

内容全面◎方法实用◎体例简明◎随查随用

高血压 饮食宜忌

速查全书

降压有良方，吃对保健康

张明 编著

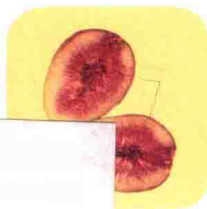
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社




高血压 饮食宜忌 速查全书

张明 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食宜忌速查全书 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.1
ISBN 978-7-5308-8719-6


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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007764 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 13 字数 300 000

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



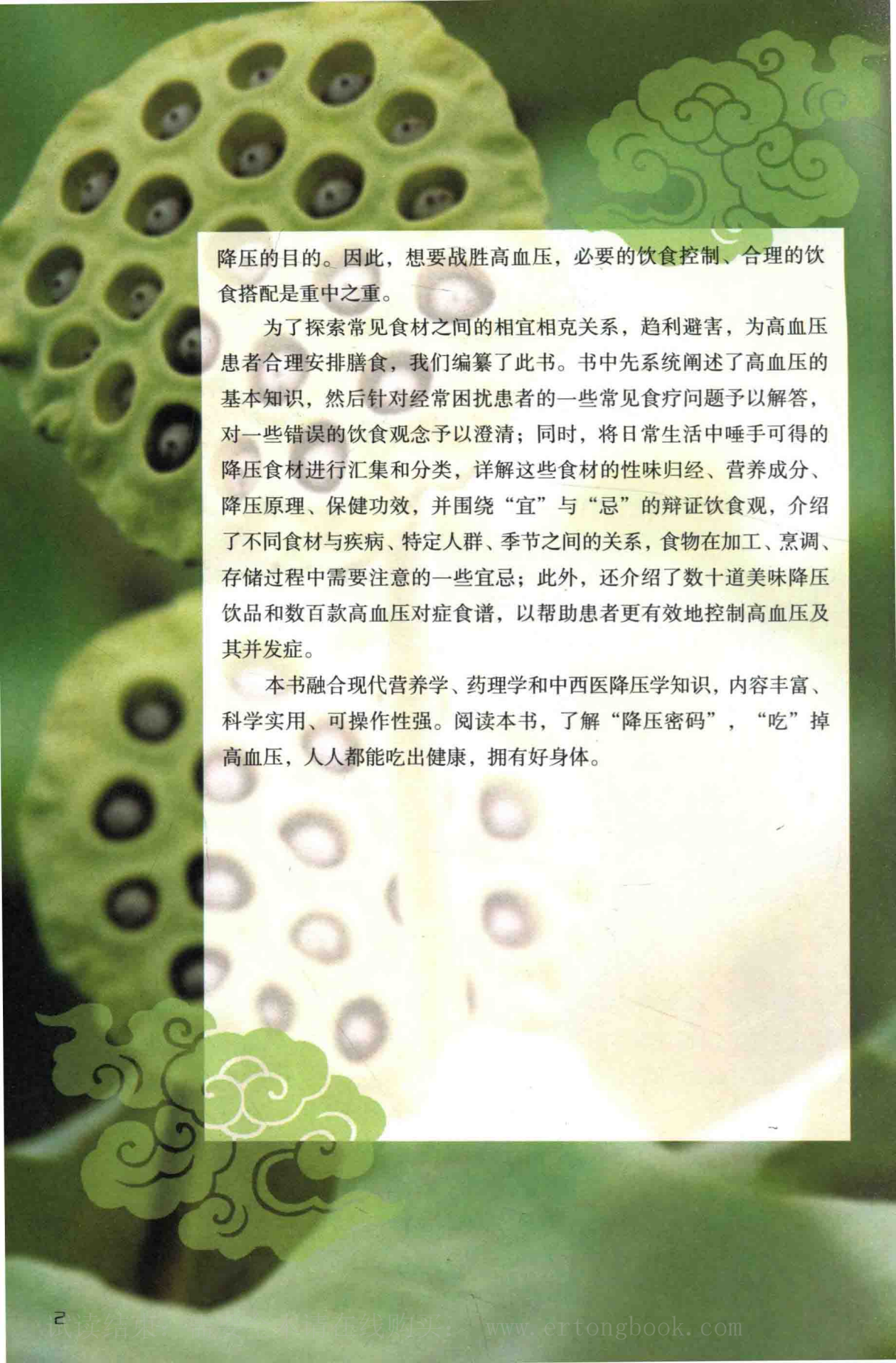
前言

高血压是一种世界范围内的常见病、多发病，它涉及面广、危害严重，是威胁人类健康的最主要的慢性疾病。现代人生活节奏快、精神压力大、作息不规律、缺乏运动、饮食结构不合理，加上抽烟、酗酒等，这些都会导致身体内环境的紊乱，造成肥胖或者营养过剩，从而诱发高血压。高血压初期没有明显的症状，很容易被忽略，被公认为危害人类健康的“隐形杀手”。患者如果没有及时控制血压，很容易在不知不觉中患上中风、心脏病、脑血管疾病、糖尿病、肾病等高血压并发症，导致残疾或者过早死亡。除了致命危害，高血压还会给人们的生活带来很多不便，让生活品质大打折扣。

近年来，随着我国人民生活水平的提高和生活节奏的加快，高血压患者的人数大大增多。据统计，我国高血压的发病率位居世界首位，并且患病人群有年轻化的趋势，防治高血压已经成为当务之急。

对于高血压患者而言，服用降压药控制血压是非常重要的一环，但“是药三分毒”，长期服药后人体的肝、肾、心等重要脏器的功能将会受到影响。所以，得了高血压，患者不能单一选择药物治疗，饮食调养也很关键。中华民族自古以来就强调“药食同源”，很多食物不但能饱腹，还有辅助治疗高血压的功效。合理的膳食可以使人不胖不瘦，胆固醇不高不低，有效控制脂肪、盐的摄入。把握好这些因素，可以有效控制血压，延缓并发症的发生。

在日常生活中，哪些食物能吃、怎么吃，哪些什么不能吃、为什么不能吃，是高血压患者最关心的问题之一。俗话说“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”，哪怕是人们公认的降压食物，如果不讲究性味、成分、功效，随意搭配在一起食用，也可能产生相克、相平等效果，造成营养流失，起不到降压效果。而懂得食物相生、相和的知识，营养搭配得宜，不仅能够促进营养物质的吸收，还能达到有效控压、

The background of the page features a close-up of a green lotus seed pod with several dark, circular holes. The pod is set against a backdrop of soft, out-of-focus green leaves. In the corners, there are stylized, swirling green patterns that resemble traditional Chinese cloud motifs. The overall color palette is various shades of green, creating a fresh and natural aesthetic.

降压的目的。因此，想要战胜高血压，必要的饮食控制、合理的饮食搭配是重中之重。

为了探索常见食材之间的相宜相克关系，趋利避害，为高血压患者合理安排膳食，我们编纂了此书。书中先系统阐述了高血压的基本知识，然后针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清；同时，将日常生活中唾手可得的降压食材进行汇集和分类，详解这些食材的性味归经、营养成分、降压原理、保健功效，并围绕“宜”与“忌”的辩证饮食观，介绍了不同食材与疾病、特定人群、季节之间的关系，食物在加工、烹调、存储过程中需要注意的一些宜忌；此外，还介绍了数十道美味降压饮品和数百款高血压对症食谱，以帮助患者更有效地控制高血压及其并发症。

本书融合现代营养学、药理学和中西医降压学知识，内容丰富、科学实用、可操作性强。阅读本书，了解“降压密码”，“吃”掉高血压，人人都能吃出健康，拥有好身体。



第一章 认识高血压..... 2

高血压是怎么回事.....	2
为什么会得高血压.....	2
哪类人易受高血压困扰.....	2
高血压的常见症状有哪些.....	3
高血压的诊断标准.....	4
正确测量血压的方法.....	4
防治高血压的基础措施有哪些.....	5
高血压饮食黄金原则：2多3少.....	6
有效降低高血压的14种营养素.....	8
降压饮食要规避的误区.....	11

第二章 高血压患者日常饮食怎么吃..... 13

培养健康饮食习惯.....	14
低钠饮食是高血压患者最理想的饮食习惯.....	14
控压饮食：高铁、低脂、低胆固醇、增加矿物质.....	15
高血压患者需均衡摄取六大类食物.....	16
合理分配一日三餐的热量.....	16
合理补充水分，不易引起血压升高.....	18
高血压患者需注意食物的正确吃法.....	18
高血压患者需掌握的外食诀窍.....	19
高血压四季营养配餐.....	20
春季饮食：多吃应季蔬果，利于控制血压.....	20
姜丝枸杞炒山药.....	20
白菜炒木耳.....	20



夏季饮食：控制脂肪和谷类主食的摄入量，稳定血压.....	21
番茄豆腐汤.....	21
菠菜鸡粥.....	21
秋季饮食：多吃富含钾离子的蔬果，防止血压上升.....	22
百合银耳羹.....	22
莲藕山药汤.....	22
冬季饮食：服用适当补药，以降压补气.....	23
萝卜排骨汤.....	23
红枣山药炖南瓜.....	23



四周改善高血压.....24

第1周 低热量，维持理想体重.....	24
荞麦粥.....	24
菠菜拌绿豆芽.....	25
红薯蒸饭.....	25
木耳炒白菜.....	25
小米黄金粥.....	26
凉拌冬瓜.....	26
第2周 均衡摄取各类天然食物，平衡膳食.....	26
牛奶小米粥.....	27
鸡蛋炒西芹.....	27
炆锅面.....	27
豆皮炒油菜.....	28
杂米香菇粥.....	28
清炒双花.....	28
第3周 限制脂肪、胆固醇的摄入量，预防并发症.....	29
玉米面粥.....	29
香菇炒芹菜.....	29
燕麦饭.....	30
胡萝卜炒豌豆.....	30
番茄圆白菜汤.....	30
枸杞苦瓜.....	31
第4周 清淡饮食，控制钠的摄入量.....	31
山药枸杞粥.....	31
杂粮馒头.....	32
三色荷兰豆.....	32
玉米绿豆粥.....	32

高血压特殊人群的饮食调养.....	33
老年高血压患者的饮食调养.....	33
白菜豆腐煲.....	33
妊娠高血压患者的饮食调养.....	33
香菇烧冬瓜.....	34
儿童高血压患者的饮食调养.....	34
西蓝花炒鸡蛋.....	34

第三章 吃对食物，降低高血压 35

五谷类.....	36
玉米：抑制胆固醇吸收，保持血管弹性.....	36
空心菜炆玉米.....	37
玉米蛋花粥.....	37
玉米海带汤.....	37
小米：抑制血管收缩，稳定血压.....	38
肉粒小米饭.....	39
鸡肉小米粥.....	39
小米黄豆粥.....	39
薏米：降血压，健脾胃.....	40
南瓜薏米汤.....	41
薏米老黄瓜炖排骨.....	41
薏米银耳羹.....	41
荞麦：防治卒中，抑制血压上升.....	42
桂圆荞麦粥.....	43
豆芽荞麦面.....	43
荞麦西葫芦煎饼.....	43
燕麦：降低体内胆固醇和钠的含量.....	44
玉米燕麦粥.....	45
奶香燕麦红豆沙.....	45
燕麦大枣粥.....	45
绿豆：利尿、排钠，辅助降血压.....	46
绿豆芝麻粥.....	47
绿豆饭.....	47
绿豆薏仁汤.....	47



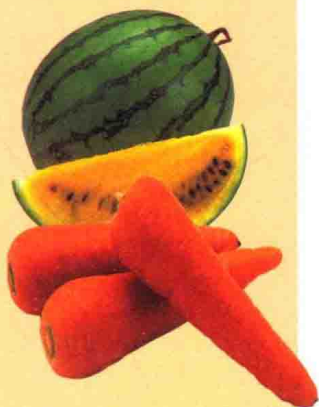
黄豆：扩张血管，降压降脂.....	48
玉米排骨黄豆汤.....	49
凉拌卤黄豆.....	49
酒香黄豆佛手茄.....	49
红薯：扩张血管，降压降脂.....	50
香甜红薯粥.....	51
醋炒红薯丝.....	51
红薯银耳羹.....	51

蔬菜类 52

芹菜：富含钾和镁，防治高血压.....	52
芹菜炒土豆片.....	53
香干炒芹菜.....	53
绿豆芽炒芹菜.....	53
菠菜：限制钠内流，降低血压.....	54
菠菜炒鸡蛋.....	55
菠菜炒粉丝.....	55
凉拌菠菜.....	55
油菜：增加钙摄入，有利血压控制.....	56
蒜蓉油菜.....	57
油菜香菇汤.....	57
虾皮拌油菜.....	57
西蓝花：利于舒张血管，预防冠心病等并发症.....	58
炆炒西蓝花.....	59
西蓝花拌黑木耳.....	59
西蓝花炒牛肉.....	59
茼蒿：具有降压补脑的功效.....	60
茼蒿蛋花汤.....	61
茼蒿炒肉丝.....	61
蒜泥茼蒿.....	61
紫甘蓝：将人体中的钠置换出来，利于降血压.....	62
凉拌紫甘蓝.....	63
三丝紫甘蓝.....	63
紫甘蓝拌苦菊.....	63
芦笋：扩张末梢血管，降低血压.....	64
枸杞芦笋汤.....	65



芦笋炒肉片	65
芦笋三素	65
莴笋：降低和稳定血压	66
木耳炒莴笋条	67
莴笋鸡丁	67
清炒莴笋	67
土豆：保钾排钠，防止血压升高	68
番茄土豆炖牛肉	69
香油土豆丝	69
糖丝土豆	69
白萝卜：抑制有毒有害元素升高血压	70
爽口萝卜丝	71
白萝卜蔬菜汤	71
炆白萝卜条	71
胡萝卜：促进肾上腺素合成，调节血压	72
香烧胡萝卜	73
炒胡萝卜丝	73
胡萝卜炒鸡蛋	73
莲藕：利于平肝降压，强心安神	74
酱煮莲藕	75
莲藕拌萝卜	75
银耳莲藕羹	75
洋葱：促使血管正常扩张，降低血压	76
什锦洋葱汤	77
洋葱炒土豆片	77
洋葱炒鸡蛋	77
番茄：使钠离子浓度降低，利尿降压	78
小菜番茄汤	79
番茄炒鸡蛋	79
番茄烧豆腐	79
茄子：预防血管破裂，辅助降血压	80
肉末烧茄子	81
青红椒炒茄子	81
蒜蓉拌茄子	81
黄瓜：使钠离子浓度降低，利尿降压	82
凉拌黄瓜	83



小炒黄瓜片	83
黄瓜炒虾仁	83
南瓜：排出多余的钠，辅助降血压	84
海带南瓜汤	85
南瓜粥	85
山药南瓜汤	85
苦瓜：有利于保护血管弹性	86
苦瓜煎蛋	87
鱼香苦瓜丝	87
凉拌苦瓜	87



水果类

柚子：辅助降压，减少血栓的形成	88
柚子炖鸡	89
蜂蜜柚子茶	89
草莓柚汁	89
苹果：置换钠盐，降低血压	90
苹果炖排骨	91
苹果炒鸡柳	91
枸杞苹果茶	91
西瓜：利尿，扩张血管	92
西瓜皮瘦肉汤	93
西瓜皮炒黄豆	93
西瓜银耳羹	93
香蕉：抵制钠离子升压及损坏血管	94
香蕉粥	95
牛奶香蕉糊	95
香蕉土豆泥	95
猕猴桃：改善血液循环，助于血管扩张	96
西米猕猴桃羹	97
猕猴桃炒肉丝	97
猕猴桃薏仁粥	97
山楂：扩张血管，辅助降压	98
苹果山楂茶	99
冰糖山楂粥	99
山楂烧肉	99

红枣：软化血管，降低血压.....	100
红枣薏米粥.....	101
红枣绿豆汤.....	101
红枣枸杞茶.....	101
橘子：富含多种降压营养素.....	102
橘子山楂汁.....	103
凉拌橘子鸭.....	103
橘子银耳羹.....	103
柿子：防止血管硬化，改善高血压.....	104
柿子黑木耳甜汤.....	105
柿子牛奶汁.....	105
柿饼粥.....	105
梨：维持血管健康，帮助降低血压.....	106
菠萝雪梨醪糟汤.....	107
冰糖炖梨.....	107
小吊梨汤.....	107
菌藻类.....	108
金针菇：改善高血压，预防动脉硬化.....	108
凉拌金针菇.....	109
椒香金针菇肥牛.....	109
菠菜炒金针菇.....	109
银耳：降低胆固醇，利于血液循环.....	110
银耳莲子汤.....	111
银耳南瓜粥.....	111
银耳香菇汤.....	111
香菇：改善血管硬化，降低血压.....	112
香菇小油菜.....	113
香菇豆腐汤.....	113
香菇烧肉.....	113
黑木耳：促进钠排泄，抑制钠的升压效应.....	114
老醋黑木耳.....	115
黑木耳红枣汤.....	115
木须肉.....	115
海带：防止血液黏性增大引起血压上升.....	116
凉拌海带丝.....	117
海带豆腐汤.....	117



土豆海带结烧肉.....	117
紫菜：改善血管机能，防治高血压.....	118
紫菜蛋花汤.....	119
紫菜豆腐汤.....	119
紫菜虾皮粥.....	119
水产类.....	120
海蜇：扩张血管，降低血压.....	120
海蜇拌木耳.....	121
黄瓜海蜇丝.....	121
香灼海蜇.....	121
虾皮：保护心血管，降压并防止脑血管意外.....	122
虾皮拌豆腐.....	123
虾皮炒西葫芦.....	123
虾皮青菜粥.....	123
牡蛎：控制高血压，避免血管紧缩.....	124
牡蛎豆腐汤.....	125
牡蛎粥.....	125
牡蛎炒蛋.....	125
金枪鱼：降低胆固醇，疏通血管.....	126
金枪鱼沙拉.....	127
清蒸金枪鱼.....	127
金枪鱼寿司.....	127
草鱼：改善血液循环，利于降压.....	128
清蒸草鱼.....	129
白萝卜炖草鱼.....	129
酸菜草鱼.....	129
鲫鱼：降低血液黏稠度，调节血压.....	130
鲫鱼豆腐汤.....	131
清蒸鲫鱼.....	131
萝卜鲫鱼汤.....	131
肉类.....	132
猪瘦肉：降血压、补气血.....	132
紫菜瘦肉花生汤.....	133
花菜炒肉片.....	133
莴笋炒肉片.....	133



牛瘦肉：防止摄入过量而诱发高血压	134
土豆炖牛肉	135
南瓜牛肉片	135
清炖牛肉	135
鸡肉：抑制血管加压素产生，控制血压	136
板栗烧鸡	137
香菇鸡肉粥	137
豌豆鸡米	137
鸭肉：降低胆固醇，防止高血压	138
海带炖鸭	139
双椒鸭丝	139
酸萝卜老鸭汤	139
调味品类	140
大豆油：降血脂，调节血压	140
炆青椒肉丝	141
地三鲜	141
胡萝卜炒木耳	141
玉米油：有助于降血压、软化血管	142
青椒炒玉米	143
炒素什锦	143
炆炒圆白菜	143
芝麻油：降低胆固醇，改善高血压	144
荷兰豆炒鸡片	145
凉拌豆腐丝	145
凉拌豆角	145
醋：扩张血管，维持血管弹性	146
醋溜白菜	147
醋溜双色萝卜	147
糖醋黄豆芽	147
大葱：降低血压，防止血栓发生	148
大葱炒蛋	149
大葱炒肉	149
葱爆牛肉	149
大蒜：保护心血管，改善高血压	150
蒜片炒肉	151



大蒜烧平菇	151
蒜拌菠菜	151
花椒：扩张血管，降低血压	152
花椒油炒油菜	153
麻婆豆腐	153
花椒鸡丁	153
生姜：促进血液循环，降低血压	154
姜丝油菜	155
姜拌鸡丝	155
姜汁藕片	155
双菇苦瓜丝	156
炝炒苜蓿菜	156
糯米排骨	156



第四章 喝对饮品，改善高血压 157

粥品 158

芡实薏米山药粥	158
薏米绿豆粥	158
黑豆粥	158
鲜菇小米粥	159
白果冬瓜粥	159
百合薏米粥	159
海带山药粥	160
黑木耳红枣粥	160
菠菜高纤粥	160

汤饮 161

海带菠菜降压汤	161
马蹄芹菜降压汤	161
西红柿白菜降压汤	161
香菇茭白降压汤	162
枸杞莲子降压汤	162
紫菜萝卜降压汤	162
青白双豆肉片汤	163
乌梅红枣银耳汤	163
菊花鱼片降压汤	163

茶饮 164

决明子枸杞降压茶.....	164
银花白菊降压茶.....	164
山楂首乌降压茶.....	164
菊槐杜仲降压茶.....	165
苦瓜绿茶.....	165
蜂蜜菊花降压茶.....	165

果蔬汁 166

芹菜蜂蜜汁.....	166
西红柿大白菜汁.....	166
苹果牛奶降压汁.....	166

第五章 高血压并发症患者的对症食谱 167

高血压并发症，患者的对症食谱 168

高血压并发血脂异常.....	168
豌豆面.....	169
芋香拌饭.....	169
西芹炒洋葱.....	169
鲜菇炒豇豆.....	170
蒜味花菜汤.....	170
清炒香菇芦笋.....	170
高血压并发冠心病.....	171
荞麦凉面.....	172
薏仁冬瓜粥.....	172
白菜丝拌紫菜.....	172
香菇茄条.....	173
丝瓜虾仁汤.....	173
有机蔬果汁.....	173
高血压并发中风.....	174
红薯花生饭.....	175
燕麦南瓜粥.....	175
西芹炒百合.....	175
洋葱炒圆白菜.....	176
胡萝卜洋葱鸡肉汤.....	176



水煮鱼片.....	176
高血压并发糖尿病.....	177
苦瓜粥.....	178
木耳饭.....	178
萝卜鲜虾汤.....	178
豆腐酸辣汤.....	179
肉丝炒菠菜.....	179
百合丝瓜炒鸡片.....	179
高血压并发肥胖症.....	180
杂粮饭.....	181
大米胡萝卜粥.....	181
鲜蔬烧豆腐.....	181
洋葱丝瓜.....	182
土豆胡萝卜汤.....	182
紫米燕麦饮.....	182
高血压并发痛风.....	183
白萝卜蔬菜面.....	184
金银饭.....	184
清炒芦笋.....	184
豆芽椒丝.....	185
枸杞山药汤.....	185
猕猴桃杏汁.....	185
高血压并发肾功能减退.....	186
五彩饭.....	187
甘薯米糊.....	187
山楂玉米粒.....	187
柿子椒炒丝瓜.....	188
冬瓜海带汤.....	188
番茄金针汤.....	188

