



汉竹●健康爱家系列

高血压 高血脂 营养饮食全方案

主编 曾 强

解放军总医院健康体检中心主任/世界中医药联合会亚健康专业委员会副会长
中华医学会健康管理学分会常委/医学博士、教授、博士生导师



吉林科学技术出版社



曾强 主编 · 汉竹 编著
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压高血脂营养饮食全方案 / 曾强主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5384-4200-7

I. 高… II. 曾… III. ①高血压—食物疗法②高血脂病—食物疗法
IV .R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 071109 号



汉竹图书
www.homho.com
全案策划

编著: 汉 竹

总策划人: 李 梁

责任编辑: 李 梁 李红梅

封面设计: 辛 琳

版式设计: 张腾方 张 帆 胡永强

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651628 85651759 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85610611 E-mail: meimei2006@126.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889mm × 1194mm 24 开本 8 印张 120 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4200-7

定价: 29.90 元



PREFACE

根据 2002 年我国卫生部做的一次全国性普查, 18 岁及以上居民高血压患病率为 18.8%, 估计全国患病人数大于 1.6 亿; 成人血脂异常患病率为 18.6%, 估计全国患病人数 1.6 亿。而且患这些慢性病的人数呈逐年增加的趋势。

高血压、高血脂疾病的发生与膳食高热量、高脂肪和少体力活动密切相关。这就是一本告诉高血压和高血脂患者及关心他们健康的家人们如何营养饮食的书。

突出营养饮食方法: 从简单地知道该不该吃、可以吃什么, 进一步到该怎么吃、吃哪些东西对控制自己的病情确实有好处。通过“营养细节”“成品营养吃法”“巧搭配”等小栏目, 向您介绍与疾病有关的营养饮食知识。

突出实用性: 本书所选择的食物均是常见的、常吃的, 避开离生活较远的食物。而且在细节上, 通过“生活一点通”“购买细节”“储存细节”等栏目, 让您获得理论指导的同时也获得实际操作和指导。

保证科学性: 本书首先将我国最新膳食指南和高血压高血脂特殊饮食结合起来, 还参考了具有权威性的高血压和高血脂的防治指南, 提供了一系列有针对性的科学营养饮食指导。

希望读者可以很方便地将书中论述的知识和方法用于实际生活, 用营养的饮食来关怀我们的健康。

解惑28个饮食误区



误区1 摄入过多食盐

专家解答：食盐中的钠可造成血管阻力增加和血压增高。每日食盐量要控制在5克左右，也就是半勺的量，以免导致血压升高。

误区2 忽略腌菜和酱菜量

专家解答：不要小瞧腌菜和酱菜，这些食物在制作过程中加入了大量的盐分，钠的含量很高，要少吃，否则会对控制血压不利。

误区3 做菜多加调味料

专家解答：酱油、黄酱、味精等调料中也含有较多的钠，应少量食用。烹调时，也可以用醋、柠檬汁、葱、姜、蒜等来增加食物的口味。

误区4 素食主义

专家解答：植物性食物脂肪含量低、不含胆固醇。但是，动物性食物含优质蛋白质高，氨基酸比例适合人体需要。因此，对于高血压高血脂患者来说，荤素搭配是最佳膳食平衡组合。

误区5 大量吃豆类

专家解答：豆类含有丰富的蛋白质，且不含胆固醇。但是摄入过多会增加总热量，而且在蛋白质的分解过程中，可以产生一些使血压升高的胺类，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时，可导致胺的蓄积，致使血压升高。干豆的摄入量应每天不超过30克。

误区6 浓茶降压

专家解答：喝浓茶可以加快心率，增加心脏负担。茶叶中含有使中枢神经系统兴奋的物质，能使脑血管收缩，很可能促使脑血管病的发生。高血压和高血脂患者应该长期、适量、清淡地饮茶。

误区7 谈“脂”色变

专家解答：脂肪是人体必需的一种营养素，对细胞膜的形成有重要作用，而且脂肪中的不饱和脂肪酸有降低血脂、改善血液循环的作用，可适量食用。不饱和脂肪酸在坚果类、鱼类、豆类中含量较多，应该适量摄取。

误区8 对胆固醇“敬而远之”

专家解答：胆固醇参与细胞膜和神经纤维的合成，胆固醇含量偏低会使血管壁变得脆弱，有可能引起脑出血，还可能影响人的心理健康。每天摄入胆固醇保持在0.2克之内就可以了。

误区9 植物油多吃无妨

专家解答：不管哪种油，热量都很高，吃多了都对心脑血管不利，因此要计算到总热量当中。建议每日摄入20~30克为宜。

误区10 少喝水

专家解答：多补充水分可以稀释血液的黏稠度，预防习惯性便秘，还能有助于血管中有害物质的排出。因此高血压、高血脂患者一天要喝够8杯水。

误区11 为稀释血液多喝水

专家解答：一次喝水过多，很容易在短时间内增加血液循环量，引起血压上升，所以，应分次适量地喝水。

误区12 为了减肥，不吃主食

专家解答：主食中含有膳食纤维和矿物质，有利于降脂和降压。而且，主食是供给热量的基础食物，不吃主食会相应增加蛋白质和脂肪的摄入，得不偿失。



误区13 控制脂肪的量，不控制主食的量

专家解答：主食中的碳水化合物摄入过多也会转化成甘油三酯，导致血脂升高，因此每天的主食摄入量最好控制在250~400克。

误区14 偏嗜甜食

专家解答：多余的糖类可转化为糖原或脂肪储存在肝脏中，造成体内脂肪堆积和血脂升高，还可能引发糖尿病。一日三餐摄入的主食已经能满足人体对糖类的需要，没有必要再过多地吃甜食了。

误区15 单纯节食减肥

专家解答：单纯节食减肥容易造成营养不良，引发其他疾病。健康的饮食习惯配合合理的运动、良好的生活习惯，才能起到健康减肥的效果。

误区16 只吃粗粮不吃细粮



专家解答：虽然粗粮含膳食纤维丰富，可抑制肠道对脂肪的吸收，但是也会降低蛋白质的吸收率，同时阻碍部分矿物质的吸收。粗粮与细粮每天摄入的合适比例应为1:3或1:4。

误区17 膳食纤维是降脂能手，要多吃

专家解答：膳食纤维有排出血液中胆固醇的作用，还能预防便秘。但是，过多的膳食纤维会阻碍蛋白质和其他营养元素的吸收，因此，膳食纤维也要摄入有度，每天30克左右是比较合适的量。

误区18 盲目进补

专家解答：中医把高血压、高血脂分为不同的类型，适合不同的调理方式，患者在进补之前，应先咨询医生，了解自己的体质，再选择合适的进补方法。

误区19 瘦肉大量吃

专家解答：虽然瘦肉脂肪中的饱和脂肪酸低于肥肉，但是瘦肉中总脂肪的含量仍是非常高的，因此，瘦肉也要适量吃，每天不应超过75克。

误区20 吃得过饱

专家解答：吃得过饱会使血液过多地集中在胃肠，造成供血不足，还会使脂肪堆积，体重上升。总之，长期饱食对健康不利，七八分饱是健康的饮食方式。

误区21 忙于工作饥饱无度

专家解答：三餐不定时、不定量容易造成暴饮暴食，对稳定血压和血脂不利，一日三餐要准时、适量。

误区22 不必戒烟

专家解答：烟草中的尼古丁可引起周围血管收缩，增加发生下肢血管缺血坏死的概率，所以除了合理膳食以外戒烟限酒也是高血压、高血脂患者需遵守的原则之一。

误区23 血压或血脂降下来了就停药

专家解答：立即停药会造成血压和血脂的再度上升，对控制病情很不利，可以减少药量，长期小剂量服药，而不是立即停药。

误区24 食品选对，做法无所谓

专家解答：不同的烹制方法会改变食物的营养成分，尤其是热量。煎、炸食物时，在食物中增加了大量的油、淀粉，无形中就增加了总热量和大量脂肪，因此烹饪食物应多用清蒸、水煮或凉拌。

误区25 用零食充饥

专家解答：大多数零食都是含油脂量或热量较高的食品，任意食用会很快超出总热量范围，还会增加脂肪的摄入，因此不能想吃就吃。

误区26 常喝白酒可活血降压

专家解答：研究证明，少量饮酒有扩张血管、活血通脉、消除疲劳的功效。因此，偶尔喝点儿酒精含量低的葡萄酒对人体有一定好处。但白酒中酒精含量高，酒精会部分抵消某些降压药的作用，不能把长期少量饮酒当作一种治疗手段。

误区27 菇类营养丰富，多吃好

专家解答：菇类富含嘌呤，吃得太多会引起尿酸高，容易导致痛风，尤其不适合伴有痛风病的糖尿病患者。所以菇类可适量吃，但不要餐餐吃、大量吃。

误区28 不吃早餐，以求限食

专家解答：要控制每日摄入的总热量，而且也要限制每餐的热量。不吃早餐，容易引起过度饥饿，中午必然吃得过多，对控制血压、血脂没有好处。





1 营养均衡 稳压降脂 1

低脂、低胆固醇 饮食的基石 2

膳食纤维 血液清洁工 3

水 液体白金 4

矿物质营养素 稳压降脂小能手 5

一日饮食自检表 6

一周饮食自检表 7

2 125种食物 稳压降脂 9

肉食 低脂、低胆固醇类是首选 10

鳕鱼 丰富镁元素，保护心血管 10

金枪鱼 使“坏”胆固醇不沉积 11

鲭鱼 血管清道夫 12

鸭肉 控制体重抗衰老 13

鲫鱼 体虚者的滋补佳品 14

泥鳅 降血脂，保护血管健康 15

牡蛎 降低血胆固醇浓度 16

兔肉 帮助排出胆固醇 17

乌鸡 降血脂效果佳 18

黄鱼 保护心脏 19

鹌鹑 防止血栓形成 20

瘦羊肉 控制体重的理想肉食 21

鲤鱼 不饱和脂肪酸含量高 22

牛肉	防止动脉硬化	23
鸡肉	协助降低血脂	24
海鳗	血液抗氧化能手	25
草鱼	促进血液循环	26
平鱼	保持血管弹性	27
瘦猪肉	保护血管健康	28
高血压、高血脂患者吃肉有讲究		30
蛋	每周少于4个	32
鸡蛋	补充优质蛋白质	32
鹌鹑蛋	保护血管壁	33
鸭蛋	辅助能量代谢	34
谷薯类 保证基础能量供应		36
红薯	既降胆固醇又减肥	36
土豆	高钾稳定血压	37
燕麦	高膳食纤维最降脂	38
荞麦	清除血液中胆固醇	39
小麦	有助于改善能量代谢和血液循环	40
薏米	扩张血管, 控制体重	42
黑米	降低胆固醇, 保护血管	43
玉米	减少发生血管并发症	44

大米	维持热量代谢平衡	46
小心“甜蜜陷阱”		47
豆和奶 高钾又高钙, 每天都需要		48
黄豆	心血管健康的“卫士”	48
豆浆	降低胆固醇和脂肪的吸收	50
豆腐	减轻血管系统的破坏	52
酸奶	帮助控制血压	53
牛奶	减少合成胆固醇	54
奶酪	补钙助降压	56
红豆	降脂减肥消水肿	57
绿豆	减轻钠的升压作用	58
芸豆	高钾高镁稳定血压	59
腐竹	改善血液微循环	60
黑豆	促进血液流通	61
蔬菜和水果 稳压降脂好帮手		62
菜花	清理血管	62
洋葱	血管扩张剂	64
莴笋	降低甘油三酯	65
芦笋	扩张血管降血压	66
竹笋	清除血管内废物	67

大蒜	清除体内毒素	68	白萝卜	帮助减轻体重	91
山药	促进血液流通	69	枣	软化血管, 预防动脉硬化	92
芦荟	天然稳压剂	70	山楂	扩张血管, 增强心脏功能	93
荸荠	清热消火降血压	71	西瓜	辅助治疗合并肾病	94
仙人掌	软化血管, 溶解血栓	72	葡萄	减少血栓形成	95
丝瓜	增强免疫力	73	柠檬	预防高血压和心肌梗死	96
甘蓝	降血脂, 扩张血管	74	橙子	降低冠心病、心脏病的发生	97
芥蓝	减少发生脑卒中	76	橘子	防止血管破裂出血	98
生菜	缓解心绞痛	77	柚子	预防脑血栓和中风	99
芹菜	舒张血管平滑肌	78	鸭梨	适于肝阳上亢型高血压患者	100
韭菜	清除血液垃圾	79	柿子	改善心血管功能	101
苋菜	钙、镁大力保护心血管	80	苹果	降低血液黏稠度	102
荠菜	减少静脉血栓发生	81	香蕉	防治高血压的极佳水果	104
空心菜	改善血液循环	82	木瓜	恢复血管弹性, 降血脂	105
冬瓜	防止脂肪堆积	83	石榴	防止自由基伤害血液	106
苦瓜	脂肪杀手	84	草莓	改善动脉硬化症状	107
黄瓜	预防脑溢血	85	猕猴桃	降低心血管发病率	108
茄子	防止微血管破裂	86	桑椹	防治血管硬化和中风	109
甜椒	保护“好”胆固醇	87			
西红柿	保护心血管	88	吃水果和蔬菜的10大误区		110
胡萝卜	防止血管硬化	90			
			菌藻类 植物蛋白好来源		112

海带	清除血管壁上的胆固醇	112
紫菜	保护血管壁, 稳定血压	114
黑木耳	抗血栓	115
银耳	保护肝脏	116
松茸	促进新陈代谢	117
香菇	预防血管硬化	118
平菇	防治脑血管障碍	119
口蘑	维持正常血压	120
松蘑	预防脑卒中和心脏病	121
竹荪	调整血脂和脂肪酸含量	122
鸡腿蘑	阻止胆固醇沉积	123
猴头菇	促进血脂代谢	124
金针菇	防止血脂升高	125

干果 少量进食最有益 126

花生	防治冠心病和动脉硬化	126
核桃	对血管排污除杂	128
榛子	促进脂质代谢	129
杏仁	减少心脏病发作概率	130
莲子	扩张外周血管, 降血压	131
松子	降低患缺血性心脏病的概率	132
芝麻	改善血脂过高状况	133

腰果	软化血管	134
西瓜子	丰富锌含量, 降低胆固醇	135
南瓜子	控制并发糖尿病	136
葵花子	微量营养稳定血压	137

油类 每日小于30克 138

茶油	改善血脂异常	138
橄榄油	双向调节胆固醇	138
大豆油	控制胆固醇水平	139
花生油	有助于血液流通	139
玉米油	溶解积累的胆固醇	140
芝麻油	防治缺铁性贫血	140
葵花子油	防止动脉阻塞	141

饮品 低糖、低刺激最合适 142

果蔬汁	巧搭配助稳压降脂	142
绿茶	降低动脉硬化的发生率	143
乌龙茶	减少高血脂引起的疾病	144
普洱茶	降低血脂和血尿酸	144
槐花茶	提高毛细血管的抵抗力	145
菊花茶	扩张冠状动脉	145
决明子茶	可与降压药媲美	146
绞股蓝茶	双向调节血压	146

咖啡与酒，少喝一点，健康多一点..... 147

3 妙用中药 稳压降脂..... 149

12种稳压降脂常见药材..... 150

杜仲 持久降压..... 150

丹参 显著降压..... 150

天麻 保护心脏..... 151

黄芩 抗氧化保护血管..... 151

夏枯草 防治心肌梗死..... 152

钩藤 防止脑动脉痉挛..... 152

黄连 保持血压平常值..... 153

红花 清理和扩张血管..... 153

枸杞 缓解三高症状..... 154

当归 改善血液循环，抗血栓..... 154

西洋参 适用于三高合并症患者..... 155

罗汉果 防治冠心病和血管硬化..... 155

28款稳压降脂的特效药膳..... 156

稳压药膳..... 156

调脂药膳..... 159

高血压高血脂家庭简单按摩法..... 162

高血压高血脂生活宜忌..... 164

高血压高血脂营养食谱..... 168



高血压 高血脂
营养饮食全方案



营养均衡 稳压降脂

除了家庭遗传和一些疾病引起的高血压和高血脂外，不合理的饮食习惯造成的营养不均衡也是引发高血压和高血脂的重要原因。

高血压和高血脂患者大多是管不住自己的嘴，贪吃味美可口却含较多脂肪和胆固醇的食物，或养成了一日三餐不均衡、口味偏咸、无节制地喝酒等不良的饮食习惯。只有养成全面均衡、适可而止的饮食习惯，各种营养都摄入了，血压和血脂才能稳定下来。

低脂、 低胆固醇

饮食的基石



食物成分对血脂和血压的影响是很明显的，高血压和高血脂患者的饮食一定要遵循低脂肪、低胆固醇的原则。

限制脂肪和胆固醇的量

高血脂表现为血清中总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白的升高。血液中胆固醇和甘油三酯增高后，容易沉积到血管壁中，发生动脉硬化，使血压上升。如果再从食物中摄入过量的胆固醇和脂肪，必然导致血脂和血压进一步升高，促使冠状动脉硬化、冠心病、中风等心血管疾病的发生。

因此，高血压和高血脂患者要少吃胆固醇和脂肪含量高的食物，比如内脏、蛋类、鱼籽、肥肉等，使血脂和血压都稳定下来。

吃点有益的脂肪

脂肪并不都是“坏”的。脂肪分为饱和脂肪、单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。后两者可以促进胆固醇代谢，使胆固醇不容易沉积在血管壁上，对控制胆固醇、保护心血管健康有帮助，因此在限制脂肪总量的前提下，摄入一定量的“好”脂肪是很必要的。

不饱和脂肪酸多存在于植物油、坚果、鱼类等食物中。动物性脂肪中不饱和脂肪相对较少。用植物油来做菜，把肥肉、猪油等高脂肪、高胆固醇的食物排除在食谱之外。

另外，过分限制胆固醇也会影响身体健康，因为含胆固醇的食物都是含有优质蛋白的动物性食物。

把握住低脂肪、低胆固醇的饮食方法，可以使食物的营养摄入刚刚好。

膳食纤维是健康饮食不可缺少的，不仅保持消化系统的健康，还在预防心血管疾病以及其他疾病上扮演着重要角色。

清理血液的膳食纤维

膳食纤维是一种不能被人体消化的碳水化合物，以是否溶于水可分为两个基本类型：水溶性纤维与非水溶性纤维。

水溶性纤维主要来自大麦、豆类、胡萝卜、柑橘、燕麦等。水溶性纤维具有很好的吸水性，进入肠道后遇水膨胀，增加粪便体积，促进肠蠕动和胆固醇的排出。另外，它还可以与胆酸或其他脂质结合，减少胆固醇的吸收和脂蛋白的合成，加速低密度脂蛋白和胆固醇的清除，让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水平。

非水溶性纤维主要来自小麦糠、芹菜、果皮和根茎蔬菜

等。非水溶性纤维可以加速食物中的致癌物质和有毒物质的排出，也会影响胆固醇的吸收和促进排泄。

膳食纤维不仅具有清除血液垃圾、保护血管健康的作用，还能解决便秘困扰，帮助肥胖的人控制体重。

膳食纤维并非多多益善

膳食纤维能够带走血管中的多余物质，保护血管健康。但是过多的摄取膳食纤维也会阻碍消化和营养吸收。另外，肠胃虚弱的人吃高膳食纤维的食物很可能会感到肠胃不适，因此，要在改善肠胃功能的前提下吃高膳食纤维的食物。

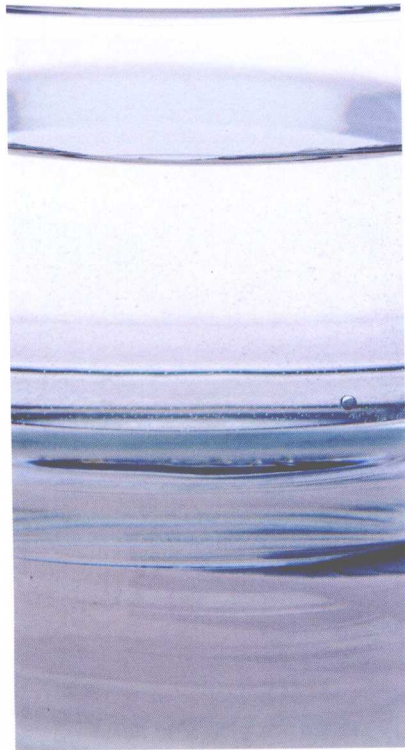
国际相关组织推荐的膳食纤维日摄入量为：美国防癌协会推荐标准为每人每天 30~40 克，欧洲共同体食品科学委员会推荐标准为每人每天 30 克。

膳食纤维 血液清洁工



水

液体白金



最平淡无奇的水，对高血压和高血脂患者来说，却是如白金般的重要。高血压和高血脂患者很容易因为血管失去弹性引起血管壁变厚，血管内腔狭窄，出现血液循环不良。另外，血液中的脂质增加也会使血液黏稠度增加，影响血液循环。而补充水分是改善血液循环的有效途径，水可以稀释血液，降低血液黏稠度。

多途径补充水

补充足够的水有三个来源，一是通过直接饮水来补充水分，约占50%左右。白开水是最符合人体需要的饮用水。不要饮用含有有害细菌的生水和重金属含量较高的蒸锅水。二是从食物中获得的水分，约占40%左右。蔬菜和水果可以很好补充机体内流失的水分，而

且生吃可以很好的保存住食物中的水分，熟的果蔬中大部分的水分都已经流失了。三是体内代谢产生的水，约占10%左右。

分次饮水最健康

饮水的原则应该是少量多次，不要等到口渴时再喝水。一次性大量饮水很容易在短时间内增加血液循环量，引起血压上升，还会稀释胃液，妨碍食物的消化。所以，高血压和高血脂患者一天之中应多喝几次水，每次少喝一点。

早晨起床后先空腹喝一杯水，可以补充夜间缺少的水分，降低血液黏稠度，增加循环血容量。白天任何时间都可以喝水，在进行大量运动后，更要及时补充足够的水分。睡觉前也可以喝1杯水，有利于预防夜间血液黏稠度增加。