

高血压高血脂 饮食宜忌速查

专家指导

针对病症选对食材

合理烹饪保证效果



饮食对**高血压高血脂**患者非常重要
了解各种**食材的特性**和**功效**
遵循饮食**宜忌**原则
对高血压高血脂患者有**意想不到的效果**

王纯 主编



北京大学深圳医院主任医师教您正确饮食

高血压 高血脂

饮食宜忌

速查

王 纯◎主编

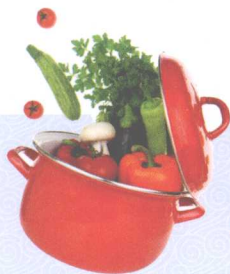


图书在版编目 (CIP) 数据

高血压高血脂饮食宜忌速查 / 王纯主编. — 重庆 :
重庆出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-229-09393-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第014525号




高血压高血脂饮食宜忌速查

GAOXUEYA GAOXUEZHI YINSHI YIJI SUCHA

王 纯◎主编

出版人：罗小卫
策划统稿：周诗鸿
责任编辑：肖化化
责任校对：李小君
版式设计：添翼工作室


 重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆市南岸区南滨路162号 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>
北京旭丰源印刷技术有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
邮购电话：023-61520646
全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/16 印张：15 字数：300千
2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
ISBN 978-7-229-09393-8
定价：29.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520646

版权所有 侵权必究



前 言

在我国，患有三高症即高血压、高血脂、高血糖的人群相当大，三高症是威胁中老年人健康的头号“富贵病”，它不同程度地损害着人们的心、脑、肾、视网膜等重要器官，而且，高血压、高血脂者平时几乎没有什么明显的症状，身体可能也不会有任何不舒服的感觉，而在某一天突然发生心脑血管方面的疾病时，你可能才知道高血压、高血脂的存在。因此，高血压、高血脂是一种需要及早预防与治疗的疾病。

高血压、高血脂都是不良生活习惯方式导致的病症，如运动过少、精神紧张、熬夜、吸烟、压力过大以及对动物脂肪、精糖、盐摄入过多，而维生素、矿物质和膳食纤维摄取较少等。合理调节饮食结构，形成健康、科学的生活方式，是预防三高症的关键。合理的饮食可在一定程度上预防和缓解高血压、高血脂的症状，还能防治一些并发症，可见掌握高血压、高血脂者的饮食宜忌相当重要，因此我们编撰了本书以满足大家的需要。

本书共分为五章。第一章详细地介绍了对高血压、高血脂的认识，高血压、高血脂者的饮食原则，降血压、降血脂需要的营养素、合理烹调方法及饮食宜忌等知识。第二章将降血压、降血脂宜吃的食物按蔬菜菌菇、肉蛋豆乳、水产、水果、五谷杂粮等类别一一加以重点解析，不仅介绍每一种食材所含有的降压、降脂元素，解释了该食材对降血压、降血脂的益处，还讲解了该食材的营养功效、食用宜忌、选购与保存等内容，帮助读者更全面地了解该食材，同时，每一种食材还配有推荐食谱，教读者如何将食材做成健康美味的佳肴。第三章则讲解了高血压、高血脂者忌吃的食物。第四章特别推荐了具有降血压、降血脂功效的中药材和茶饮。第五章则介绍了高血压、高血脂的并发症，并针对每一种并发症推荐了对症食谱，以便有效地防治并发症，将疾病对生活的影响降到最低。

愿每个人都能远离疾病，健康长寿！



王纯



目 录

CONTENTS

第一章

高血压、高血脂者的饮食原则

认识高血压	10
认识高血脂	11
高血压患者的饮食原则	12
高血脂患者的饮食原则	13
高血压患者应控制盐的摄入量	14
高血压患者应保持正常体重	16
降血压、降血脂需要的营养素	18
降压降脂的合理烹调法	28
降压、降脂饮食宜忌	30

第二章

降压、降脂宜吃的食物

■ 蔬菜菌菇	38
大白菜	38
菠菜	39
油菜	40
卷心菜	41
空心菜	42
生菜	43
茼蒿	44

苋菜	45
豌豆苗	46
芥蓝	47
菜薹	48
芥菜	49
莼菜	50
马齿苋	51
芹菜	52
芦笋	53
洋葱	54
莴笋	55
蒜薹	56
西蓝花	57
白菜花	58
红薯	59
南瓜	60
黄瓜	61
冬瓜	62
丝瓜	63
苦瓜	64
茄子	65
白萝卜	66
胡萝卜	67
番茄	68
土豆	69
玉米	70

豌豆	71	猪瘦肉	97
扁豆	72	鸭肉	98
蚕豆	73	牛肉	99
莲藕	74	兔肉	100
山药	75	鸽肉	101
茭白	76	鸡蛋清	102
竹笋	77	豆腐	103
魔芋	78	腐竹	104
海带	79	豆浆	105
紫菜	80	脱脂牛奶	106
荸荠	81	脱脂酸奶	107
黄花菜	82		
香菇	83	■水产	108
金针菇	84	鲤鱼	108
滑子菇	85	鳙鱼	109
鸡腿菇	86	鳊鱼	110
茶树菇	87	泥鳅	111
平菇	88	甲鱼	112
草菇	89	带鱼	113
口蘑	90	三文鱼	114
竹荪	91	海参	115
猴头菇	92	海蜇	116
黑木耳	93	虾	117
银耳	94	牡蛎	118
		淡菜	119
■肉蛋豆乳	95	蛤蜊	120
鸡肉	95	金枪鱼	121
乌鸡	96		



鳗鱼	122
银鳕鱼	123

■ 五谷杂粮

小米	124
大米	125
黑米	126
荞麦	127
燕麦	128
糙米	129
薏米	130
绿豆	131
黄豆	132
黑豆	133
红豆	134
芝麻	135
花生	136

■ 水 果

苹果	137
桃	138
梨	139
橙子	140
柚子	141
橘子	142
草莓	143
西瓜	144
枣	145
香蕉	146
葡萄	147
猕猴桃	148
木瓜	149
火龙果	150
石榴	151
桑葚	152
山楂	153

■ 其 他

乌梅	154
莲子	155
核桃	156
板栗	157
腰果	158
松子	159
西瓜子	160
葵花子	161
南瓜子	162
大蒜	163
生姜	164
醋	165
蜂蜜	166
红茶	167
绿茶	168
玉米油	169
葵花子油	170
橄榄油	171
芝麻油	172

第三章

高血压、高血脂者忌吃的食物

■ 蔬 菜

香椿	174
酸菜	174



腌菜	174	虾皮	181
辣椒	174	鲍鱼	181
■水果..... 175		■主食..... 182	
榴莲	175	月饼	182
柿子	175	油饼	182
甘蔗	175	油条	182
荔枝	176	汤圆	183
杏	176	方便面	183
龙眼	176	饼干	183
甜瓜	176	糕点	183
■蛋类..... 177		■其他..... 184	
鹌鹑蛋	177	白咖啡	184
松花蛋	177	浓茶	184
蛋黄	177	可乐	184
咸鸭蛋	177	白酒	185
■肉类..... 178		猪油、牛油、羊油	185
肥肉	178	冰淇淋	185
猪肝、猪肚、猪腰	178	奶油、黄油	185
腊肉、香肠、火腿	178	熏烤食物	186
午餐肉	178	豆腐干	186
猪蹄	179	果脯、话梅	186
狗肉	179	膨化食品	186
猪脑、羊脑、牛脑	179		
鹅肝	179		
鸡汤	180		
炸鸡	180		
牛、羊髓	180		
板鸭	180		
■水产类..... 181			
河蟹	181		
鱼子	181		
		第四章	
		高血压、高血脂者适用的中药茶饮	
		■降压降脂中药材..... 188	
		人参	188
		西洋参	189
		天麻	190
		丹参	191
		黄芪	192

玉竹	193
何首乌	194
枸杞子	195
杜仲	196
淮山	197
黄精	198
葛根	199
灵芝	200
决明子	201
菊花	202
荷叶	203
红花	204

■ 降压降脂茶饮 205

山楂茶	205
玉米须茶	205
苦瓜茶	206
山楂首乌茶	206
黑芝麻茶	206
绿茶	207
荷叶茶	207
山楂菊花降脂茶	207
首乌茶	208
葛根茶	208
决明子茶	208
菊花茶	209
三花甘草饮	209
红花三七茶	209
菊花决明茶	210
首乌降脂茶	210
三七降脂茶	210
红花绿茶饮	211
黄精山楂饮	211

三味降脂茶	211
桑葚杜仲饮	212
桑寄生茶	212
天麻橘茶	212

第五章

高血压、高血脂并发症的食疗

高血压并发冠心病	214
高血压合并糖尿病	216
高血压并发高脂血症	218
高血压并发脑卒中	220
高血压并发心力衰竭	222
高血压并发肾功能减退	224
高血压并发高胆固醇血症	226
高血压并发高尿酸血症	228
高血脂合并冠心病	230
高血脂合并心力衰竭	232
高血脂并发心肌梗死	234
高血脂并发糖尿病	236
高血脂并发高血压	238
高血脂并发痛风	240



高血压 高血脂

饮食宜忌

速查

王 纯◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

高血压高血脂饮食宜忌速查 / 王纯主编. — 重庆 :
重庆出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-229-09393-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第014525号



高血压高血脂饮食宜忌速查

GAOXUEYA GAOXUEZHI YINSHI YIJI SUCHA

王 纯◎主编

出 版 人：罗小卫
策划统稿：周诗鸿
责任编辑：肖化化
责任校对：李小君
版式设计：添翼工作室



出版


重庆市南岸区南滨路162号 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>
北京旭丰源印刷技术有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
邮购电话：023-61520646
全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/16 印张：15 字数：300千
2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
ISBN 978-7-229-09393-8
定价：29.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520646

版权所有 侵权必究

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



前 言

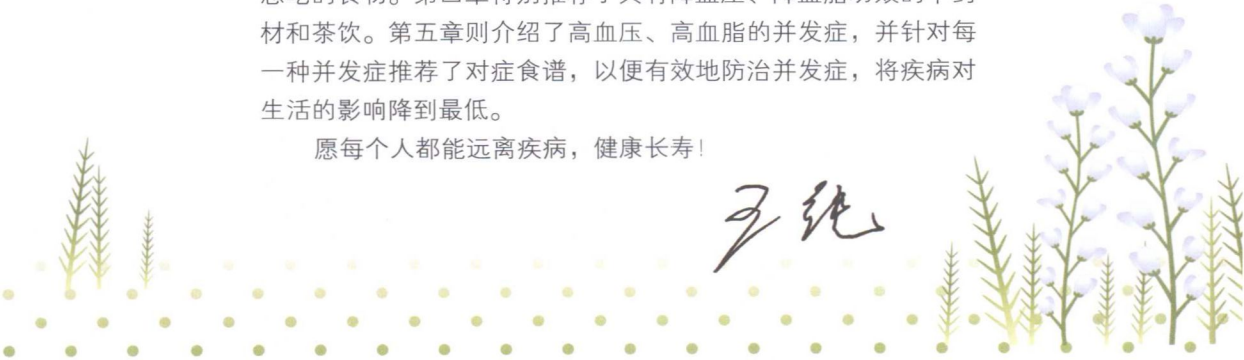
在我国，患有三高症即高血压、高血脂、高血糖的人群相当大，三高症是威胁中老年人健康的头号“富贵病”，它不同程度地损害着人们的心、脑、肾、视网膜等重要器官，而且，高血压、高血脂者平时几乎没有什么明显的症状，身体可能也不会有任何不舒服的感觉，而在某一天突然发生心脑血管方面的疾病时，你可能才知道高血压、高血脂的存在。因此，高血压、高血脂是一种需要及早预防与治疗的疾病。

高血压、高血脂都是不良生活习惯方式导致的病症，如运动过少、精神紧张、熬夜、吸烟、压力过大以及对动物脂肪、精糖、盐摄入过多，而维生素、矿物质和膳食纤维摄取较少等。合理调节饮食结构，形成健康、科学的生活方式，是预防三高症的关键。合理的饮食可在一定程度上预防和缓解高血压、高血脂的症状，还能防治一些并发症，可见掌握高血压、高血脂者的饮食宜忌相当重要，因此我们编撰了本书以满足大家的需要。

本书共分为五章。第一章详细地介绍了对高血压、高血脂的认识，高血压、高血脂者的饮食原则，降血压、降血脂需要的营养素、合理烹调方法及饮食宜忌等知识。第二章将降血压、降血脂宜吃的食物按蔬菜菌菇、肉蛋豆乳、水产、水果、五谷杂粮等类别一一加以重点解析，不仅介绍每一种食材所具有的降压、降脂元素，解释了该食材对降血压、降血脂的益处，还讲解了该食材的营养功效、食用宜忌、选购与保存等内容，帮助读者更全面地了解该食材，同时，每一种食材还配有推荐食谱，教读者如何将食材做成健康美味的佳肴。第三章则讲解了高血压、高血脂者忌吃的食物。第四章特别推荐了具有降血压、降血脂功效的中药材和茶饮。第五章则介绍了高血压、高血脂的并发症，并针对每一种并发症推荐了对症食谱，以便有效地防治并发症，将疾病对生活的影响降到最低。

愿每个人都能远离疾病，健康长寿！

王纯





目录

CONTENTS

第一章

高血压、高血脂者的饮食原则

认识高血压	10
认识高血脂	11
高血压患者的饮食原则	12
高血脂患者的饮食原则	13
高血压患者应控制盐的摄入量	14
高血压患者应保持正常体重	16
降血压、降血脂需要的营养素	18
降压降脂的合理烹调法	28
降压、降脂饮食宜忌	30

第二章

降压、降脂宜吃的食物

■ 蔬菜菌菇	38
大白菜	38
菠菜	39
油菜	40
卷心菜	41
空心菜	42
生菜	43
茼蒿	44

苋菜	45
豌豆苗	46
芥蓝	47
菜薹	48
芥菜	49
莼菜	50
马齿苋	51
芹菜	52
芦笋	53
洋葱	54
莴笋	55
蒜薹	56
西蓝花	57
白菜花	58
红薯	59
南瓜	60
黄瓜	61
冬瓜	62
丝瓜	63
苦瓜	64
茄子	65
白萝卜	66
胡萝卜	67
番茄	68
土豆	69
玉米	70

豌豆	71	猪瘦肉	97
扁豆	72	鸭肉	98
蚕豆	73	牛肉	99
莲藕	74	兔肉	100
山药	75	鸽肉	101
茭白	76	鸡蛋清	102
竹笋	77	豆腐	103
魔芋	78	腐竹	104
海带	79	豆浆	105
紫菜	80	脱脂牛奶	106
荸荠	81	脱脂酸奶	107
黄花菜	82		
香菇	83	■水产	108
金针菇	84	鲤鱼	108
滑子菇	85	鳙鱼	109
鸡腿菇	86	鳊鱼	110
茶树菇	87	泥鳅	111
平菇	88	甲鱼	112
草菇	89	带鱼	113
口蘑	90	三文鱼	114
竹荪	91	海参	115
猴头菇	92	海蜇	116
黑木耳	93	虾	117
银耳	94	牡蛎	118
		淡菜	119
■肉蛋豆乳	95	蛤蜊	120
鸡肉	95	金枪鱼	121
乌鸡	96		



鳗鱼	122
银鳕鱼	123
■ 五谷杂粮	124
小米	124
大米	125
黑米	126
荞麦	127
燕麦	128
糙米	129
薏米	130
绿豆	131
黄豆	132
黑豆	133
红豆	134
芝麻	135
花生	136
■ 水 果	141
苹果	137
桃	138
梨	139
橙子	140
柚子	141
橘子	142
草莓	143
西瓜	144
枣	145
香蕉	146
葡萄	147
猕猴桃	148
木瓜	149
火龙果	150
石榴	151
桑葚	152
山楂	153

■ 其 他	154
乌梅	154
莲子	155
核桃	156
板栗	157
腰果	158
松子	159
西瓜子	160
葵花子	161
南瓜子	162
大蒜	163
生姜	164
醋	165
蜂蜜	166
红茶	167
绿茶	168
玉米油	169
葵花子油	170
橄榄油	171
芝麻油	172

第三章

高血压、高血脂者忌吃的食物

■ 蔬 菜	174
香椿	174
酸菜	174



腌菜	174	虾皮	181
辣椒	174	鲍鱼	181
■水果..... 175		■主食..... 182	
榴莲	175	月饼	182
柿子	175	油饼	182
甘蔗	175	油条	182
荔枝	176	汤圆	183
杏	176	方便面	183
龙眼	176	饼干	183
甜瓜	176	糕点	183
■蛋类..... 177		■其他..... 184	
鹌鹑蛋	177	白咖啡	184
松花蛋	177	浓茶	184
蛋黄	177	可乐	184
咸鸭蛋	177	白酒	185
■肉类..... 178		猪油、牛油、羊油	185
肥肉	178	冰淇淋	185
猪肝、猪肚、猪腰	178	奶油、黄油	185
腊肉、香肠、火腿	178	熏烤食物	186
午餐肉	178	豆腐干	186
猪蹄	179	果脯、话梅	186
狗肉	179	膨化食品	186
猪脑、羊脑、牛脑	179		
鹅肝	179		
鸡汤	180		
炸鸡	180		
牛、羊髓	180		
板鸭	180		
■水产类..... 181			
河蟹	181		
鱼子	181		
		第四章	
		高血压、高血脂者适用的中药茶饮	
		■降压降脂中药材..... 188	
		人参	188
		西洋参	189
		天麻	190
		丹参	191
		黄芪	192

玉竹	193
何首乌	194
枸杞子	195
杜仲	196
淮山	197
黄精	198
葛根	199
灵芝	200
决明子	201
菊花	202
荷叶	203
红花	204

■ 降压降脂茶饮 205

山楂茶	205
玉米须茶	205
苦瓜茶	206
山楂首乌茶	206
黑芝麻茶	206
绿茶	207
荷叶茶	207
山楂菊花降脂茶	207
首乌茶	208
葛根茶	208
决明子茶	208
菊花茶	209
三花甘草饮	209
红花三七茶	209
菊花决明茶	210
首乌降脂茶	210
三七降脂茶	210
红花绿茶饮	211
黄精山楂饮	211

三味降脂茶	211
桑葚杜仲饮	212
桑寄生茶	212
天麻橘茶	212

第五章 高血压、高血脂并发症的食疗

高血压并发冠心病	214
高血压合并糖尿病	216
高血压并发高脂血症	218
高血压并发脑卒中	220
高血压并发心力衰竭	222
高血压并发肾功能减退	224
高血压并发高胆固醇血症	226
高血压并发高尿酸血症	228
高血脂合并冠心病	230
高血脂合并心力衰竭	232
高血脂并发心肌梗死	234
高血脂并发糖尿病	236
高血脂并发高血压	238
高血脂并发痛风	240

