



苹果
保护血管、扩张血管



番茄
使钠离子浓度降低



猕猴桃
有效调节血压



西瓜
改善血管功能



紫甘蓝
将人体中的钠置换出来



芹菜
降低毛细血管的通透性



西兰花
保障一氧化氮的供应



金针菇
降低发生中风的风险



黄豆
降低血压和胆固醇



菊花
缓解头晕头痛等症状



牛瘦肉
降低钠对血压的影响



牡蛎
控制钠对血压的影响

陈伟◎主编
北京协和医院营养科副主任医师
北京糖尿病防治协会理事长

高血压

你吃对了吗

实用、科学、轻松降血压

吃错 血压不降反升
吃对 血压平稳安全

超值赠送
《高血压68问》
全彩小册子

江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

高血压 你吃对了吗

主编
陈伟

 江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

高血压你吃对了吗 / 陈伟主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-1919-1

I. ①高… II. ①陈… III. ①高血压 - 食物疗法 - 食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第202130号

高血压你吃对了吗

主 编 陈 伟
责任编辑 谷建亚 董 玲
责任校对 郝慧华
责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰印务有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 330000
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1919-1
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

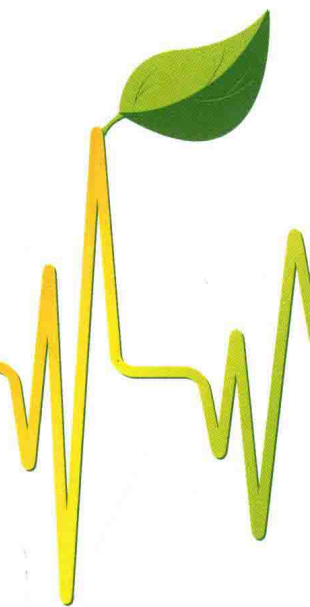
PREFACE

高血压患病率持续增长，据不完全统计全国有高血压病患者1.6亿。高血压不但发病率高，其引起的并发症和致残率、死亡率都很高。

所以，高血压的防治问题成了人们关注的热点。而在越来越重视无副作用、天然养生的现在，人们在接受医院治疗的同时，更为关注饮食健康，更倾向于通过日常饮食调节血压。所以，高血压患者能吃什么、怎么吃、吃多少就成了最为重要的问题。

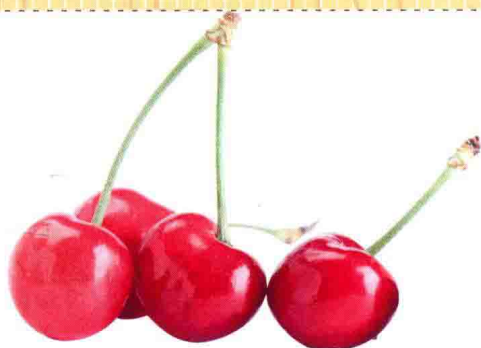
为了解决这一问题，我们倾力编写了本书。本书首先介绍了高血压的基本常识，想让读者通过对此的阅读对高血压的基本情况有初步正确的认识。其实，对高血压饮食原则进行了相信介绍，着重解析了老年高血压患者、妊娠高血压患者、儿童高血压患者及青春期高血压患者的饮食原则，并指出了一些饮食细节及误区，而且对高血压患者最关心的饮食问题进行了解答。第三，书中列举了11种降压效果的显著的营养素，并对每种营养素的具体用法做了介绍。第四，着重介绍了日常常见食物中降压功效较好的食物的降压原理、吃法、食用量、降压烹饪方法等，并配以食谱推荐。第五，对高血压常见的几种并发症的饮食疗法也做了介绍。

通过饮食来稳定血压是一种天然健康的方法，相信依照本书，您一定可以了解高血压怎样吃才是最正确的、科学的。



目录

CONTENTS



了解高血压 让高血压无处遁形

血压基本常识	9
高血压的主要症状	10
高血压的危害	12



第一章

降压饮食秘诀 用食物控制高血压

高血压患者的饮食黄金法则	14
高血压特殊人群的饮食原则	16
高血压患者的四季饮食调养	20
不可忽视的饮食细节	22
高血压患者的饮食小窍门	24
高血压的饮食误区	26
门诊在线：	
高血压患者最关心的饮食问题	27



第二章

降压明星营养素 有力对抗高血压

钾	促进钠的排泄、稳定血压	32	优质蛋白质	降低高血压的发病率	48
镁	保钾限钠、稳定血压	34	膳食纤维	降低体内的钠含量	50
钙	增加尿钠排出	36	ω -脂肪酸	舒张血管、降低血压	52
烟 酸	促进血液循环	38			
维生素 C	通过扩张血管辅助降血压	40			
维生素 E	稳定血压	42			
锌	调节锌镉比值稳定血压	44			
硒	扩张血管、减少血管阻力	46			



第三章

降压食材食谱 轻松吃掉高血压

谷物类

小 米	扩张血管、控制血压	56
玉 米	保持血管弹性、降低血压	58
薏 米	适合脾胃虚弱的高血压患者 食用	60
糙 米	加速钠的代谢	62
荞 麦	抑制血压上升	64
燕 麦	帮助排钠，辅助降压	66
黄 豆	降低血压和胆固醇	68
绿 豆	利尿、排钠	70

蔬菜类

白 菜	降脂降压，促进肠胃蠕动	72
芹 菜	降低毛细血管的通透性	74
菠 菜	限制钠内流，降低血压	76
油 菜	避免对动脉壁造成损伤	78
莼 菜	增加血管弹性，降低血压	80
韭 菜	促进钠的排出，降低血压	82
芥 菜	适宜肝阳上亢型高血压患者	84
茼 蒿	对抗脾胃不和引起的高血压	86
紫甘蓝	将人体中的钠置换出来	88

西蓝花	保障一氧化氮的供应	90
豌豆苗	促进钠的排出, 降低血压	92
胡萝卜	加强血液循环	94
白萝卜	有助于减少降压药的用量	96
番茄	使钠离子浓度降低	98
茄子	减轻钠对血压的不利影响	100
黄瓜	有较好的利尿作用	102
苦瓜	减少降压药的用量	103
冬瓜	能促进钠的排出, 降低血压	104
南瓜	有较强的排钠功效	106
洋葱	降低血压, 预防血栓	108
山药	阻止血脂在血管壁的沉淀	110
土豆	保钾排钠, 防止血压升高	112
红薯	保护血管, 稳定血压	114
芦笋	增强毛细血管弹性	116
莴笋	有利于维持血压稳定	118
茭白	对抗钠所引起的血压升高	120
香菇	防止血管硬化	122
金针菇	降低发生中风的概率	124
猴头菇	有利于高血压的治疗	126
黑木耳	防止血栓的形成	128



肉蛋类

牛瘦肉	消除钠升高血压的不利影响	130
猪瘦肉	抑制血管收缩, 降低血压	132
鸡肉	降低血压	134
鸭肉	缓解头晕目眩等症状	136
鸡蛋	改善血液循环和血压状态	138

水产类

海带	防止血压上升	140
紫菜	有助于改善血管狭窄	142
金枪鱼	血液流通顺畅, 降低血压	144
鲤鱼	降低胆固醇	146
三文鱼	有效降低血压、防止血栓	148
带鱼	可显著降低胆固醇	150
鱿鱼	有效防止血栓的形成	152
泥鳅	防止血管衰老	154
牡蛎	控制和阻断镉所致的高血压	156
海蜇	舒张血管	158
虾皮	防止脑血管意外的发生	160

水果类

柠檬	减轻钠对血压的不利影响	162
苹果	降低高血压、中风的发生率	164
猕猴桃	有效调节血压	166
香蕉	抵制钠离子升压	168
山楂	扩张血管, 辅助降血压	170
西瓜	降低血压和预防前期高血压	172
红枣	对高血压病有防治功效	174
柚子	有益于高血压、心脑血管病	176



橘 子	加强毛细血管的韧性	177
草 莓	扩张血管, 调节血压	178
梨	改善头晕目眩等症状	180
柿 子	防止血管硬化、降低血压	182
乌 梅	对头晕失眠有改善作用	183
桑 葚	抑制血压升高	184
椰 子	对血管的损伤有修复作用	185
香 瓜	养心护肝, 降脂降压	186
荔 枝	减少患动脉硬化的概率	187
菠 萝	对肾炎、高血压病患者有益	188
櫻 桃	具有利尿、降低血压的功效	189
芒 果	使血压得到良好的控制	190
哈密瓜	钾含量丰富, 辅助降压	191
杨 梅	减轻钠对血压的不利影响	192
杨 桃	保护肝脏, 预防高血压	193
李 子	有显著的利水降压作用	194
桃	排出体内多余盐分	195

其他类

核 桃	对血压升高有缓解作用	196
莲 子	扩张血管, 降低血压	198
花 生	降低动脉压	200
松 子	增强血管弹性	202
大 葱	缓解血压升高所致的头晕	204
大 蒜	有助于血压正常化	205
生 姜	扩张血管, 降低血压	206
醋	可促进钠的排出, 降低血压	207
牛 奶	有助于维持血压的稳定	208
绿 茶	避免血管收缩引起血压上升	209
玉米油	减轻血流阻力, 降低血压	210
橄榄油	降低血黏度, 调节血压	211
香 油	帮助消除动脉血管壁上的沉积物	212

中药类

杜 仲	对血压有双向调节作用	213	天 麻	对血管平滑肌有解痉作用	220
决明子	明显降低收缩压、舒张压	214	丹 参	适宜气血不足型高血压患者	221
黄 芪	有双向调节血压的作用	215	葛 根	对头痛、头晕有良效	222
夏枯草	产生显著持久的降压作用	216	菊 花	缓解头晕头痛等症	223
黄 连	降低血管阻力，降压效果 明显	217	荷 叶	扩张血管，降低血压	224
西洋参	有效降低血压	218	玉米须	利尿排钠，控制血压	225
槐 花	防止高血压引起的出血症状	219	高血压患者四周饮食安排		226
			高血压患者不宜食物		230

第四章

高血压并发症饮食智慧 彻底拒绝并发症

高血压合并糖尿病	232	高血压合并肾功能减退	242
高血压合并血脂异常	236	高血压合并中风	244
高血压合并肥胖	238	高血压合并痛风	246
高血压合并冠心病	240		

第五章

合理运动 跑跑跳跳降血压

运动与高血压	250	八段锦	261
合理运动的要点	252	降压操	262
有氧运动是最好的选择	255	太极拳	264
春夏两季的运动应格外注意	256	五禽戏	266
散步	258	易筋经	268
慢跑	259	附录：高血压自我按摩	269
游泳	260		

高血压

你吃对了吗

主编
陈伟

 江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压你吃对了吗 / 陈伟主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-1919-1

I. ①高… II. ①陈… III. ①高血压 - 食物疗法 - 食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202130 号

高血压你吃对了吗

主 编 陈 伟
责任编辑 谷建亚 董 玲
责任校对 郝慧华
责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰印务有限公司

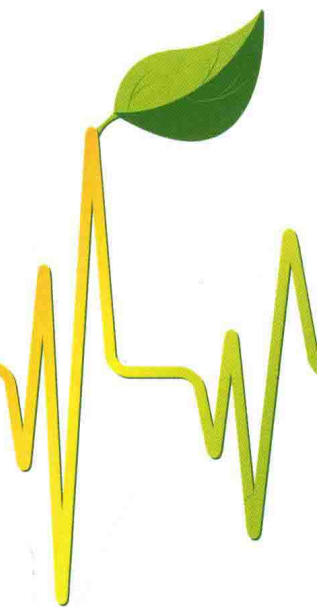
开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 330000
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1919-1
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

PREFACE



高血压患病率持续增长，据不完全统计全国有高血压病患者1.6亿。高血压不但发病率高，其引起的并发症和致残率、死亡率都很高。

所以，高血压的防治问题成了人们关注的热点。而在越来越重视无副作用、天然养生的现在，人们在接受医院治疗的同时，更为关注饮食健康，更倾向于通过日常饮食调节血压。所以，高血压患者能吃什么、怎么吃、吃多少就成了最为重要的问题。

为了解决这一问题，我们倾力编写了本书。本书首先介绍了高血压的基本常识，想让读者通过对此的阅读对高血压的基本情况有初步正确的认识。其实，对高血压饮食原则进行了相信介绍，着重解析了老年高血压患者、妊娠高血压患者、儿童高血压患者及青春期高血压患者的饮食原则，并指出了一些饮食细节及误区，而且对高血压患者最关心的饮食问题进行了解答。第三，书中列举了11种降压效果的显著的营养素，并对每种营养素的具体用法做了介绍。第四，着重介绍了日常常见食物中降压功效较好的食物的降压原理、吃法、食用量、降压烹饪方法等，并配以食谱推荐。第五，对高血压常见的几种并发症的饮食疗法也做了介绍。

通过饮食来稳定血压是一种天然健康的方法，相信依照本书，您一定可以了解高血压怎样吃才是最正确的、科学的。

目录

CONTENTS



了解高血压 让高血压无处遁形

血压基本常识	9
高血压的主要症状	10
高血压的危害	12



第一章

降压饮食秘诀 用食物控制高血压

高血压患者的饮食黄金法则	14
高血压特殊人群的饮食原则	16
高血压患者的四季饮食调养	20
不可忽视的饮食细节	22
高血压患者的饮食小窍门	24
高血压的饮食误区	26
门诊在线:	
高血压患者最关心的饮食问题	27



第二章

降压明星营养素 有力对抗高血压

钾	促进钠的排泄, 稳定血压	32	优质蛋白质	降低高血压的发病率	48
镁	保钾限钠、稳定血压	34	膳食纤维	降低体内的钠含量	50
钙	增加尿钠排出	36	ω -脂肪酸	舒张血管、降低血压	52
烟 酸	促进血液循环	38			
维生素 C	通过扩张血管辅助降血压	40			
维生素 E	稳定血压	42			
锌	调节锌铜比值稳定血压	44			
硒	扩张血管、减少血管阻力	46			



第三章

降压食材食谱 轻松吃掉高血压

谷物类

小 米	扩张血管、控制血压	56
玉 米	保持血管弹性、降低血压	58
薏 米	适合脾胃虚弱的高血压患者 食用	60
糙 米	加速钠的代谢	62
荞 麦	抑制血压上升	64
燕 麦	帮助排钠, 辅助降压	66
黄 豆	降低血压和胆固醇	68
绿 豆	利尿、排钠	70

蔬菜类

白 菜	降脂降压, 促进肠胃蠕动	72
芹 菜	降低毛细血管的通透性	74
菠 菜	限制钠内流, 降低血压	76
油 菜	避免对动脉壁造成损伤	78
莼 菜	增加血管弹性, 降低血压	80
韭 菜	促进钠的排出, 降低血压	82
芥 菜	适宜肝阳上亢型高血压患者	84
茼 蒿	对抗脾胃不和引起的高血压	86
紫甘蓝	将人体中的钠置换出来	88

西蓝花	保障一氧化氮的供应	90
豌豆苗	促进钠的排出, 降低血压	92
胡萝卜	加强血液循环	94
白萝卜	有助于减少降压药的用量	96
番茄	使钠离子浓度降低	98
茄子	减轻钠对血压的不利影响	100
黄瓜	有较好的利尿作用	102
苦瓜	减少降压药的用量	103
冬瓜	能促进钠的排出, 降低血压	104
南瓜	有较强的排钠功效	106
洋葱	降低血压, 预防血栓	108
山药	阻止血脂在血管壁的沉淀	110
土豆	保钾排钠, 防止血压升高	112
红薯	保护血管, 稳定血压	114
芦笋	增强毛细血管弹性	116
莴笋	有利于维持血压稳定	118
茭白	对抗钠所引起的血压升高	120
香菇	防止血管硬化	122
金针菇	降低发生中风的概率	124
猴头菇	有利于高血压的治疗	126
黑木耳	防止血栓的形成	128



肉蛋类

牛瘦肉	消除钠升高血压的不利影响	130
猪瘦肉	抑制血管收缩, 降低血压	132
鸡肉	降低血压	134
鸭肉	缓解头晕目眩等症状	136
鸡蛋	改善血液循环和血压状态	138

水产类

海带	防止血压上升	140
紫菜	有助于改善血管狭窄	142
金枪鱼	血液流通顺畅, 降低血压	144
鲤鱼	降低胆固醇	146
三文鱼	有效降低血压, 防止血栓	148
带鱼	可显著降低胆固醇	150
鱿鱼	有效防止血栓的形成	152
泥鳅	防止血管衰老	154
牡蛎	控制和阻断镉所致的高血压	156
海蜇	舒张血管	158
虾皮	防止脑血管意外的发生	160

水果类

柠檬	减轻钠对血压的不利影响	162
苹果	降低高血压、中风的发生率	164
猕猴桃	有效调节血压	166
香蕉	抵制钠离子升压	168
山楂	扩张血管, 辅助降血压	170
西瓜	降低血压和预防前期高血压	172
红枣	对高血压病有防治功效	174
柚子	有益于高血压、心脑血管病	176



橘 子	加强毛细血管的韧性	177
草 莓	扩张血管, 调节血压	178
梨	改善头晕目眩等症状	180
柿 子	防止血管硬化、降低血压	182
乌 梅	对头晕失眠有改善作用	183
桑 葚	抑制血压升高	184
椰 子	对血管的损伤有修复作用	185
香 瓜	养心护肝, 降脂降压	186
荔 枝	减少患动脉硬化的概率	187
菠 萝	对肾炎、高血压病患者有益	188
櫻 桃	具有利尿、降低血压的功效	189
芒 果	使血压得到良好的控制	190
哈密瓜	钾含量丰富, 辅助降压	191
杨 梅	减轻钠对血压的不利影响	192
杨 桃	保护肝脏, 预防高血压	193
李 子	有显著的利水降压作用	194
桃	排出体内多余盐分	195

其他类

核 桃	对血压升高有缓解作用	196
莲 子	扩张血管, 降低血压	198
花 生	降低动脉压	200
松 子	增强血管弹性	202
大 葱	缓解血压升高所致的头晕	204
大 蒜	有助于血压正常化	205
生 姜	扩张血管, 降低血压	206
醋	可促进钠的排出, 降低血压	207
牛 奶	有助于维持血压的稳定	208
绿 茶	避免血管收缩引起血压上升	209
玉米油	减轻血流阻力, 降低血压	210
橄榄油	降低血黏度, 调节血压	211
香 油	帮助消除动脉血管壁上的沉积物	212

中药类

杜仲	对血压有双向调节作用	213	天麻	对血管平滑肌有解痉作用	220
决明子	明显降低收缩压、舒张压	214	丹参	适宜气血不足型高血压患者	221
黄芪	有双向调节血压的作用	215	葛根	对头痛、头晕有良效	222
夏枯草	产生显著持久的降压作用	216	菊花	缓解头晕头痛等症	223
黄连	降低血管阻力，降压效果明显	217	荷叶	扩张血管，降低血压	224
西洋参	有效降低血压	218	玉米须	利尿排钠，控制血压	225
槐花	防止高血压引起的出血症状	219	高血压患者四周饮食安排		226
			高血压患者不宜食物		230

第四章

高血压并发症饮食智慧 彻底拒绝并发症

高血压合并糖尿病	232	高血压合并肾功能减退	242
高血压合并血脂异常	236	高血压合并中风	244
高血压合并肥胖	238	高血压合并痛风	246
高血压合并冠心病	240		

第五章

合理运动 跑跑跳跳降血压

运动与高血压	250	八段锦	261
合理运动的要点	252	降压操	262
有氧运动是最好的选择	255	太极拳	264
春夏两季的运动应格外注意	256	五禽戏	266
散步	258	易筋经	268
慢跑	259	附录：高血压自我按摩	269
游泳	260		