

图解版

一看就懂 一懂能用 一用见效

饮食治疗高血压

——专家给高血压患者的饮食营养建议



【日】家森幸男 监修

张丽碧 韩锐 译

非生活馆

黄山书社

图解版

一看就懂 一懂能用 一用见效

饮食治疗高血压

——专家给高血压患者的饮食营养建议



【日】家森幸男 监修

张丽蓉 韩锐 译

黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食治疗高血压/ (日) 家森幸男著; 张丽蓓, 韩锐译. -合肥: 黄山书社, 2007. 1
(雅邦生活馆: 图解版·健康丛书)

ISBN 978-7-80707-550-9

I. 饮… II. ①家…②张…③韩… III. 高血压-食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 161571 号

《Tabete Naosu Kouketsuatsu》

© Yamori Yukio 2004

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本作品中文简体版由日本讲谈社授权黄山书社独家出版发行

饮食治疗高血压

(日) 家森幸男著 张丽蓓 韩锐译

*

黄山书社出版发行 (合肥市金寨路 381 号)

新华书店经销

北京高岭印刷有限公司印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 4 插页: 2 字数: 50 千

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 00001-06000 册

*

定价: 18.00 元

前言

高血压病是一种常见病、多发病,也是导致冠心病、心肌梗塞、脑卒中和肾功能衰竭等病症的主要原因,已成为威胁人类生命的潜在“杀手”。

高血压病的形成因素十分复杂,与人的生活方式密切相关。健康的生活方式对降低血压、延缓病情恶化和控制其他危险因素都有着积极的作用。古语云:“食能以时,身心无疾。”通过饮食来控制血压是生活中必不可少的环节。

现代忙碌的生活,使人们越来越难于保证健康的饮食。尽管不可能达到尽善尽美,但只要注意从日常生活中的点滴小事做起,日积月累,就可以养成良好的饮食习惯。

本书以“忙碌的日常生活中如何改善高血压”为主题,收集、归纳了大量可以降低血压的饮食方法,介绍了一些不利于控制血压而必须减少或禁止摄入的食物,还提出了一些具体可行的降低血压的方法。比如通过改变午餐或一些日常饮食习惯,就能起到很好的降压效果。

另外,根据本人为世界卫生组织所做的调查,本书里还介绍了世界各地长寿地区居民的饮食习惯,其中有很多方法都简单易行,可供我们借鉴。

健康的饮食不仅要注重营养搭配,还需要色香味俱全,因为如果不是可口的美味,您就不可能坚持下去。快乐地享受美食,也是长寿的秘诀之一。如果本书能在为您提供降压知识的同时,增添些许饮食的乐趣,本人将不胜荣幸。

京都大学名誉教授
WHO循环系统疾病专业委员会委员
家森幸男

你知道在日常饮食中不会引起 血压升高的小窍门吗？

意识到过量摄取盐会使血压升高，于是努力地减少食盐摄入量，可是血压并不下降，为什么呢？

要防治高血压，除了要控制食盐的摄入外，还要注意哪些生活细节呢？请先回答下面的问题，将您认为正确的用“√”、错误的用“×”填入题后的方框内。



1 每天早晨喝一杯牛奶，就能摄取人体所必需的钙。-----> ☐



2 什么也不加，直接喝酸奶效果最好。-----> ☐



3 若过量摄取食盐，即使是小孩也可能患高血压。-----> ☐



4 做肉类食物时，最好煮后扔掉含有油质的汤再烹饪，这样可以降低脂肪的摄入。-----> ☐



5 血压高的人最好不要在饭里加调味品。-----> ☐



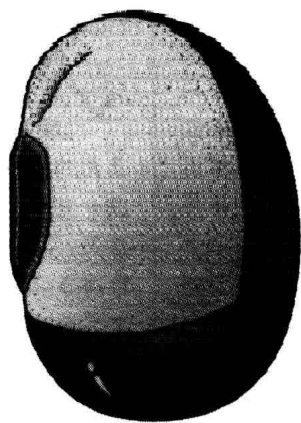
6 经常饮用绿茶的人基本上血压都较正常。-----> ☐



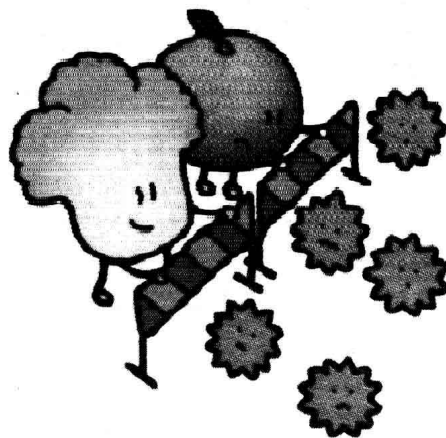
7 矿泉水里含有使血压降低的矿物质。-----> ☐



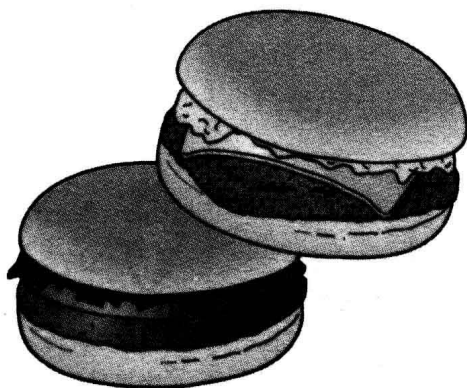
8 喝葡萄酒不会使血压升高。-----> ☐



9 黑大豆比一般的大豆更有营养。



10 如能打败“活性氧”，就能降低血压。



11 与猪肉汉堡相比，鱼肉汉堡更益于健康。



12 每天吃一盒纳豆可降低血压。



正确答案及说明

1

✗ 成人每天需要大约 600~800 毫克钙，而一杯牛奶仅含 200 毫克左右的钙，显然不能满足人体需要。所以必须通过蔬菜和其他乳制品等来补充钙。→参见 P12

2

✗ 酸奶虽然营养丰富，但若和豆面、水果等混在一起食用，则可补充酸奶中缺乏的营养成分，更有利于健康。→参见 P14

3

✓ 若持续过量地摄取盐分，即使是小孩也可能患高血压。无论处于什么年龄段的人，都要注意不要经常吃高盐、高脂的食品或快餐。→参见 P35

4

✓ 烹调肉类时除去肥的部分或倒掉煮肉的汤汁再做菜，可以大大降低肉中脂肪的摄入。好的烹饪方法可以消除脂肪对身体的不良影响。→参见 P26

5

✗ 调味品的含盐量有高有低。比如可在餐桌上用一些像辣椒粉、柚子胡椒粉等调味品，不仅能增加味觉的享受，从而促进食欲，还能达到减少盐分摄入的目的。→参见 P32

6

✓ 绿茶里富含强大的抗氧化成分儿茶素，在盛产绿茶的地方高血压的发病率比较低。→参见 P85

7

✓ 矿泉水里的确含有镁和钾等矿物质，但是只喝矿泉水是不能使血压下降的，还必须同时食用蔬菜和水果。→参见 P69

8

✗ 酒的种类并不重要，关键是要注意下酒菜的种类。尽量少吃油炸食品、多吃蔬菜，注意控制食盐等调味品的使用。→参见 P16

9

✓ 大豆的确是营养的宝库，而黑大豆比一般的大豆营养更丰富。黑大豆的黑色素成分花色甙，可有助于大豆中异黄酮发挥降压的作用。→参见 P4

10

✓ 具有舒张血管、降低血压作用的“一氧化氮”一旦遇到“活性氧”就不能发挥作用，所以为了击败“活性氧”，应尽量多吃一些具有抗氧化作用的食物。→参见 P3、6

11

✗ 制作鱼肉汉堡时它的表皮非常容易吸收油脂，所以鱼肉汉堡有时比猪肉汉堡含的热量还要高。因此不能断言所有鱼肉做的食物一定比猪肉食品更益于健康。→参见 P66

12

✓ 吃纳豆时如果加上酱油，同样会增加盐分的摄入，所以不是吃纳豆肯定会降低血压。但有调查结果显示，每天食用一盒纳豆，从中摄取的异黄酮可改善高血压状况。→参见 P56

目 录



前言

【常识测验】 你知道在日常饮食中不会引起血压升高的小窍门吗？	1
--------------------------------------	---

1 具有良好降压效果的饮食

【营养和血压】 最佳降压组合：雌激素+抗氧化物质	2
【饮食】 富含两大营养素的黑大豆	4
【饮食】 大豆的最佳搭配——“有色蔬菜”	6
【饮食】 海产品具有活化“钠泵”的作用	10
【饮食】 牛奶+鱼类+蔬菜——最佳的补钙组合	12
【饮食】 酸奶可促进健康	14
【饮酒】 每天喝一瓶啤酒是否利于健康？	16
不同时间段预防高血压的小窍门	
血压容易在早晨和上午升高，因此早上要充分放松身心	18
专业术语一点通① 什么是活性氧？	20

2 摄取食盐的正确方法

【食盐和血压】 不能单纯靠降低食盐的摄取量控制血压	22
【食盐和血压】 突然减低食盐的摄入量会危及健康	24
【烹调】 肉类食品煮后去掉脂肪再食用更好	26
【食物】 炖煮的食物、汤汁及盖饭避免连汤吃净	28
【烹调】 每日一个鸡蛋不会引起胆固醇过剩	30
【食物】 饭桌上可用的调味品有哪些?	32
不同性别、年龄的人预防高血压的小窍门	
男性 40 岁、女性 50 岁, 血压开始升高	34
专业术语一点通② 什么是有益的胆固醇?	36



3 图解高血压的发病机制

【什么是高血压】 为什么血压升高不好?	38
【什么是高血压】 患高血压的原因是遗传, 还是吃盐过量?	40
【诊断标准】 一眼就能看懂的血压值	42
【诊断标准】 自己尝试测量血压	44

【合并症】 高血压若忽视不治,有时会危及生命	46
【治疗方法】 不仅要注意饮食,也应适当增加运动量	48
【治疗方法】 服药期间饮食禁忌	50
运动预防高血压的小窍门	
有些运动看似有益,但有时会使血压升高	52
专业术语一点通③ 什么是血液粘稠度?	54

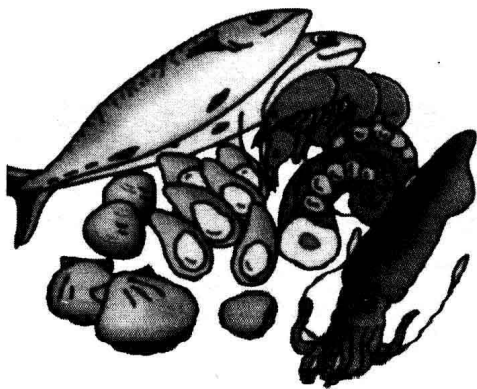


4 改变午餐内容以控制血压

【营养和血压】 单纯改变午餐就有非常好的降压效果	56
【烹调】 午餐便当加入大豆可预防高血压	58
【烹调】 午餐米饭中掺入杂粮、蔬菜和芝麻	60
【食品】 充分利用干果中皮和籽的营养	62
【食品】 引人注目的新食品——鞑靼荞麦面	64
【食品】 饭馆用餐时注意鱼的食用方法	66
【饮水】 降压的水分补充法	68
不同季节预防高血压的小窍门	
注意冬季浴室的温度	70
专业术语一点通④ 什么是矿物质?	72

5 学习世界长寿地区降压技巧

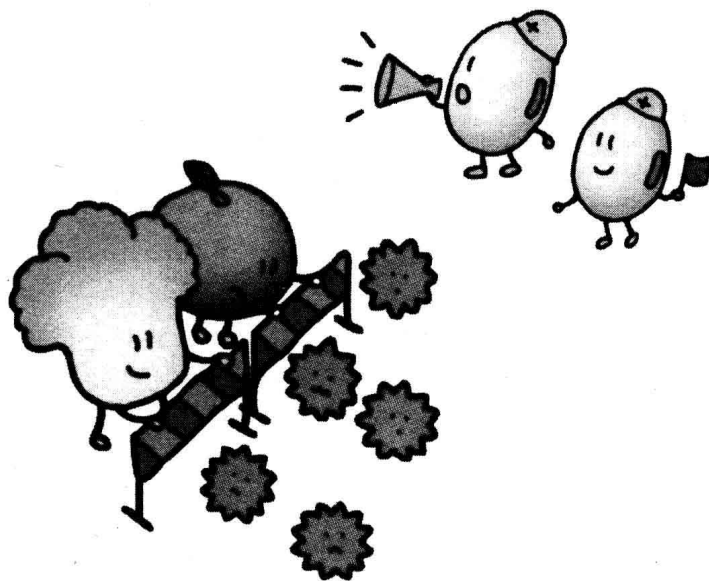
【营养和血压】 不食用加工过的食品是降低血压的秘诀	74
【食品】 日裔夏威夷人的降压秘诀——热带食品	76
【烹调】 具有减肥和降压功效的地中海海鲜汤	78
【食品】 厄瓜多尔式的乡村奶酪活用法	80
【食品】 中国高原地区的降压早点——炸豆腐	82
【烹调】 把冲绳料理的长寿精华带回家里	84
不同地区预防高血压的小窍门	
日本都道府县降压的诀窍	85
专业术语一点通⑤ 什么是多酚?	86



具有良好 降压效果的饮食

提起能改善高血压的食物,应首推大豆。大豆的主要成分为异黄酮,异黄酮具有雌激素样作用,能够改善血液循环,并且大豆蛋白质还能预防动脉硬化。

此外,有色蔬菜可辅助大豆发挥功效,现在也很受关注。



最佳降压组合：雌激素 + 抗氧化物质

虽然说是为了降低血压，但一味减少食盐的摄入，就丧失了饮食的味觉享受，采用这样的降压方法也不能保证长期坚持下去。所以让我们尝试寻找一些既美味又有益健康的食物来控制血压吧。

十种最佳防止高血压、动脉硬化的营养成分

为了能使饮食治疗持之以恒，关键是不能只着眼于控制食用使血压升高或引发动脉硬化的食盐和动物脂肪上，而要试图寻找一些既能消除上述食物或调味品给身体带来的不利影响，又富含营养且美味的食物来改善我们的饮食习惯。

异黄酮

具有雌激素样作用，可增加一氧化氮、降低血压、减少有害胆固醇。富含异黄酮的食物：大豆及大豆制品。→参见P4

抗氧化物质

是可消除“活性氧”毒性作用的营养成分。如西红柿中的番茄红素、葡萄中的花色素甙。富含抗氧化营养素的食物：颜色较深的蔬菜和水果。
→参见 P6-9

镁

激活细胞膜上的“钠泵”，促进钠盐的排出。富含镁的食物：海藻类、鱼类及贝类。
→参见P10

钾

可促进体内多余的钠排出体外，调整身体水分的平衡。富含钾的食物：鱼类、马铃薯、鳄梨油、香蕉等。→参见P10

钙

促进血液中的钠离子进入尿液中，从而加速其排出体外，缺钙会导致血管收缩。富含钙的食物：牛奶及乳制品。→参见 P12

食物纤维

食物纤维有脂溶性和水溶性两种。水溶性的食物纤维可抑制小肠对钠的吸收，以降低血液中钠离子的浓度。富含食物纤维的食物：糙米、杂粮等。→参见P61

维生素E

能够去除形成血栓的物质——过氧化脂质，与维生素C一起食用效果更佳。富含维生素E的主要食物：鳄梨油、植物油等。→参见P77

DHA

防止血液凝固。在降低血压的同时，还可预防所有心血管疾病。富含 DHA 的食物：鲭鱼、马鲛等背部为青黑色的鱼类。
→参见 P78

牛磺酸

氨基酸的一种，能够抑制由于过度紧张、压力或食盐摄取过多引起的交感神经兴奋，还可降低胆固醇。富含牛磺酸的食物：鱼类及贝类。→参见P78

蛋白质

蛋白质分解产生的氨基酸或多肽中含有降低血压的物质。蛋白质被身体利用后变成的尿素具有促进钠排出的作用。富含蛋白质的食物：大豆、鱼类及肉类。→参见 P82

抗氧化物质可增强雌激素的降压作用

雌激素对一氧化氮的合成以及对血管的舒张有促进作用。若同时摄取能保护一氧化氮不受活性氧损害的抗氧化物质,则可以增强雌激素降低血压、防止血栓形成的功效。

抗氧化物质可击败一氧化氮的敌人“活性氧”。

促进血管内皮细胞合成一氧化氮。

一氧化氮可使血管舒张,降低血压。

雌激素可使特定的遗传基因活化。

大豆的异黄酮具有雌激素样作用,能促进一氧化氮的合成。

► 许多食物既富含营养又可降低血压

鱼类中富含 DHA(全名是二十二碳六烯酸,一种多元不饱和脂肪酸)和牛磺酸;裙带菜(俗称海芥菜)和海带中富含矿物质和食物纤维。

若能经常食用这些食物,在享受美味的同时还能很好地预防高血压及其并发症的产生。

► 现在雌激素对高血压的治疗作用备受关注

和男性相比,女性在更年期前不易患高血压,原因之一是由于雌激素分泌较多。

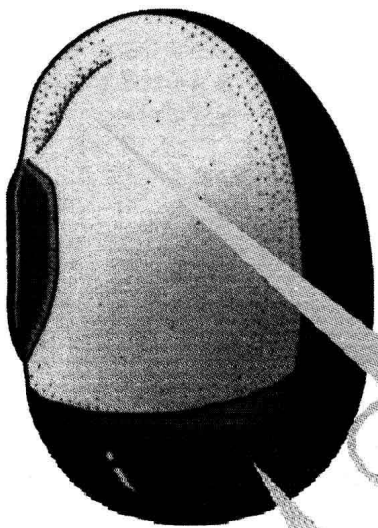
因此,最近具有雌激素样作用的“异黄酮”备受人们关注。大豆中就富含这种成分,所以只要多吃些大豆制品就能补充异黄酮,十分简单。

富含两大营养素的黑大豆

黑大豆又名黑豆、乌豆、冬豆等,目前它与血压的关系很受人们关注。因为它与其他品种的大豆不同,其含有的黑色素能增强大豆本身的异黄酮作用,是理想的降压食品之一。

大豆成分+色素成分

黑色正是黑大豆的威力之源。因为黑大豆不仅富含“异黄酮”,还含有使其发挥效用的有力支撑者——色素成分花色素甙,是降压的首选食物。



异黄酮主要存在于黑大豆胚轴的部分。

► 具有雌激素和色素的双重作用是备受瞩目的食品

黑大豆是让你一年四季都想吃且非常有营养的食品。它不仅富含一般大豆的营养成分“异黄酮”,而且其特有的黑色素(花色素甙)是抗氧化物质之一。因为黑大豆是“异黄酮”和抗氧化物两者的组合,所以它比一般大豆具有更强的降压效果。所谓“一粒大豆,双倍疗效”,说的就是黑大豆。

此外,由于大豆蛋白质具有降低胆固醇、预防动脉硬化发生的功效,所以可增强降压的效果。

皂角甙

抑制过氧化物的增多,防止高血压,并可预防动脉硬化的发生。

异黄酮

大豆的发育之源。除降低血压外,还可预防骨质疏松。

大豆蛋白质

优良的植物蛋白质,一方面可降低胆固醇;另一方面分解后成为尿素排出体外时,可促进食盐的排出,减少食盐过多对身体的影响。

花色素甙

多酚之一,黑色素之源,具有极强的抗氧化作用。它与异黄酮在降压方面的协调作用特别值得病者期待。

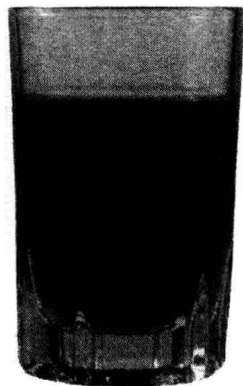
生育酚

发挥类似维生素E的作用,因其具有抗氧化作用可防止神经细胞的凋亡。

煮食黑大豆,将黑色的汁一起食用营养更高

黑大豆煮熟后,汁会变成黑色,其实这是大豆中有效成分花色素甙加热溶解所致。如果这些黑色的汁不一起食用,降压效果会减半,因此建议将汁全部喝掉。饮用时,可添加一些调味品(如蜂蜜等),若加些醋可增强降压效果。

煮制黑大豆汁时花色素甙可大量溶解出来。直接饮用即可,不要加盐。



黑豆饭的做法

先将黑大豆在锅中焙炒直至豆皮裂开,然后和糯米一起蒸煮,做熟后和红小豆饭一样。



小窍门:用焙炙的黑大豆煮饭口感会略硬;若喜食软一点的饭,可先将豆煮熟后,再与米一同煮。

黑豆饭中黑大豆的氨基酸可补充白米中赖氨酸的不足,是绝佳的组合。

黑大豆比黄豆营养更丰富,即使不做成甜味,也很好吃。

怎样才能有效地利用大豆的营养?



正确方法:异黄酮耐强热,采用蒸煮等做法均可。寒冷地区产的大豆异黄酮含量高。



错误观念:煮食添加调味品可除去大豆的涩味。→ 如添加过多的盐或糖,反而会成为肥胖或高血压的诱因。

