



GAOXUEYA

CHI

SHENME



一本高血压患者必备的饮食圣经



高血压吃什么



主编 ● 杨毅玲

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

高血压吃什么

GAOXUEYA CHI SHENME



主编 / 杨毅玲

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

图书在版编目(CIP) 数据

高血压吃什么 / 杨毅玲主编. — 北京: 人民军医出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5091-3330-9

I. ①高··· II. ①杨··· III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009) 第224593号

策划编辑: 张伏震 文字编辑: 张 强 责任审读: 张之生

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300_8725

网 址: www.pmmp.com.cn

印 刷: 北京印刷一厂

装 订: 恒兴印装有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 8

字 数: 165千字

版、印次: 2010年1月第1版第1次印刷

印 数: 00 001 ~ 12 000

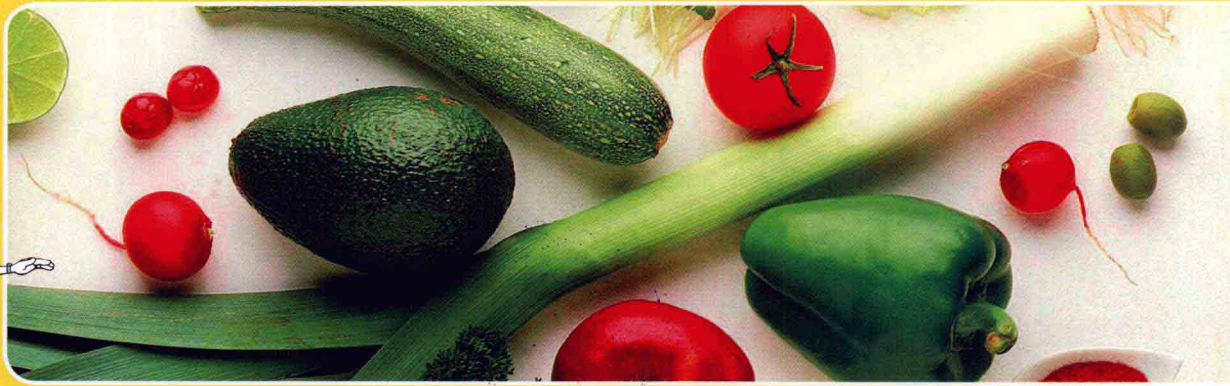
定 价: 39.80元

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

高
血
压
吃
什
么





序



用吃来治病可谓是治疗疾病最可行、最流行、最受欢迎的一种模式，尤其像高血压这样的慢性病，更是需要广大患者在吃上多下功夫。

“吃得不对”是患上高血压的最主要原因之一。高盐、高糖、高脂肪的饮食结构，吃饭不按点，经常吃零食，

暴饮暴食的饮食习惯，都是导致高血压发病的重要原因。

俗话说：治病要找根，既然吃是高血压的病根之一，那么我们不妨在吃上多下一些功夫。药物治疗固然很重要，可是在饮食上不加以节制的话，只不过是治标不治本。

蔬菜不是万能的，没有

蔬菜是万万不能的，最适合高血压患者吃的蔬菜有哪些，哪些蔬菜可以起到预防高血压的作用？

三高是互相联系的，高血压患者同样需要对肉食进行控制，哪些肉是相对比较健康的，哪些则应该少吃，科学的烹饪可以消除很多肉食带来的健康上的风险。



盐，是身体必不可少的东西，但对高血压患者来说却不亚于洪水猛兽，应该怎样吃才能既满足口味的需求又能起到控盐的效果？

生病了，进补很重要，哪些补品能吃？哪些补品不能吃？高血压患者应该如何进补？

有人说中药能治本，也有人说是药三分毒，高血压患者应该怎样看待中医？应该怎样选择中药？

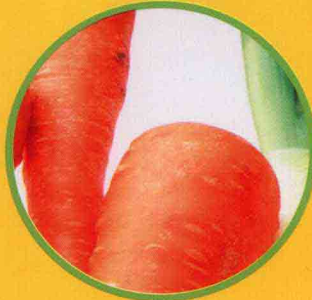
本书简单介绍了高血压患者的饮食原则，详细介绍了日常生活中经常碰到的各种食物对高血压的影响，高血压该吃什么、该怎么吃，

哪些东西应该多吃，哪些东西应该少吃，哪些东西坚决不吃，您全部都可以在本书中找到答案。

编者

高血压
吃什么

GAOXUEYA
CHI SHENME



高血压患者食疗心得 1

高血压患者饮食原则.....	2
不同类型高血压患者的合理饮食.....	5
高血压患者饮食搭配.....	6
一日饮食运动搭配.....	8
优化生活方式.....	10

第一章 水果 13

梨	清热镇静、护肝、防便秘，防止动脉粥样硬化.....	14	香蕉	清肠热、润肠通便，防止毛细血管破裂.....	25
柑	强化末梢血管组织，降低毛细血管脆性.....	15	李子	清肝养肝、利水降压.....	26
橘子	降低冠脉毛细血管脆性，降低血清胆固醇.....	16	猕猴桃	排出钠元素，改善血液流动.....	27
金橘	强化微血管弹性.....	17	人参果	降血压，降血糖.....	28
柠檬	增固毛细血管，提高凝血功能，预防高血压.....	18	甜瓜	含钾丰富，控制血压.....	29
苹果	保护血管，减少血栓形成，预防高血压.....	19	芒果	降低胆固醇，防止动脉硬化，降低血压.....	30
西瓜	软化及扩张血管，降血压.....	20	葡萄	补气血，强化血管.....	31
山楂	清除血管沉淀，预防血栓形成.....	21	杨梅	增强毛细血管、降血压、降低胆固醇.....	32
红枣	补血、护肝，预防高血压.....	22	杨桃	预防高血压，保护肝脏.....	33
柿子	降低血压，软化血管，增加冠状动脉流量.....	23	桑椹	滋阴养血，改善皮肤血液供应.....	34
桃	排出体内多余盐分，辅助降压.....	24	草莓	清热凉血、健脾解酒、降低血压.....	35
			柚子	对高血压有辅助治疗作用.....	36

菠萝	有助于预防高血压	37
哈密瓜	钾含量丰富, 控制血压	38
樱桃	补铁、促进血液循环, 延缓老化	39
荔枝	促进微细血管的血液循环	40
番木瓜	帮助消化、抗癌通乳	41
番石榴	排除体内毒素, 防止血管老化	42
冬枣	防治高血压、降低胆固醇	43
椰子	防治血管硬化, 预防心肌梗死	44
香瓜	养心护肝, 降脂降压	45

第二章 蔬菜47

苦瓜	降糖、降脂、降压	48
冬瓜	消肿而不伤正气	49
黄瓜	保护心血管, 降低血压	50
竹笋	降压、降脂、通便	51
莴笋	强心、利尿、降血压	52
大蒜	防止血栓形成, 减少心脑血管栓塞	53
洋葱	减少血管压力, 降低血压	54
荸荠	预防流感, 降血压, 利尿	55
胡萝卜	糖尿病、高血压、冠心病患者食疗佳品	56
香菇	降低血中胆固醇, 防止血管硬化	57
竹荪	预防心血管病	58

黑木耳	降低血压, 防治动脉粥样硬化	59
茼蒿	调节体内水液代谢, 通利小便	60
芹菜	降低毛细血管通透性, 降低血压、利尿	61
菠菜	通血脉, 止渴润肠, 预防高血压	62
紫菜	促进排钠, 预防高血压	63
海带	降脂、降胆固醇, 预防高血压	64
马齿苋	利水消肿, 阻止动脉管壁增厚	65
番茄	降压、利尿、消肿	66
茄子	心血管患者的食疗佳品	67
仙人掌	软化血管, 增强血管功能	68
韭菜	降血脂, 防止动脉硬化	69
黄花菜	降低胆固醇, 降血压	70
茭白	清热利水, 降低血压	71
苋菜	提高机体的免疫力, 预防高血压	72
芥菜	增进新陈代谢, 防治高血压	73
白菜	通利肠胃, 降脂降压	74
莼菜	清胃火, 泻肠热	75
西兰花	调节和预防高血压	76
香菜	辟一切不正之气	77
腐竹	防止血管硬化, 防治高血压	78
南瓜	降血压、促进造血功能	79
芋头	增强免疫力, 调节酸碱平衡	80

山药 有效阻止血脂在血管壁的沉淀, 预防心脑血管疾病 81

第三章 谷物豆类83

黄豆	降低血压和胆固醇	84
黑米	防止动脉硬化, 预防高血压	85
玉米	降低血清胆固醇, 预防高血压	86
薏苡仁	降低胆固醇以及三酰甘油, 预防高血压	87
黑豆	抑制胆固醇吸收, 预防高血压	88
蚕豆	降血压、清热解毒	89
燕麦	降低胆固醇, 预防高血压	90
荞麦	增加血管弹性, 降低血压	91
小米	安眠、健胃、促消化	92
红薯	补中和血、益气生津	93
小麦	养心, 益肾, 和血, 健脾	94
绿豆	所含矿物质有利于控制血压	95

第四章 肉鱼禽蛋类97

乌鸡	保护心血管, 维持血压平衡	98
兔肉	阻止血栓形成, 保护血管壁	99

鹤鹑	帮助降血压	100
牛肉	脂肪和胆固醇含量低	101
草鱼	富含丰富不饱和脂肪酸, 对血液循环有利	102
鲫鱼	降血压和降血脂, 延年益寿	103
鳙鱼(胖头鱼)	保护心脑血管系统	104
牡蛎	有利于防治高血压并发症	105
海参	调节血管张力, 降低血压	106
三文鱼	补虚劳、防治心血管疾病	107
鲤鱼	祛湿降浊, 健脾利水	108
泥鳅	抗血管衰老, 预防高血压	109
鸭肉	对心肌梗死等心脏疾病有保护作用	110
鲢鱼	降血压	111
带鱼	降低胆固醇, 预防高血压	112
蛭子	补阴, 清热, 平衡血压	113
虾	扩张冠状动脉, 预防高血压及心肌梗死	114
鸡蛋	预防动脉粥样硬化	115
鲈鱼	滋阴养血、提神抗衰	116
鱿鱼	降低胆固醇, 软化血管	117

第五章 干果 119

- 榛子 软化血管, 维护毛细血管的健康 120
- 栗子 软化血管, 预防和治疗高血压 121
- 杏仁 辅助治疗高血压 122
- 莲子 平肝降压, 强心安神 123
- 花生 软化血管, 减少胆固醇的堆积 124
- 核桃 清理血管, 净化血液 125
- 开心果 缓解情绪, 防止血压不稳 126
- 松子 味甘补血, 益寿延年 127

第六章 食用油和调味品... 129

- 橄榄油 养血润肠, 润肤养颜 130
- 花生油 降低胆固醇, 防止血栓形成 131
- 胡椒 增进食欲, 杀菌解毒 132
- 花椒 增进食欲, 降低血压 133
- 芥末 预防高血脂、高血压及心脏病 134
- 孜然 调剂口味, 帮助控盐 135
- 醋 降血压, 促进血液循环 136
- 辣椒 防治动脉硬化, 降血压 137
- 姜 改善血液循环, 抗衰老 138
- 芝麻油 降低高血压的发病率 139

第七章 茶饮 141

- 绿茶 平肝祛风, 清火降压 142
- 菊花茶 增加血流量, 降低血压 143
- 普洱茶 清热解毒, 降脂降压 144
- 枸杞子茶 降低血压、胆固醇、防止动脉硬化 145
- 决明子茶 降低胆固醇 146
- 绞股蓝茶 降压、降脂、降血糖 147
- 西洋参茶 调血脂、抗动脉粥样硬化 148
- 槐花茶 清热凉血, 降压去脂 149

第八章 补品 151

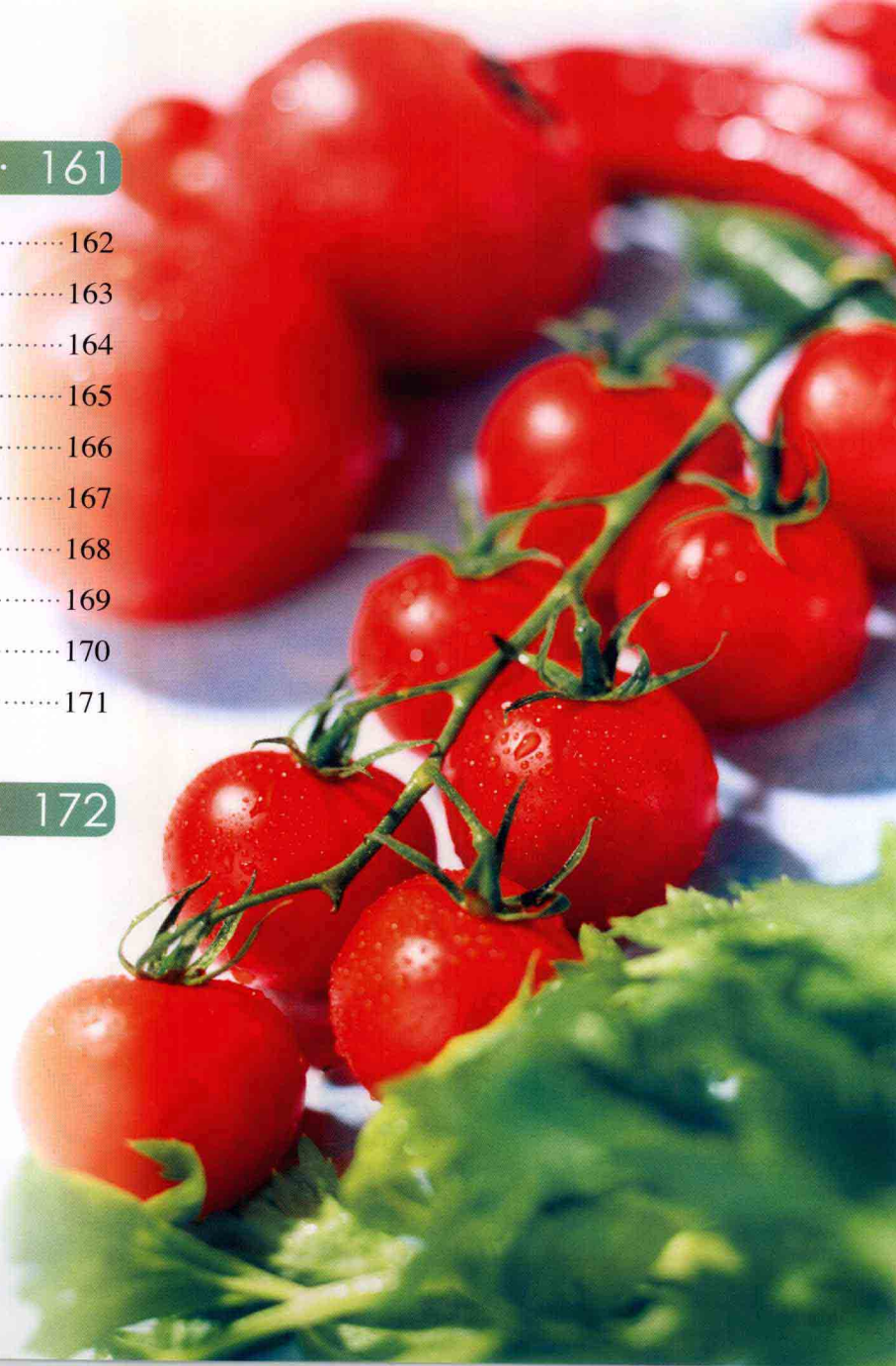
- 蜂蜜 扶正固本, 润肺安神 152
- 银耳 消脂减肥, 辅助降压 153
- 冬虫夏草 降低血液中的胆固醇 154
- 桑寄生 降血压 155
- 蜂王浆 促进血液循环, 调节血压 156
- 芝麻 活血通脉、益气降压 157
- 何首乌 降低胆固醇, 降血压 158
- 黄精 抗菌、降压、抗衰老 159

第九章 中药 161

- 红花 降血压, 改善微循环 162
- 杜仲 缓解高血压及高血压引起的头晕 163
- 天麻 用于肝阳上亢之高血压 164
- 丹参 扩血管、降血压 165
- 黄芩 清肝解郁, 平肝降压 166
- 当归 降血压, 抑制血小板聚集 167
- 夏枯草 降压, 抗心律失常 168
- 罗汉果 清肺止咳、降低血糖和血压 169
- 白芍 养血敛阴, 平抑肝阳, 柔肝止痛 170
- 女贞子 软化血管, 预防和治疗高血压 171

附录 172

- 运动热量消耗表 172
- 食物互换表 174
- 胆固醇含量表 175
- 教您认识高血压 176
- 高血压患者要查眼底 177
- 高血压患者的家庭保健 178
- 家庭测血压五注意 178



高血压患者
食疗心得





高血压患者饮食原则

饮食习惯一定要规律

身体就像机器一样，是有节奏的，不规律的饮食会打乱这种节奏，血压会出现大幅度的变化。对高血压患者而言，这种变化不仅会加重病情，更会降低降压药的药效。

如果吃得过多出现肥胖，会进一步恶化高血压，并加速动脉硬化。高血压患者的饮食规律可以总结成一句话：三餐按时吃，只吃八分饱。

★ 吃饭不做其他事，入口多嚼三四下

人为什么会感觉到饱？因为在吃了东西以后，胃会向大脑发射信号，当这些信号积累到一定程度的时候，人就会感觉到饱。如果吃饭过快，大脑还没来得及反应过来，胃里已经吃下去过量的食物了。通常情况下，吃饭过快和正常吃饭速度相比，要多吃15%的食物才能感觉到饱。

吃饭过快对消化道的压力也很大，长期下来，不仅会导致肥胖，更可能引起消化不良。

一边吃饭一边看电视或者做其他事情的道理也一样，大脑的注意力分散到做的事情上，对“饱”不敏感，不知不觉就吃多了。所以我们经常会感觉到，一边做事一边吃东西比平常要吃得更多。

★ 不要吃加餐，也不要随便不吃正餐

少量多餐，是老年人一

种饮食养生的方法，但是这种方法对于高血压患者来说并不适合，加餐会使您在不知不觉中增加不少热量。同时，如果您已经有了比较规律的三餐饮食习惯，最好不要去破坏，即使是少吃一顿。因为这一顿不吃了，那么下一顿很可能会吃得很多以弥补上一餐的不足，甚至可能会出现一种不正常的饮食关系，导致食欲不振或食欲过剩。



不妨多吃一点素食

为了减少热量和脂肪的摄入，可以多吃一点素食。素食者的血压平均水平低于肉食者的血压平均水平。尤其是那些已经需要靠药物来降低血压的患者，不妨多吃一点素。一定要记住以下对控制您的血压很有帮助的几类食物：蔬菜、水果、植物油、海鱼和水。

★ 多吃蔬菜、水果和全麦制品

这些食物有一个共同的特点，就是热量少、糖分低、植物纤维含量高，而且体积都比较大。这样，我们在吃的时候会反复咀嚼很多次，可以避免饮食过量；而且消化得也比较缓慢，可以使饱胀感持续很长时间。



高血压患者的控盐计划

盐是人体不可缺少的元素，同时也是高血压患者最需要关注 and 控制的调味品。正常人每天吃的盐在8~10克，血压偏高的人每天吃盐最好不要超过6克，已经患高血压的人每天吃盐最好不要超过5克。

★ 为什么吃盐多少对我的高血压没什么影响

人的体质不同，对盐的敏感度也不同，虽然食盐是最直接影响血压的食品，但影响因人而异。有些人只要盐控制好了，血压马上就稳定下来了，这类人属于食盐敏感型；有些人吃盐多点少点和血压基本没什么关系，这类人属于食盐不敏感型。对于食盐不敏感型的高血压患者来说，并不值得为口腹之欲得到满足而感到高兴，因为您的血压可能会更加难以控制。



★ 减盐计划要一步一步实行

减盐计划的唯一秘诀就是一点一点减少，让舌头逐渐适应口味比较淡的食品。对于已经吃了几十年味道比较重菜肴的高血压患者来说，一次性把盐降到一个比较低的水平基本是不可能的。即便家人强制性的在菜肴中控盐，一方面口味突然变淡会影响食欲，另一方面压力过大反而会对控制高血压起到不良效果。

所以应该循序渐进地每周或者每几天减少1克盐，这样舌头的味觉变化就不会感觉那么明显，时间长了，人也就习惯了口味比较淡的食物。

★ 一些容易忽略掉的控盐细节

成品的咸味食品：如点心、油条、面包等食品本身就含有一定的盐分，可是我们在计算盐的时候往往会忽略掉它们。

☆ 咸味的调味品

如酱油、咸味沙拉酱等，尤其是在控盐初期，往往会这样想：不能吃盐了，那就多放点酱油吧。其实酱油中盐量较多，所以多放酱油，不利于控盐。

☆ 不带咸味的调味品

如甜面酱、甜沙拉酱、番茄酱等，即使口感上没有咸味，也要注意看上面的成分，有些不带咸味的调味品也是含盐的。

控盐绝招



☆ 吃炸食品不吃皮

如炸虾、淀粉裹后做的一些食品，这类食品70%以上的盐分在皮上，吃的时候尽量不要吃。

☆ 吃面吃菜不喝汤

面条的面汤、炒菜的菜汤，含盐量都占用盐的50%以上，而且喝汤不好控制量，所以少喝一口汤，无形中会少摄入很多盐。

☆ 多放无盐调味料

如果嫌菜太淡不如多放一些如辣椒、香料等其他调味料，刺激味觉系统忽略对咸味的需求。