

健康直通车

高血压

你吃对了吗？

最好的医生是自己，降压的关键是饮食

樊蔚虹◎编著

高血压患者
的饮食宜忌
速查宝典



科学饮食降血压，吃出健康与长寿

合理的饮食，既能补充身体所需的营养物质，又可以改善患者的体质，提高抗病能力，达到无病先防、既病防变、小病自疗的目的。

降低血压并不难，选对吃对最关键



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

健康直通车

高血压

你吃对了吗？

樊蔚虹◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

高血压,你吃对了吗?/樊蔚虹编著. —北京:电子工业出版社,2015.1
(健康直通车)

ISBN 978-7-121-19865-6

I. ①高… II. ①樊… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第050222号

责任编辑:樊岚岚

特约编辑:刘力

印刷:北京建泰印刷有限公司

装订:北京建泰印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编:100036

开本:710×1000 1/16 印张:16.75

字数:268千字

版次:2015年1月第1版

印次:2015年1月第1次印刷

定价:26.80元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言

FOREWORD

人体所需的营养物质及维持身体运转的氧都有赖于血液畅通，而血压是推动血液流动的动力因素。可以说，没有了血压，生命就成了无源之水。但是，近年来，我国经济飞速发展，人们的生活水平也随之提高，物质生活极大丰富的同时，人们的生活节奏也明显加快，高血压病日益变成“看不见的杀手”，威胁现代人的健康。据不完全统计，我国高血压患者已有两亿，而另一个作为“三高症”之一的高血脂，其患病人数也毫不逊色于高血压的患病人数。

高血压本身对人体的危害并不是很大，最可怕的是长期高血压引起的心脑血管及身体器官病变，如冠心病、脑梗死、肾脏疾病等，这些高血压并发症给人带来的危害更令人担忧。

中华民族自古以来就强调“药食同源”，中医认为很多食物不仅是充饥的菜肴，更是辅助治疗疾病的灵丹妙药。因此，可以说，防治高血压，饮食调养是基础，合理的饮食可在一定程度上改善高血脂和高血压的症状，在此基础上辅以药物治疗，可起到延缓疾病发展、降低死亡率的作用。为了有效防治高血压，帮助更多的高血压患者通过饮食配合治疗，我们特别编撰了本书。

本书共分四章，第一章介绍高血压的基础知识，让您对高血压病有进一步的认识，并结合自己的具体情况，做到提早预防，及时治疗。第二章主要介绍了高血压的饮食安排，本章共三节，对高血压的饮食原则、饮食宜忌及特殊人群的调养三个方面做了具体的分析及介绍，告诉您该怎么吃，该吃什么，不该吃什么，让高血压患者了解更多对症的食疗方法及某些容易忽视的



高血压，你吃对了吗？

饮食细节，合理规划好自己的饮食，以稳定病情。第三章共选取了一百多种有益于防治高血压的食材进行重点解析，包括五谷类、蔬菜类、水果类、干果类、肉禽蛋奶类、水产类及中草药，这些食材均是老百姓可以买到的家常食材，举手之劳就能有效改善身体状况。最后一章则给患者提供了一些有助于降压的食谱。书中每一道食谱都列举了用到的原料及详细的制作方法，让您有章可循，不再为如何制作犯愁；而且每一道菜肴都附有功效，针对高血压本身及其并发症做了具体说明，不同病情的患者可有针对性地选择。

高血压及与之相关的心血管疾病的产生，除了饮食方面的因素以外，不健康的生活方式也难辞其咎：缺少运动，进门找电梯，出门就打的；吸烟和饮酒，精神压力大……

预防和控制高血压病，应从改变不健康的生活方式做起：饭吃八成饱；日行万步路；心情放轻松，保持好心态；多喝水（每日不少于 1200 毫升），不吸烟，少饮酒。

希望每一位高血压患者都能通过学习本书，从中获益，将高血压对生活的影响降到最低，并且积极预防可能发生的各类并发症。同时，也希望没有患上高血压的朋友们，能从这本书中受到启发，提早调整膳食结构，加强运动，远离高血压病！

编者



● 第一章 认识高血压, ●

知己知病利降压

第一节 了解高血压, 为调理打好基础	003
血压是怎样形成的	003
血压是如何波动的	004
什么是高血压	004
高血压类型的鉴别方法	006
高血压的分期	007
高血压对身体的损害	008
高血压在我国的患病概率	009
易患高血压的人群有哪些	009
如何正确对待高血压	012
高血压的特点	013
高血压与高血压病的区别	014
第二节 病因解析, 关注症状早就医	016
膳食是影响血压高低的重要因素	016
气温对血压的影响	018
季节对血压的影响	018
年龄、性别与高血压的关系	018
精神因素易使血压升高吗	019
血压偏高的早期信号	020
高血压的症状	020
急进性恶性高血压的症状	021
高血压危重症临床表现	022



高血压，你吃对了吗？



高血压肾病的临床表现	023
第三节 血压检测，提早预防是关键	025
高血压的诊断标准	025
高血压患者何时测量血压较准确	025
高血压患者如何自我监测血压	026
高血压患者的检查内容	027
定期测血压的重要性	028
健康生活方式，高血压一级预防	028
早期干预，高血压二级预防	029
正确用药，高血压三级预防	031
高血压并发症的预防	031
女性预防高血压的要点	032

第二章 饮食安排， 遵循科学很重要

第一节 高血压的饮食原则	035
控制热量的摄入	035
合理安排一日三餐的进食量	035
注意摄入适量的蛋白质	037
适当补充维生素	037
合理补充水分	037
降低食盐摄入量	038
减少脂肪的摄入	038
用餐的讲究	039
第二节 高血压的饮食宜忌	042
宜少吃洋快餐	042
宜少吃味精	042

宜多吃低糖水果	043
宜喝低脂牛奶	043
要健康宜吃醋	043
宜多食用沙棘油和蜂胶	044
必须了解的药膳禁忌	045
晚餐不宜吃得过晚	046
第三节 特殊人群的饮食调养	047
老年高血压患者的饮食调养	047
儿童高血压患者的饮食调养	048
妊娠高血压患者的饮食调养	048
青少年高血压患者的饮食调养	050
上班族高血压患者的饮食调养	051

● 第三章 降压食物，吃对就有意义 ●

第一节 五谷	055
小 米——调节血压，保持血管弹性	055
黑 米——调控血压，防止血管破裂	058
薏 米——软化血管，可抑制胆固醇的吸收	060
玉 米——调中健胃，预防动脉硬化	062
红 薯——减肥健美，保持血压稳定	064
燕 麦——富含膳食纤维，降压补钙佳品	067
荞 麦——防治卒中，能降低胆固醇	069
黄 豆——“绿色牛奶”，降压降脂明星	071
绿 豆——去脂减肥，降压又明目	074
黑 豆——降低血压，保持血管清洁	077
蚕 豆——降压抗衰，延缓动脉硬化	079



高血压，你吃对了吗？

第二节 蔬 菜 082

- 白菜——护肤养颜，排除多余胆固醇 082
- 菠菜——补血活血，保持血管畅通 085
- 芹菜——镇静安神，降压作用明显 087
- 荠菜——止血解毒，快速降低血压 090
- 茼蒿——养心安神，降压补脑皇帝菜 092
- 西蓝花——舒张血管，降压护心又补肾 095
- 茄子——活血化淤，减少血管阻力 098
- 番茄——凉血平肝，防治高血压 101
- 莴笋——利尿降压，保持体内水平衡 103
- 茭白——清暑解烦，降低血液胆固醇 106
- 黄瓜——保护血管，辅助降压 108
- 苦瓜——调节血糖，保持血管弹性 111
- 冬瓜——利尿消肿，降脂降压减肥菜 113
- 胡萝卜——稳定血压，促进血液循环 116
- 土豆——钾钙平衡，防止血压升高 118
- 山药——滋润血脉，改善血液循环 121
- 洋葱——舒张血管，降低血液黏稠度 124
- 竹笋——消痰化淤，治疗高血压 127
- 海带——稳定血压，阻止血栓形成 129
- 紫菜——排泄毒物，改善血管狭窄 132
- 黑木耳——活血抗凝，防止动脉硬化 134
- 马齿苋——抑菌消炎，抑制血清胆固醇生成 137

第三节 水 果 140

- 苹果——置换钠盐，有助于血压降低 140
- 香蕉——防癌抗癌，抑制血压升高 142
- 猕猴桃——含钾丰富，能软化血管 144
- 西瓜——利尿降压，有效控制血压 146
- 柚子——化痰止咳，降低血糖 148



橙子——富含维C, 增加毛细血管弹性	150
柠檬——缓解血液凝固, 预防心肌梗死	152
菠萝——稀释血脂, 促进血液循环	154
杨桃——生津止渴, 降低血脂	156
梨——降低血压, 增强心肌活力	158
橘子——降脂抗凝, 改善微循环	160
柿子——软化血管, 增加冠状动脉流量	162
葡萄——调节血压, 提升肾脏功能	163
桑葚——富含芦丁, 有效降压	165
荸荠——生津润肺, 降压防癌	166
第四节 干果	169
核桃——延缓衰老, 预防动脉硬化	169
板栗——补肾活血, 预防高血压	171
莲子——强心安神, 平肝降压	173
花生——滋养补益, 降低血脂, 减少血小板聚集次数	175
大枣——安神补血, 降低胆固醇	177
第五节 肉禽蛋奶	179
猪肉——滋补气血, 降低血压	179
牛肉——肉中骄子, 提高抗病能力	181
兔肉——保护血管, 阻止血栓形成	183
乌鸡——补虚养体, 改善高血压症状	185
鸭肉——软化血管, 防止血压升高	187
鹅肉——补阴益气, 减少血液胆固醇	189
鹌鹑——动物人参, 有效保护血管壁	191
鸡蛋——富含卵磷脂, 降低血液黏稠度	193
酸奶——富含钾、钙, 抑制胆固醇还原酶的活性	195
第六节 水产	197
甲鱼——净化血液, 加速钠盐代谢	197



高血压，你吃对了吗？



金枪鱼——疏通血管，快速降低血压	199
鲫鱼——降压通乳，促进钠排泄	201
海蜇——扩张血管，保护血管壁	203
海参——补肾益精，降低血压	205
虾皮——提高食欲，保护心血管系统	207
牡蛎——改善疲劳，防止高血压脑中风	209
淡菜——海中鸡蛋，既降压又除热	211

第七节 中草药

黄芪——补中益气，双向调节血压	213
黄连——抗胆碱酶，降低眼内压	215
杜仲——降低血压，减少胆固醇的吸收	216
葛根——扩张血管，缓解“项紧”	218
丹参——增强免疫，改善微循环	220
天麻——降低血压，改善心肌血液循环	222
菊花——清热解毒，缓解头晕头痛	225
决明子——清热明目，降压效果明显	227
夏枯草——清泄肝火，降压效果显著持久	228
玉米须——利尿消肿，稳定降压有奇效	231
地龙——次黄嘌呤，缓慢持久降压	233

第四章 美味膳食， 降压的好帮手

第一节 荤素食谱

芹菜拌花生仁	237
芹菜香菇丝	237
番茄焖冬瓜	238
茄子瘦肉粥	238

山楂肉片	239
香菇油菜	240
炒洋葱丝	240
扒荠菜	240
决明牡蛎	241
山药鲑鱼	241
海带爆木耳	242
木耳白菜胡萝卜	242
香菇茭白卷	243
海蜇皮拌芹菜	243
虾米萝卜丝	244
第二节 美味粥羹	245
山药荔枝粥	245
萝卜菠萝粥	245
芹菜陈皮粥	246
芹菜薏米粥	246
荠菜黑豆粥	246
芝麻桑葚粥	247
荠菜东坡羹	247
雪耳荸荠薏米羹	247
番茄山楂陈皮羹	248
山楂桂花橘皮羹	248
海带黄豆汤	249
土豆番茄汤	249
海带牡蛎汤	249
菊花脑蛋汤	250
第三节 时尚饮品	251
山楂生地茶	251
决明枸杞降压茶	251



高血压，你吃对了吗？



决明罗布麻茶	251
菊槐杜仲降压茶	252
桂圆莲子茶	252
豌豆苗蜜汁	252
芹菜番茄汁	253
荸荠海带汁	253
枸杞头荠菜汁	253
鹌鹑蛋牛奶饮	254
红枣山楂绿豆饮	254
鲜奶草莓饮	254
荸荠绿豆降压饮	254
香蕉皮玉米须饮	255
虾皮黑芝麻饮	255

第一章



认识高血压，
知己知病利降压



（一）

（二）

第一节

了解高血压，为调理打好基础

血压是怎样形成的

(1) “循环系统”——血流的管道

“动脉是长江，静脉是黄河”。河水流淌于河道内，血液循环于血管中。通常所说的循环系统由源自心室的动脉血管和回流到心房的静脉血管，以及连接于动、静脉之间的网状毛细血管组成。血液在这个“管道系统”里循环流动，为机体细胞提供赖以生存的氧气和营养物质，带走机体细胞代谢产生的废物和二氧化碳。同时，许多激素及其他信息物质也通过血液的运输到达靶器官，以此协调整个机体功能。大动脉管壁具有弹性扩张和回缩作用，被称为弹性贮器血管；小动脉和微动脉对血流具有阻力，被称为外周阻力血管。这些血管在形成和维持血压过程中都起着重要作用。

(2) “管壁侧压”——血压的概念

海浪拍打海岸，河水冲击河床。血管内血液对于单位面积血管壁产生的侧压力，就是血压。血压有动脉血压、静脉血压和毛细血管血压之分，一般所说的血压是指动脉血压。因为在大动脉中血压落差很小，故通常在上臂测得的肱动脉压代表主动脉压。血压的单位通常用国际单位千帕（kPa）和通用单位毫米汞柱（mmHg）。

(3) “血管充盈”——血压的基础

气囊中盛水越多压力越大，血压也是一样。血管充盈是血压形成的前提，



高血压，你吃对了吗？

而充盈程度取决于循环系统的容量和循环系统的血量。在正常情况下，循环血量和循环容量是相适应的，循环系统充盈程度即充盈压变化不大。如果循环血量增多或循环容量缩小，则充盈压升高；反之，如果循环血量减少或循环容量增大，则充盈压降低。

(4) “心脏收缩”——血压的动力

水泵用来泵水，心脏用来泵血。心脏是个强有力的肌肉器官，日夜不停地搏动，有节律地收缩和舒张，为血压的形成提供了原动力。

(5) “血管回缩”——血压的维持

心室舒张时，半月瓣关闭，射血停止，被扩张的弹性贮器血管发生弹性回缩，势能转化成动能，将在心缩期贮存的那部分血液继续推向外周。由于弹性贮器血管的作用，左心室间断射血变为动脉内连续血流；另一方面，每个心动周期中动脉血压波动的幅度远小于左心室内血压波动的幅度。

血压是如何波动的

几乎所有的动物一天内的生命现象都有周期性变化，人类也一样。一般情况下，激素的分泌在早晨处于抑制状态，正午开始增加，午后达到高峰，人的血压也是这样，无论是血压正常的人还是高血压患者。

冬季血压一般比夏季高，这是季节性波动。

昼夜 24 小时内血压都在波动，上午 9~10 时血压最高，以后慢慢下降，直到夜间睡眠时血压降到最低。

什么是高血压

高血压是指以体循环动脉压升高为临床特征的疾病或病理过程，是最常见的心血管疾病。成人血压如果经常超过 18.7/12.0 千帕（140/90 毫米汞柱），即为高血压。

目前，我国采用国际上统一的标准，即收缩压 ≥ 18.7 千帕（140 毫米汞

