

高血压病

患者的饮食



现代疾病的营养资讯

〔日〕池田正男 等著
何俊霞 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2001-15

图书在版编目(CIP)数据

高血压患者的饮食/(日)池田正男等著;何俊霞译. —天津:天津科技翻译出版公司,2001.9

(现代疾病的营养资讯丛书)

书名原文:高血压症の人の食事

ISBN 7-5433-1338-3

I. 高... II. ①池...②何... III. 高血压—饮食卫生
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041947 号

Copyright© KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing Division

授权单位:日本女子营养大学出版部

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E - mail:tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 4.5 印张 250 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:18.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

● 现代疾病的营养资讯丛书

高血压病患者的饮食

【日】池田正男 等著
何俊霞 译

天津科技翻译出版公司

目 录

一天的食谱

一天盐分为 6g 的食谱①	4	104
一天盐分为 6g 的食谱②	6	106
一天盐分为 6g 的食谱③	8	108
一天盐分为 6g 的食谱④	10	110
一天盐分为 7g 的食谱①	12	112
一天盐分为 7g 的食谱②	14	114
一天盐分为 7g 的食谱③	16	116
一天盐分为 7g 的食谱④	18	118
一天盐分为 8g 的食谱①	20	120
一天盐分为 8g 的食谱②	22	122
一天盐分为 8g 的食谱③	24	124
并发动脉硬化症患者的食谱①	26	126
并发动脉硬化症患者的食谱②	28	128
并发动脉硬化症患者的食谱③	30	130

一天食谱的制作方法

104
131

菜肴集锦

清淡可口的菜肴①	32	34
清淡可口的菜肴②	36	38
巧妙使用香辛料降低盐分	40	42
巧妙使用酸味而不觉清淡	44	46
摄取优质蛋白质	48	50
控制脂肪的食谱	52	54
含钾丰富的蔬菜料理	56	58
减少汤菜中的盐分	60	62

高血压的病态·病理	64
什么是血压	65
血压的正常与异常	66
高血压状态与高血压病	66
高血压为什么不好	67
血压值变化的结构	68
血压的变化与调节	69
家庭测量血压	71
原发性高血压病与继发性高血压病	73
原发性高血压的病态和促进·修饰因素	74
高血压病患者的心血管疾病与并发症	76
日本人高血压病的并发症的特征	84
高血压患者的重症程度与危险因素	85
原发性高血压病的遗传因素与环境因素	87
高血压病的治疗(以饮食疗法为中心)	88
继续治疗时的三个重点	88
饮食疗法	90
运动疗法	99
肥胖对策	100
紧张对策	102
降压药疗法	103
预防疾病的四组评分法	132
高血压病患者的饮食一览表	138
标准量杯·匙·称的使用方法	142



面包 玉米汤 煎鸡蛋 葡萄

早餐

早餐在吃煎鸡蛋的同时，一定不要忘了吃些蔬菜，因为蔬菜具有降低血压的作用，所以应尽量多吃。

做法在第104页

●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	◆	◆	合计
早餐	1.8	0.0	1.5	5.1	8.4
午餐	1.5	2.2	0.3	3.7	7.7
加餐					
晚餐	0.0	1.5	1.8	3.1	6.4
合计	3.3	3.7	3.6	11.9	22.5



午餐

米饭 鲑鱼干炖炸豆腐 蔬菜什锦
牛奶

● 鲑鱼干富含铁，可与生姜炖煮。蔬菜什锦用蔬菜约130g，是具有沙拉风格的凉拌菜。

米饭 蔬菜肉汤 暴腌蔓菁 苹果

● 将肉和蔬菜炖熟的蔬菜肉汤，能够品出各自的味道，虽然控制了盐量，但也能香浓可口。暴腌咸菜可用柚子的清香味来掩盖盐分的不足。

晚餐





早餐

米饭 裙带菜南瓜汤 煎豆腐
菜花甘蓝泡菜 柿子

● 能够很快地做出比较可口的食谱。重要的是要把豆腐充分脱水。泡菜如果在前一天晚上就将菜烫好，早晨会比较轻松。

●根据四组评分法计算的营养值

					合计
早餐	0.0	0.9	1.4	3.6	5.9
午餐	1.3	0.2	0.5	5.8	7.8
加餐					
晚餐	1.8	1.6	0.9	4.2	8.5
合计	3.1	2.7	2.8	13.6	22.2



咖喱烩饭 西红柿色拉 牛奶琼脂

●
烩饭很容易加盐过多,可用咖喱补充香味,以控制盐分。西红柿可以整个吃。

午餐

米饭 蒸鸡蛋羹 干烧鲈鱼
山芋卷 辣鱼子凉拌菠菜 牛奶茶

●
做山芋卷比较费事,但口感好,香味馥郁好吃。菠菜用辣鱼子拌,会感到口味异常地好。

晚餐





早餐

米饭 凉酱汤 干烧油炸豆腐
拌萝卜丝 烤紫菜 猕猴桃

●
凉酱汤是为没有食欲的炎热夏季而准备的食谱。凉酱汤加牛奶更加可口。

午餐

米饭 咖喱肝 煮马铃薯洋葱
酱油腌黄瓜

●
肝是矿物营养素的宝库。用咖喱粉去其腥味。马铃薯与西红柿的酸味配合很好。





加餐

牛奶饮



米饭 冷制白肉鱼 胡萝卜色拉
葡萄柚

● 漂亮的法式冷菜做起来会感到格外的简单。
胡萝卜色拉中放些橙汁，是小孩很爱吃的口味。

晚餐

●根据四组评分法计算的营养值

					合计
早餐	0.2	1.5	0.6	3.2	5.5
午餐	0.0	1.2	1.5	4.4	7.1
加餐	2.3	0.0	0.0	0.5	2.8
晚餐	0.0	0.9	1.1	4.7	6.7
合计	2.5	3.6	3.2	12.8	22.1

早餐

米饭 炸豆腐块油菜汤
煮鸡蛋 炒牛蒡丝 白兰瓜

● 大豆制品含有优质蛋白质，应该多吃。煮鸡蛋是把煮熟后的鸡蛋剥去皮，加上香油和酱油制成的。



午餐

米饭 烤鲭鱼
辣味儿凉拌豆芽
胡萝卜 煮甘薯

● 辣味儿凉拌菜用辣味来减少酱油。煮甘薯时应把甘薯煮软。





加餐

牛奶



米饭 炸里脊肉 甜醋腌蔬菜
西红柿干酪沙拉

●

炸里脊不是烤肉，使用的是脂肪少的里脊肉。酸味食物可以控制盐分，并且口味很好，如果提前做好储存起来，是很宝贵的食物。沙拉简单易做，且色彩鲜艳。

晚餐

●根据四组评分法计算的营养值

					合计
早餐	1.0	0.5	1.1	3.7	6.3
午餐	0.0	1.7	1.8	3.6	7.1
加餐	1.5	0.0	0.0	0.0	1.5
晚餐	0.4	1.0	0.6	5.5	7.5
合计	2.9	3.2	3.5	12.8	22.4



早餐

米饭 生豆皮菠菜汤 生鸡蛋
藕炒魔芋 暴腌咸菜 草莓

在富含纤维的炒菜中加些香油，能提味。暴腌咸菜是用40g蔬菜制成的。



午餐

炸虾面条 炒蘑菇 牛奶 香蕉

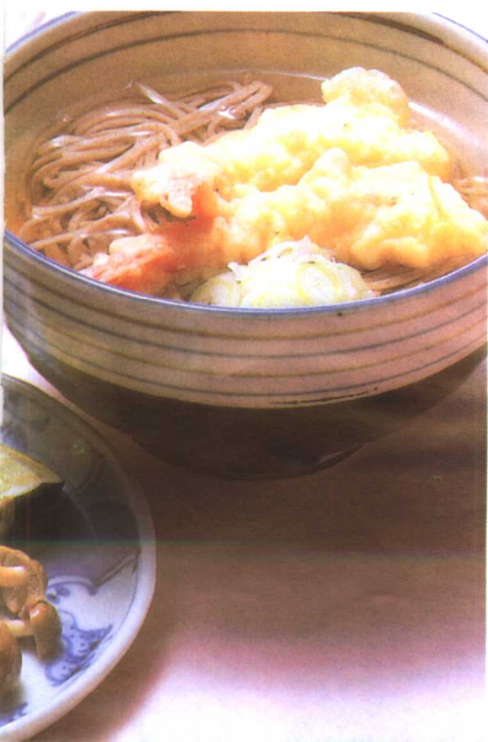
外卖面条的汤汁太咸，所以一定要自己做，汤应剩下不喝。炒蘑菇里加入了柚子汁。



晚餐

米饭 七香粉烤肉 煮斑豆
柠檬煮甘薯

● 烤肉时除加些大蒜和葱以外，再加些七香粉，味道更好。



● 根据四组评分法计算的营养值

					合计
早餐	1.0	0.7	0.7	3.8	6.2
午餐	1.6	0.5	0.8	4.7	7.6
加餐					
晚餐	0.0	2.3	1.9	4.9	9.1
合计	2.6	3.5	3.4	13.4	22.9



早餐

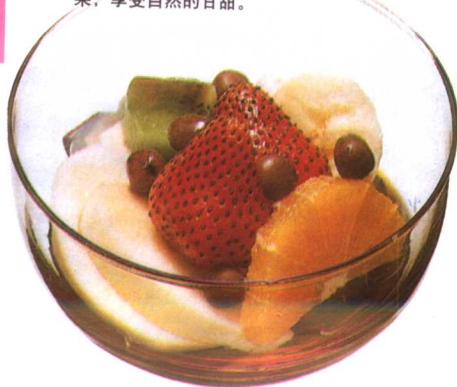
米饭 洋葱裙带菜汤
素烧炸豆腐块 拌菠菜 桃

炸豆腐块即使炖着吃也很好吃，直接烧烤也会烤出油来，并能烤得香脆。拌菠菜加些香油味道很美。

加餐

水果蜜豆

琼脂的热量低，且纤维丰富。为了控制糖分而加入了许多水果，享受自然的甘甜。



●根据四组评分法计算的营养值

					合计
早餐	0.0	1.1	0.6	3.3	5.0
午餐	2.8	0.7	0.4	5.9	9.8
加餐	0.0	0.1	0.5	0.2	0.8
晚餐	0.0	1.5	1.4	3.5	6.5
合计	2.8	3.5	2.9	12.9	22.1



三明治 甜菜奶酪沙拉 牛奶

午餐

● 一说到三明治就想到用火腿，但其太咸，还是自己做好后夹上。甜菜及生菜很受欢迎。

米饭 烤咸鱼 甘薯煮海带 泡菜

晚餐

● 烧烤时稍微加些盐，再洒上些柠檬汁。泡菜应提前泡制。

