

美味饮食治疗成人病

防治

高血压

家常菜

藤井 润 (朝日生命成人病研究所所长)
泷口 操 (女子营养短期大学教授)
主编

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-99-61

图书在版编目(CIP)数据

防治高血压家常菜 / (日)藤井润, (日)泷口操
著;台湾主妇之友出版社译.-天津:天津科技翻译出
版公司,2000.3(重印)

ISBN 7-5433-1141-0

I.防… II.①藤…②泷…③台… III.高血压-食物疗
法-菜谱 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38323 号

授权单位: Seibido Shuppan Co., Ltd.,
(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

出 版: 天津科技翻译出版公司
出 版 人: 边金城
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号
邮 政 编 码: 300192
电 话: 23693561
传 真: 23369476
E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn
印 刷: 天津市蓟县印刷厂
发 行: 全国新华书店

版本记录: 887×1290 32 开本 5 印张 120 千字
1999 年 9 月第 1 版 2000 年 3 月第 2 次印刷
印数:3001—6000 册
定价:19.50 元

(如发现有印装问题,可与出版社调换)

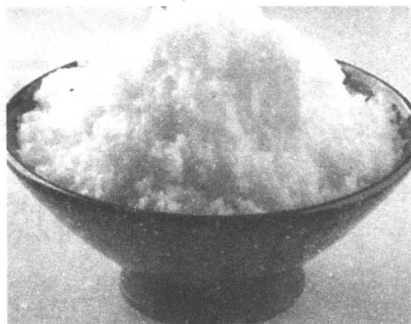
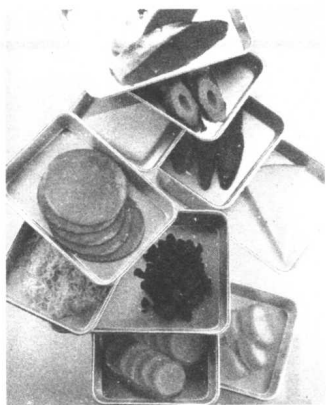
美味饮食治疗成人病

防治高血压

家常菜

主编 [日]藤井润
泷口操

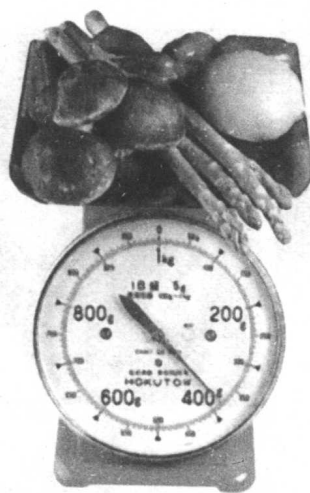
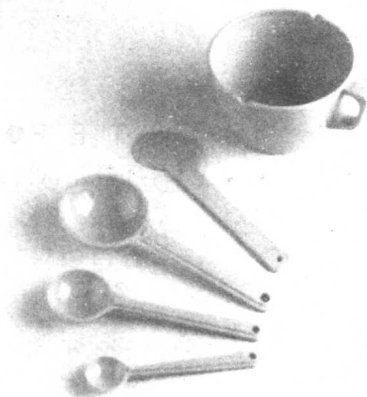
天津科技翻译出版公司



前·言

高血压是指可能会引起脑中风、心肌梗塞等心血管系统成人病的危险状态。即使日常生活无任何症状者，若放任不管也可能引起大病。要改善这种状态，必须借助饮食、运动、药物三种方法，基本上仍要好好的管理饮食，而重点是不要摄取太多盐分，同时要防止肥胖。

抑制盐分、持续营养均衡的饮食生活，就能够使血压下降，倘若降压剂非常有效，则可减少药量。当然对健康者而言，为了防止高血压和成人病，减盐食是适合万人的健康食。



但是即使是对身体有益的饮食，如果每日的菜肴不好吃，也很难长久持续下去。本书的目的只是为了稳定血压，为各位介绍美味易做的料理，编辑时不只是注意到早餐、午餐、晚餐的菜单，同时也考虑到食用者能够自由的选择，能够毫不勉强的享受饮食之乐。为了预防及改善高血压，若能长期持续健康美味减盐饮食，则感幸甚！

朝日生命成人病研究所所长
藤井 润

QAA37/15

目录 防治高血压家常菜



S T E P ①

盐分1日8g的饮食

早餐
午餐
晚餐

前言	2
对血压会造成影响的饮食生活形态	
使血压升高的饮食生活为何?	8
检查盐分较多的食品	10
均衡的饮食也需要注意	12
利用“四群点数法”建立理想的饮食形态	14
一日菜单的组合方式	18
虽然味道较淡可是吃起来美味的调理秘诀	20
料理从正确的计量开始	24
<范例> 习惯 减盐食的 2日内	
盐分1日8克的饮食	26



● 早餐的基本模式

迅速做出营养均衡的早餐 ····· 34

〈范例〉早餐篇 ····· 36



● 午餐的基本模式

与其外食还不如自己动手做便当 ····· 44

〈范例〉午餐篇 ····· 46



● 晚餐的基本模式

总结 1 天的热量而且食用起来非常美味 ····· 60

〈范例〉晚餐篇 ····· 62



盐分 1 日 8g 的饮食

早餐 午餐 晚餐的组合例 ····· 78



S T E P ●

盐分1日6g的饮食

早餐
午餐
晚餐

〈范例〉习惯 减盐食的 2日内 80

盐分1日6克的饮食

〈范例〉早餐篇 88



〈范例〉午餐篇 96



〈范例〉晚餐篇 104



盐分 1 日 6g 的饮食

早餐 午餐 晚餐的组合例120

对身体温和的低盐蔬菜料理121

※本书所使用的量杯为 200cc，量匙为大匙 15cc，小匙 5cc，迷你匙 1cc。

※盐分值是指食品中所含的盐分量。

※热量值考虑到炸油的吸收量来计算。

※味哈汤所使用的高汤是昆布和小鱼干，清汁与煮物的高汤则是昆布和柴鱼片做成的，而实地进行时也可使用速食高汤。

※西式料理的汤是将一个汤块溶解于 5 杯的水中。一杯中含有 0.6g 的盐分。

关于高血压的基础知识

- ① 血压是什么 130
 - ② 何谓高血压的基准 132
 - ③ 高血压的形态及其原因 134
 - ④ 高血压引起的并发症 136
 - ⑤ 高血压与脑中风 138
 - ⑥ 高血压与心脏病 140
 - ⑦ 高血压与肾脏病 142
 - ⑧ 在医院进行的检查之意义 144
 - ⑨ 与高血压相处 146
 - ⑩ 降低血压的食物疗法 148
 - ⑪ 降低血压的运动疗法 150
 - ⑫ 降低血压的药物疗法 152
- 日常生活中使血压安定的 Q&A 154

对血压
会造成影响的
饮食生活形态

使血压升高的饮食生活为何？

调味料使用过度的饮食形态

使血压升高的主要原因之一是盐分摄取过多。担心血压的人首先要检查自己的饮食生活，是否在刚端出料理时立刻会撒上调味料？但是例如像火腿蛋，火腿中本身已具有盐分且蛋里面可能也撒上了盐和胡椒，而如果摄取盐分较高的外食再撒上调味料，可能导致盐分摄取过剩。或者是饮食方面偏重于较咸的口味，非常喜欢食用鱼干、味咛汤、腌渍菜，这种饮食形态，为了促进食欲，因此菜大都比较咸。西餐方面，面包本身虽含有盐分，但是菜本身的味则相当清淡。

当然东方人的饮食习惯也有它好的一面，不过一定要慢慢的改善其必须改进的部分。事实上盐分摄取较多，高血压和脑中风多发地区进行减盐指导后，发生率即降低得相当明显。味咛汤、腌渍菜并不是说完全不能吃，只是一天当中要考虑到盐分的摄取量，巧妙搭配各式料理，如此才是高明的用餐技巧。

高血压的饮食一天摄取 6~8g 的盐分

目前国人一天的盐分摄取量平均为 12.4g，然而一般而言，治疗高血压要以 6~8g 为可能实现的目标值。

在世界上有一天只摄取 1g 以下的盐分，却仍健康地过活的民族，而我国基于传统的饮食习



●传统饮食生活形态有摄取过多盐分的倾向

惯，想要一举改变，恐怕很困难，唯独要治疗高血压，就一定要彻底限制盐分，不过目前不可能盐分摄取量1日1g以下，相信无人可持续下去。

我们吃进嘴巴内的谷类、鱼、肉等素材当中，事实上一天就含有1~2g的盐分。也要考虑到这些分量。1天的盐分摄量以6~8g的数值为准。本书以8g为第一阶段，6g为第二阶段的目标值，因为素材本身也含有盐分，因此实际上使用调味料等的盐分量还要少个1~2g。

如此说来，也许有的人觉得食物淡而无味，但是稍后会为各位介绍一些虽然口味清淡，可是吃起来美味的调理法和菜单。稍微转换一下意识，试做看看。只要吃惯了减盐食之后，实际感受素材所具有的美味，就会发现以前从未发现的滋味。家人也要互相帮忙一起摄取减盐食，养成对身体健康有益的习惯。

对血压
会造成影响的
饮食生活形态

检查盐分较多的食品



●每日饮食累积过多的盐分即导致高血压的主因

含高盐分的加工食品

在进入具体的菜单之前,首先要检查一下哪些食品含有较多的盐分。

考虑减盐食时,要注意到调味料中所含有的盐分,但是容易忽略掉火腿、香肠、鱼肉山芋饼、黑轮等加工食品的盐分。一般加工食品为了持久而且口味较重,因此含有很多的盐分。

例如:一片炸甘薯片的盐分为1.1g,鲷仔鱼10g中含有1.2g的盐分,三片火腿就含有1g的盐分。

表1是加工食品中所含的盐分一览表,请确认哪一种食品盐分含量较多。

〈表1〉加工食品的盐分含量

食品名	重量	盐分含量
-----	----	------

【鱼加工品】

咸鲑鱼(辣味)	90g(1块)	9.4g
咸鲑鱼(普通)	100g(1块)	4.9g
咸鲑鱼(甜咸)	100g(1块)	2.6g
咸圆鲷鱼干	100g(1片)	3.3g
鲷鱼干	80g(1片)	2.4g
小鱼干、润目鱈	40g(2尾)	2.4g
鱈鱼子(普通)	25g(1/2副)	2.3g
鲷仔鱼	10g	1.2g
咸沙丁鱼干	30g(4尾)	1.0g
海胆酱	15g	2.4g
咸花枝	20g	2.3g

【练制品】

※练制品是把鱼肉磨碎搅和其他作料制成的熟食品。

炸鱼肉饼	90g(2片)	2.2g
鱼肉山芋饼	100g(1片)	2.0g
烤竹轮	45g(1/2根)	1.1g
蒸鱼糕	45g(5块)	1.0g
鱼肉香肠	30g(1/3根)	0.9g

【肉类加工品】

薰火腿	30g(2片)	1.0g
混合火腿	30g(2片)	1.0g
烤火腿	30g(2片)	0.8g
去骨火腿	30g(2片)	0.8g
意大利香肠	50g(4片)	2.0g
法兰克香肠	40g(1根)	1.5g
维也纳香肠	45g(3根)	1.1g
培根	40g(2片)	0.9g

【乳制品】

羊乳干酪	20g	0.8g
加工干酪	25g(4cm厚度2片)	0.7g

食品名	重量	盐分含量
-----	----	------

乳酪片	20g(1片)	0.6g
卡芒贝尔干酪	25g	0.5g
松软白干酪	25g	0.3g
奶油乳酪	25g	0.2g
巴马干酪	6g(1大匙)	0.2g

【佃煮】

昆布	10g	1.2g
海苔	10g	1.0g
蛤仔	15g	1.0g

【腌渍菜】

梅干	10g(1个)	2.1g
白菜泡菜	40g(小盘)	1.4g
腌黄萝卜	30g(3块)	1.3g
米糠渍白萝卜	20g	0.9g
米糠渍小黄瓜	30g(5块)	0.8g
腌渍白菜	40g	0.7g
腌渍茄子	30g	0.7g
腌渍芜菁	20g(小盘)	0.6g
野薺	20g(5个)	0.5g
腌渍山葵	15g	0.5g

【零食】

花枝饼	30g	2.2g
薰花枝	30g	1.7g
洋芋片	50g(1/2包)	0.5g
苏打饼干	25g(5片)	0.5g
爆米花	25g	0.3g

【速食品】

泡面	100g	5.0-6.0g
杯面	80g	4.0-6.0g

※盐分量是大致的标准

对血压
会造成影响的
饮食生活形态

均衡的 饮食也 需要注意

肥胖导致高血压

除了盐分以外，高血压的人还需要注意的事项就是因为吃得过多而导致的肥胖。肥胖也是使血压升高的原因，反之，光是减轻体重，有时不需要服用降压剂就能使血压恢复正常。

肥胖者本人不知不觉当中常会吃下超出必要的量以上，脂肪较多的肉和奶油，食用奶油类的料理，以及以米和面包为主食，如果摄取超过必要量就会发胖。

男性喝酒以及外食的习惯，女性喜欢吃零食等原因，也会导致肥胖。可乐等清凉饮料中含有很多的砂糖，因此不可以喝得太多。

蛋白质和脂质要均衡摄取

此外，还必须注意一天饮食的营养均衡问题。蛋白质的摄取缺乏时，血管脆弱，容易引起脑溢血等疾病。首先每日要充分摄取良质的蛋白质，其标准就是要摄取总热量的15%之蛋白质，一半摄取动物性蛋白质较为理想。持续这种饮食，也能均衡的摄取脂肪及各种的营养素。

关于脂肪方面，摄取过多的动物性脂肪会使胆固醇值上升，为引起动脉硬化的原因，所以一定要均衡的摄取。



●均衡的摄取动物性食品与植物性食品是非常重要的

我们所说的胆固醇包括促进动脉硬化的LDL(坏胆固醇)及抑制动脉硬化的HDL(好胆固醇)。一般而言,摄取动物性脂肪会使坏胆固醇增加,而摄取青鱼或植物性脂肪会使好胆固醇增加。换言之即为防止动脉硬化,必须减少动物性脂肪,增加青鱼或植物性脂肪。但是如果不吃鱼或蛋,又会失去良性的蛋白质源。

因此,脂质的摄取量为总热量的20%~25%,动物性和植物性与青鱼类的比例要均衡的摄取,才是适当的摄取方法。

要积极摄取的素材包括含有丰富维生素、矿物质和纤维的食品。尤其蔬菜和海藻中含量丰富的钾,具有降血压的作用,要下意识多摄取。在高血压地带、东北地方只有钾含量丰富的苹果产地,高血压患者较少。

由此可知,高血压患者最重要的就是均衡适量的摄取各种食品。那么,该如何进行才能简单实践这些条件呢?这就是接下来要为各位叙述的“四群点数法”。

对血压
会造成影响的
饮食生活形态

利用「四群点数法」建立理想的饮食形态

利用食品成分分为4群

四群点数法不必每天详细进行营养计算，就能均衡的摄取到一天所需要的营养素。全食品表中将营养成分类似者分为一组，共分为四群。各群到底要摄取多少，只要看四群点数法即可得知。首先我们来看看四群中到底含有哪些食品？

◆ 第一群 = 乳制品 / 蛋

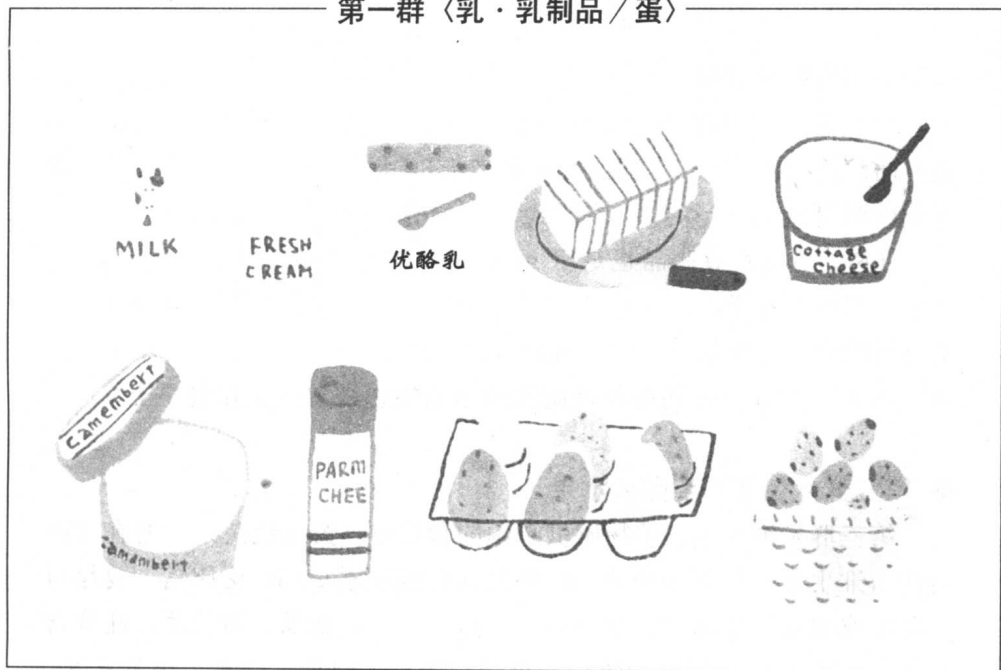
第一群是良质蛋白质、脂质、维生素A、B₂、钙、铁等各种营养素含量均衡的食品群。尤其牛乳，在国人饮食生活中容易缺乏钙质，而牛乳为钙质的重要供给源。随着年龄的增长，为避免骨骼疏松，每天一定要积极的摄取优酪乳、松软白干酪、脱脂奶粉等，其他的乳制品也可摄取到钙质，这些食品只要一天食用一餐面包就能自然摄取到。此外，蛋为营养价值非常高的食品，据说为防止动脉硬化不要吃得太多，但是如果体质上原本就非胆固醇质较高的人，一天可以摄取一个。

◆ 第二群 = 鱼贝类 / 肉类 / 豆 · 豆制品

第二群食品大多是主菜食品，主要含有能成为身体的血和肉之良质蛋白质。

鱼贝类或肉类如果要摄取一定量的热量(80大卡)时，减少脂肪量较多食品的摄取量，但同时会

第一群〈乳·乳制品/蛋〉



第二群〈鱼贝类/肉类/豆·豆制品〉

