健康的间接威胁。



高血压病的非药物治疗

高血压的非药物治疗方法是改善生活方式。改善生活方式可以有效降低血压并降低与心血管疾病有关的危险因素，减少抗高血压药物的用量，可以作为人群中高血压和心血管疾病的一级预防措施。

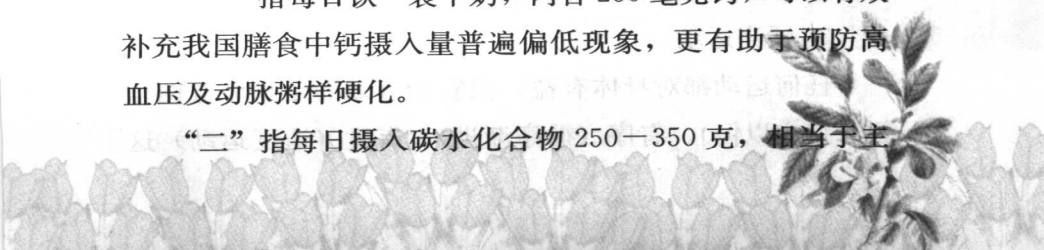
1992 年加拿大维多利亚心脏宣言所提出的健康四大基石：“有益于健康的饮食习惯（合理饮食）、不受烟酒侵害的生活方式（戒烟限酒）、规律的体育活动（适当运动）、良好的心理—社会环境（心理平衡）。”这些内容完全可以应用到高血压的人群防治中。健康的生活方式可使正常人群高血压发病率减少 55%，糖尿病减少 50%，对已有高血压的病人可使血压易于控制，用药量减少，血压更趋于平稳，因而是重要的辅助措施。

1. 合理饮食。

合理饮食是健康四大基石之首，根据美国健康食品指南及中国营养学会建议，结合国情可归纳为两句话，十个字：一二三四五，红黄绿白黑。

“一”指每日饮一袋牛奶，内含 250 毫克钙，可以有效补充我国膳食中钙摄入量普遍偏低现象，更有助于预防高血压及动脉粥样硬化。

“二”指每日摄入碳水化合物 250—350 克，相当于主



食 5—7 两，可依个人胖瘦情况而增减。

“三”指每日进食三份高蛋白食物，也可增至四份，每份高蛋白食品相当于：50 克瘦肉、100 克豆腐或 25 克黄豆、一只大鸡蛋、100 克鱼虾或 100 克鸡鸭肉。

“四”指四句话：有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱。

“五”指每日 500 克蔬菜及水果，中国营养学会建议每日进食 400 克蔬菜及 100 克水果。新鲜蔬菜水果可补充维生素、纤维素及微量元素，也有重要的防癌作用。

“红”指红葡萄酒，若无忌症，每日可饮 50—100 毫升，有助于升高高密度脂蛋白及活血化淤，预防动脉粥样硬化。白葡萄酒、米酒、绍兴酒也有同样的作用，但效果稍差。啤酒不宜超过 300 毫升，白酒不超过 25 毫升。

“黄”指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜、玉米、西红柿等，内含丰富的胡萝卜素，对儿童及成人均有重要的提高免疫力作用，可减少感染，肿瘤发病。

“绿”指绿茶及深绿色蔬菜。研究表明，绿茶有明确的抗肿瘤、抗感染作用，饮茶又能调适身心，陶冶性情。

“白”指燕麦粉或燕麦片。北京心肺研究中心证实每日 50 克燕麦片，平均每百毫升血胆固醇下降 39 毫克，甘油三酯下降 79 毫克，对糖尿病患者效果更显著。

“黑”指黑木耳。研究指出每日 5—15 克黑木耳能显著降低血黏稠度与血胆固醇含量，有助于预防血栓形成。

2. 适当运动。

任何运动都对身体有益，但安全有效的运动应遵循有恒（持之以恒）、有序（循序渐进）、有度（适度运动）这



三个原则，即长期规律地，循序渐进地，按个人具体情况适时适度地运动，才能收到最大效果。还要兼顾方便、易行，四季皆宜，经济可行。每个人的运动量可根据具体情况来定，通常按照“三、五、七”的运动是很安全的。“三”指每天步行约3公里，时间在30分钟以上；“五”指每周要运动五次以上，只有规律性运动才能有效果，终止七日后运动效应会消失；“七”指运动后的心率加年龄约为170，这相当于一般人中等强度的运动，运动后不觉累，有微汗，轻度肌肉酸痛，休息后即消失，次日精力充沛，有运动欲望，食欲和睡眠良好。不应有过度疲劳或其他不适症状。禁止剧烈运动，避免身体骤然前倾、后仰和低头等，以免大量血液流向头部，引起脑部充血，同时还要防止跌倒和撞击。一般人可在自己适合的任何时间运动，但已有明显心血管病者，清晨不宜运动，应于午后4—6时运动，因清晨起床后交感神经兴奋、心率加快、血黏度增高，是心脑血管意外的好发时。此外饱餐后，酒后均不宜立即运动。严冬时，0℃以下的冷空气直吹面部可诱发冠状动脉痉挛，尤应注意防止两个最易诱发猝死的“危险三联征”：“饱餐、酗酒、激动”，“寒冬、凌晨、扫雪”，此时应绝对避免运动。

从人群健身防病目的出发，1992年世界卫生组织提出了世界上最好的运动是步行的建议。步行锻炼可使动脉硬化斑块呈现稳定和逆转，大大减轻冠心病并可减少老年冠心病住院率、死亡率；步行可使血压下降，在血压正常高限组，步行运动可使收缩压下降约6mmHg，舒张压下降4mmHg，从流行病学观点看，仅此一项可使脑卒中减少约

30%；步行可预防糖尿病，可使体形健美；步行还能改善神经系统功能，尤其是平衡功能，并使心情愉快，抑郁焦虑减少，思维及记忆功能改善。其他的有氧运动如慢跑、太极拳、骑车、爬山等也可因人而异选用，最重要的是量力而行，循序渐进，持之以恒，终生相伴。

3. 戒烟限酒。

世界卫生组织高血压治疗指南指出：戒烟可能是高血压患者预防心血管疾病的最有效的生活方式改良措施，吸烟是心血管疾病发病的重要危险因素，吸烟可使血压上升，可诱发心绞痛，避免主动和被动吸烟都是必要的，越早戒烟越好。酒是一把双刃剑，少量是健康之友，多量是罪魁祸首，世界卫生组织的口号是：酒，越少越好。



4. 心理平衡。

健康四大基石，心理平衡最重要，又最难做到。心理平衡的保健作用超过一切保健措施，一切保健品的总和。谁掌握了心理平衡，谁就掌握了健康的钥匙。要做到三个快乐：一心助人为乐，事事知足常乐，常常自得其乐。这需要三个正确：正确对待自己、正确对待他人、正确对待社会。既要尽心尽意奉献社会，又要尽情品味美好人生，既要在事业上有颗进取心，又要在生活中有颗平常心，既要精益求精于本职工作，又要有多姿多彩的业余生活。

心血管保健除上述四项内容外，尤其是高血压病人还要注意“三个半分钟和三个半小时”。“三个半分钟”即夜间醒来先静卧半分钟，再坐起半分钟，再双下肢垂床沿半分钟，然后下地活动，可减少心肌缺血危险，以免发生意外。“三个半小时”即每天上午步行半小时，中午午睡半小时，晚餐后步行半小时，可有助于缓解心肌和血管压力，降低高血压、冠心病死亡率。

综上所述，健康的生活方式是预防高血压等心脑血管疾病发生、发展的重要保证。如果采取健康的生活方式，将使与高血压密切相关的脑卒中和冠心病、心肌梗塞的发病率明显下降，从而大大地改善病人的预后，给社会、家庭及个人节约昂贵的医疗费用。因此，健康的生活方式是一项利国利民的举措，应大力提倡。

