



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

降压降脂吃对才有效 / 胡维勤主编. — 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2017.6
(巧食防病)
ISBN 978-7-5388-9123-2

I. ①降… II. ①胡… 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(2017)第051540号

降压降脂吃对才有效

JIANGYA JIANGZHI CHI DUI CAI YOUXIAO

主 编 胡维勤
责任编辑 项力福
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 12
字 数 200千字
版 次 2017年6月第1版
印 次 2017年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9123-2
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言——PREFACE

随着人们生活水平的提高，过去只有过年才吃得到的大鱼大肉，现在几乎天天都可以吃到，美食当前，人们的肚子越来越“富裕”了，但是身体却越来越“贫穷”了。高糖、高热量、高脂肪的饮食，缺乏运动锻炼以及不良的生活习惯，使人腰围渐渐增粗了，血压、血脂也渐渐升高了。长期的血压和血脂升高会导致动脉粥样硬化、脑卒中、冠心病、心肌梗死等严重的并发症，为了避免这些危害的出现，我们必须加强自身的健康管理，运用饮食、运动和药物治疗法，控制好血压和血脂水平。

本书通过科学的体例设置和精要的内容安排，帮助高血压和高血脂患者通过合理膳食来达到降压降脂的目的，并在日常生活中合理规划好自己的饮食。本书分别选取了适合高血压及高血脂患者食用的66种常见食材和药材，详细描述了各种食材的主要营养成分、降压（脂）功效及其对高血压、高血脂并发症的益处，每一种食材分别推荐了两款二维码食谱，详解其原料及制作过程，只要用手机扫一扫，就能跟着视频学做美味菜肴，一看就懂、一学就会。高血压和高血脂患者不仅能了解最适宜吃什么以及为什么这样吃、怎么吃的问题，还能更加合理方便地安排自己一天的饮食，以达到控制血压和血脂、有效预防并发症的目的。此外，本书还为读者朋友详细介绍了10种常见并发症的饮食宜忌、食疗菜谱等，并针对读者朋友常见的关于高血压和高血脂的疑问作了详细解答。

高血压和高血脂患者应保持乐观的心态，通过饮食进行调节，将疾病对身体及生活的影响降到最低。希望本书能对高血压、高血脂患者及其家属有一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现错误，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血压和高血脂患者能早日康复。

Part1 降压降脂，吃对是关键

1. 遵循黄金膳食原则，有效降压降脂.....012
2. 不可缺少的6种营养素.....016
3. 这些食物，高血压、高血脂患者碰不得.....020
4. 该注意的日常饮食细节.....022
5. 别踏进降压降脂的饮食误区.....025
6. 3类高血压人群的饮食调养.....028

Part2 高血压患者吃什么？怎么吃？

薏米.....	032
香菇薏米粥.....	033
苦瓜薏米排骨汤.....	033
黑豆.....	034
山药黑豆粥.....	035
黑豆玉米窝头.....	035
红豆.....	036
红豆南瓜粥.....	037
薏米莲子红豆粥.....	037



土豆.....	038
土豆炖南瓜.....	039
西红柿土豆炖牛肉.....	039
芹菜.....	040
凉拌芹菜叶.....	041
清炒海米芹菜丝.....	041
苦瓜.....	042
苦瓜鱼片汤.....	043
蒜片苦瓜.....	043
冬瓜.....	044
花蟹冬瓜汤.....	045
芥蓝炒冬瓜片.....	045
菠菜.....	046
菠菜胡萝卜蛋饼.....	047
扇贝拌菠菜.....	047



紫甘蓝	048
紫甘蓝拌千张丝	049
紫甘蓝雪梨玉米沙拉	049
芦笋	050
芦笋炒莲藕	051
蚝油芦笋牛肉粒	051
马齿苋	052
马齿苋绿豆汤	053
凉拌马齿苋	053
茭白	054
茭白炒荷兰豆	055
虾米炒茭白	055
白萝卜	056
蒜苗煮萝卜	057
醋拌茼蒿萝卜丝	057
马蹄	058
丝瓜马蹄炒木耳	059
苦瓜炒马蹄	059
南瓜	060
南瓜燕麦粥	061
南瓜炒虾米	061
香菇	062
香菇白菜瘦肉汤	063
鲜香菇豆腐脑	063
竹荪	064
竹荪杂菜汤	065

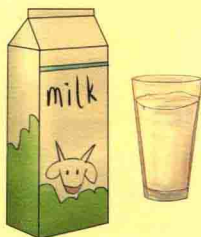
竹荪冬瓜丸子汤	065
银耳	066
芦荟银耳炖雪梨	067
紫薯百合银耳羹	067
香蕉	068
水果酸奶沙拉	069
香蕉猕猴桃汁	069
蓝莓	070
蓝莓果蔬沙拉	071
蓝莓山药泥	071
山楂	072
柑橘山楂饮	073
山楂银芽	073
木瓜	074
甘蔗木瓜炖银耳	075
木瓜花生排骨煲	075
鲫鱼	076
鲫鱼苦瓜汤	077
豆腐紫菜鲫鱼汤	077



目录 CONTENTS

甲鱼	078
清炖甲鱼	079
山药甲鱼汤	079
虾	080
玉子虾仁	081
西芹腰果虾仁	081
蛤蜊	082
蛤蜊苦瓜汤	083
葫芦瓜炒蛤蜊	083
紫菜	084
三丝紫菜汤	085
紫菜鱼片粥	085
鸭肉	086
银耳鸭汤	087
莴笋玉米鸭丁	087
牛奶	088
奶香玉米烙	089
奶香燕麦粥	089
菊花	090
枸杞菊花茶	091
夏枯草菊花茶	091
莲子心	092
莲心茶	093
生地莲子心饮	093
丹参	094
丹参黄芪枸杞茶	095

银花丹参饮	095
玉米须	096
玉米须生蚝汤	097
玉米须薏米绿豆汤	097
决明子	098
枸杞叶决明子肉片汤	099
决明子菊花枸杞茶	099
荷叶	100
南瓜莲子荷叶粥	101
荷叶茶	101
黄芪	102
黄芪苦荞茶	103
黄芪粥	103
罗布麻	104
罗布麻茶	105
罗布麻降压茶	105





Part 3 高血脂患者吃什么？怎么吃？

荞麦.....108

荞麦菜卷.....109

荞麦凉面.....109

玉米.....110

山楂玉米粒.....111

豌豆炒玉米.....111

红薯.....112

姜丝红薯.....113

红薯板栗排骨汤.....113

茼蒿.....114

芝麻茼蒿.....115

蒜苗炒茼蒿.....115

洋葱.....116

豆芽拌洋葱.....117

西红柿炒洋葱.....117

青椒.....118

青椒炒茄子.....119

青椒炒肝丝.....119

茄子.....120

土豆泥拌蒸茄子.....121

蒜泥蒸茄子.....121

西蓝花.....122

草菇西蓝花.....123

西蓝花鸡片汤.....123

竹笋.....124

冬笋拌豆芽.....125

竹笋炒鳝段.....125

猴头菇.....126

猴头菇鲜虾烧豆腐.....127

猴头菇煲鸡汤.....127

黑木耳.....128

木耳炒双丝.....129

黑木耳拌海蜇丝.....129

苹果.....130

蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....131

黑椒苹果牛肉粒.....131

橙子.....132

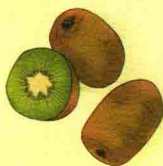
橙汁鸡片.....133

猕猴桃橙奶.....133

猕猴桃.....134

猕猴桃蛋饼.....135

双果猕猴桃沙拉.....135



板栗	136
莴笋烧板栗	137
板栗粥	137
核桃仁	138
黑芝麻核桃粥	139
核桃枸杞肉丁	139
草鱼	140
黄花菜蒸草鱼	141
芦笋鱼片卷蒸滑蛋	141
鳝鱼	142
薏米鳝鱼汤	143
绿豆芽炒鳝丝	143
鲈鱼	144
清蒸开屏鲈鱼	145
红烧鲈鱼	145
三文鱼	146
蔬菜三文鱼粥	147
香煎三文鱼	147
干贝	148
干贝炒丝瓜	149
干贝苦瓜粥	149
海带	150
白萝卜海带汤	151
海带拌彩椒	151
牛肉	152
仔姜菠萝炒牛肉	153

无花果牛肉汤	153
鸡肉	154
五彩鸡肉粒	155
鸡丝凉瓜	155
酸奶	156
果仁酸奶	157
哈密瓜酸奶	157
大蒜	158
蒜香秋葵	159
蒜蓉西芹	159
橄榄油	160
橄榄油蒜香蟹味菇	161
橄榄油蔬菜沙拉	161
枸杞	162
枸杞拌菠菜	163
枸杞萝卜炒鸡丝	163
绞股蓝	164
绞股蓝红枣粥	165
绞股蓝枸杞茶	165





Part 4 高血压、高血脂并发症的饮食调理

高血压并发冠心病	168	鲜虾木耳芹菜粥	179
芋头蛤蚧茼蒿汤	169	高血脂合并肠胃病	180
苦瓜生鱼汤	169	芙蓉鸡片	181
高血压并发心力衰竭	170	鲈鱼嫩豆腐粥	181
葫芦瓜炖豆腐	171	高血脂并发心肌梗死	182
香菇肉糜饭	171	雪梨蜂蜜苦瓜汁	183
高血压并发脑卒中	172	苦菊鱼片粥	183
核桃木耳粳米粥	173	高血脂并发糖尿病	184
山药南瓜羹	173	玉米须茶	185
高血压并发肾功能减退	174	糙米燕麦饭	185
西红柿炒冬瓜	175	高血脂合并肥胖症	186
黑豆莲藕鸡汤	175	菠菜拌魔芋	187
高血压并发高血脂	176	姜丝鲑鱼豆腐汤	187
枸杞红枣芹菜汤	177	附录1	
素炒香菇芹菜	177	常见食物的胆固醇和脂肪含量表	188
高血脂并发冠心病	178	附录2	
鸡丝豆腐干	179	高血压、高血脂知识14问	190





Part 1



降压降脂，吃对是关键

不良的饮食习惯可造成高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等，而良好的饮食习惯可有效地防治这些疾病。高血压和高血脂是临床中的常见病，两者通常是相互关联的，长期高血压会造成血管壁硬化、血管弹性下降，进而导致血管狭窄、血流速度减慢，血液当中的一些脂质颗粒被重吸收的可能性降低，最终就会导致高血脂的发生。高血脂会导致血液黏稠、血液循环阻力加大、动脉粥样硬化和血栓形成，使血管弹性下降，进而导致高血压。

高血压和高血脂患者一般多肥胖，而且年纪越大，患病的可能性越大，但也有很多并不胖但也患有高血压和高血脂，而且发病趋势越来越年轻化，这些跟现在的生活饮食习惯有很大关系。日常饮食对于血压和血脂的控制有很大帮助，是高血压和高血脂患者自我管理的重要内容。本章介绍了高血压、高血脂患者要遵循的黄金膳食原则、要补充的营养素、要远离的食物以及要注意的饮食细节和误区，针对特殊人群，提出了相应的饮食调养原则，以期能帮助高血压、高血脂患者每天进行健康饮食，从而达到降压降脂的效果。

遵循黄金膳食原则，有效降压降脂

饮食疗法就是合理地调理饮食，使血压和血脂控制在理想的范围。懂得黄金膳食原则，就能有效地控制血压、降低血脂。合理的饮食不仅可以提高降压、降脂药物的疗效，而且在一定情况下可适当减少用药种类和剂量，从而降低药物可能带来的副作用。

01 高血压患者饮食要少盐、少油



少盐饮食 高血压患者的饮食宜清淡，在烹饪过程中要控制好盐及含盐调味品的用量。盐是导致高血压的重要“元凶”。实验证明，对于早期的或轻型的高血压患者，单纯限制食盐的摄入就有可能使血压恢复正常。对于中、重度高血压患者来说，限制食盐的摄入量，不仅可以提高降压药物的疗效，而且可以使患者用药剂量减少。

一般来说，凡是有轻度高血压或是有高血压病家族史的人群，其食盐摄入量需要控制在每日5克以下。而对于血压较高或是合并心力衰竭的患者，更要严格控制，每天的用盐量以1~2克为宜。此外，常见的一些加工食品如火腿、腌肉、腊肉、蜜饯、泡菜、沙茶酱等，大多含钠盐较高，高血压患者不宜食用。

少油饮食 高血压患者要尽量避免食用动物油，如猪油、牛油等，动物油中含有较高的饱和脂肪酸和胆

固醇，易导致血栓形成，进而引起高血压、冠心病、脑卒中等。可适当摄入植物油，如葵花籽油、花生油等，因为植物性油脂中含不饱和脂肪酸较高，能延长血小板凝集时间，从而控制血栓形成，达到降血压的效果，还可预防脑卒中，但切记一定要控制摄入量。



花生油

适当摄入花生油，可以防止皮肤皴裂老化，保护血管壁，防止血栓形成，有助于预防动脉粥样硬化和冠心病。



02

降血压要合理摄入蛋白质



现代研究表明,适量摄入优质蛋白质,可以降低血压升高的风险。蛋白质及其所含的某些氨基酸对血压调节的重要作用主要表现在3个方面:控制血管壁的蛋白质合成,保护血管壁,防止其破裂;氨基酸及其代谢物有利尿排钠的作用;通过中枢神经系统直接作用于交感神经,使血压下降。高血压患者要多选择鱼类、大豆及豆制品来作为蛋白质的主要来源。一般高血压患者每日每千克体重应摄入蛋白质1克,但是病情控制不好或消瘦者,可将每日摄入的蛋白质增至1.2~1.5克。

摄入优质蛋白质对防治高血压有一定作用,但其作为升压因子的可能性并不能完全排除,因为在蛋白质的分解过程中,可以产生一些具有升压作用的胺类,如酶胺、色胺、苯乙胺等,这些物质在肾功能正常时能进一步氧化成醛,由肾脏排出体外。但若患者肾功能不全或肾脏缺氧时,可导致胺的蓄积,完全有可能升高血压。另外,人体的三大营养素——蛋白质、脂肪和碳水化合物在体内是可以相互转化的,蛋白质摄入过多,热量过高,久而久之,也可造成肥胖、血管硬化,也会造成血压升高,因此,高血压患者应适量摄取蛋白质;但合并肾功能不全者,则应限制蛋白质的摄入量。

03

降血压要规律饮食,多吃蔬果和粗粮



高血压患者要做到规律饮食,三餐定时定量,细嚼慢咽,不可过度饥饿或是过度饱食。高血压患者每餐的食物可选择体积大、能量低、含膳食纤维多的营养密集型食物,容易让人产生饱足感,因而可控制每餐能量摄入,避免饱餐后患者的血管舒张,调节功能降低,引起血压波动。

高血压患者每日饮食可多吃蔬果和粗粮,蔬果中含有大量的维生素、纤维素以及微量元素,这些营养元素对于控制血压、保持身体健康有很大帮助。蔬果中的维生素C有助于排出体内多余的胆固醇,从而有效地预防动脉粥样硬化的发生;维生素E是人体重要的抗氧化剂,可保护细胞膜及多元不饱和脂肪酸



粗粮

高血压患者多食用粗粮,不仅能够降血压,还能降低患缺血性脑卒中的危险。



不被氧化,可保护红细胞,预防血液凝结及强化血管壁,尤其适宜合并有冠心病及脑供血不足的高血压患者。蔬菜中含钾盐较多,钾也可起到一定的降压作用。粗粮中含有的膳食纤维可以减少肠道对胆固醇的吸收,促进胆汁的排泄,降低血液中的胆固醇水平,有效地预防高血压、冠心病等的发生。另外,美国一项长达12年的研究表明,多食粗粮还可以降低患缺血性脑卒中的危险。

04 高血脂患者饮食要低热量、低胆固醇、高纤维

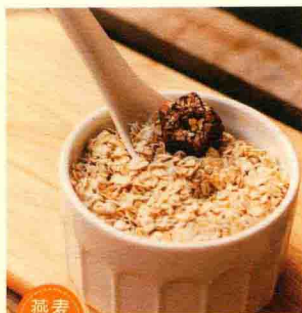


低热量 过多的热量摄入,超过了机体的消耗,就会变成脂肪贮存于体内,从而使人发胖。研究证明,肥胖者患高血压、高血脂、冠心病、糖尿病的概率比体重正常的人高很多。所以高血脂患者要注意低热量饮食,主要是减少脂肪和碳水化合物的摄入量,蛋白质、维生素和矿物质的摄入量不变。

如果人体摄取大量的脂肪,多余的脂肪无法及时消化,就会沉积在体内,使得体内脂肪增多,血液中的脂肪水平升高,就会引发心血管疾病,所以要在饮食中控制脂肪的摄入。碳水化合物是主要的能量物质,当碳水化合物摄入过多时,就会造成高血糖,而过多的碳水化合物又会在体内转化成脂肪。因此高血脂患者应当控制碳水化合物的摄入量,保持低热量饮食,以有效控制胆固醇的升高。

低胆固醇 虽然饮食对于血液中胆固醇的影响比较小,但是长期进食胆固醇含量高的食物,如动物脑、肾、肝、鱼子、蟹黄等,也会影响体内新陈代谢,使得血液中的胆固醇水平升高,从而加剧病情。高血脂患者可以多食豆类及其豆制品,其含丰富的不饱和脂肪酸、卵磷脂及维生素E,三者均有降低血中胆固醇的作用,此外,鱼类、香菇、黑木耳、洋葱、大蒜、茶叶等食物也都有一定的降低胆固醇作用,高血脂患者可以适当食用。

高纤维 高纤维的食物可以阻止人体对胆固醇的吸收,有助于降低血清中胆固醇的含量,所以高血脂患者可适当多吃富含膳食纤维的杂粮(燕麦、玉米、荞麦、糙米等)、新鲜蔬菜和水果等。



燕麦片

燕麦片属于高纤维食物,可阻止胆固醇的吸收,有助于降低血清中胆固醇的含量。





由于饮食对于高血脂患者的病情影响重大，所以在日常生活中，高血脂患者一定要从饮食入手来控制、辅助治疗高脂血症。饮食要达到营养均衡的目标，就应当设计合理的饮食结构，科学摄取人体所需的营养物质。针对一般高血脂患者，有关专家设计出了一套饮食方案，用两句话概括，即“一二三四五”“红黄绿白黑”。

“一二三四五” “一”是指高血脂患者可以每日饮一袋牛奶（250毫升），内含钙250毫克左右，在补充钙和蛋白质的同时，能降低血液中胆固醇的浓度，也减少了高血脂的发病机会；“二”是指每日摄取碳水化合物250~350克，即相当于主食300~400克，根据个体胖瘦可有少许量的区别，肥胖者可以少吃一些，消瘦者可以多吃一些；“三”是指每日进食3份高蛋白质食品，每份可为瘦肉50克，或鸡蛋1个，或鸡鸭肉100克，或鱼虾100克，或豆腐100克，每日早、中、晚餐各一份；“四”是指“不甜不咸，有粗有细，三四五顿，七八成饱”，其中“三四五顿”是指少食多餐；“五”是指每日摄取500克蔬菜和水果，一般每日可吃400克蔬菜、100克水果。

“红黄绿白黑” “红”是指每日可

饮红葡萄酒50~100毫升，有助于升高血中高密度脂蛋白，可预防动脉粥样硬化。每日还可进食1~2个西红柿，除能去脂降压外，还可使男性前列腺癌的发生率减少45%；“黄”是指胡萝卜、红薯、南瓜、玉米等黄色食物，可帮助肠道蠕动，降低血液中的胆固醇含量，高血脂患者每天可适量食用其中一种；“绿”是指绿色蔬菜和绿茶，蔬菜所含的维生素C和绿茶所含的茶多酚、茶碱等，有去脂降压等多种功效；“白”是指燕麦片或燕麦粉，每天可适量食用，一般煮5~10分钟，兑入牛奶合食，可起降血脂的作用；“黑”是指黑米、黑豆、黑木耳、香菇等黑色食物，每天可用黑木耳10克，或香菇10克（鲜者100克），泡发后烹调入菜肴中食用，有助于降低血脂。



黑木耳有利于多余脂肪在体内完全消耗，可降低血脂和防止胆固醇在体内沉积，起到降低血脂、调节血压的作用。

不可缺少的6种营养素

摄取必要和适量的营养素可强化体内血管，降低胆固醇，预防动脉粥样硬化，是降低血压和血脂的重要手段，高血压和高血脂患者应适当补充。

01 降压降脂不可缺少膳食纤维



膳食纤维可与人体内的胆酸及胆盐结合，加速将其排出体外，降低血液中胆固醇含量，并在十二指肠中延缓胆酸和脂肪的结合，干扰胆固醇被人体吸收，从而达到降血脂的功效；水溶性膳食纤维能降低胆固醇含量，可预防动脉粥样硬化与高血压；非水溶性的膳食纤维则能抑制脂肪与钠的吸收，调整糖类和脂类代谢，有降低血压的作用。

膳食纤维的食物来源主要为全谷类、水果、蔬菜、豆类等。膳食纤维摄入量不宜过多，成人每日摄入量以25~35克为宜，过多则会导致腹部不适，影响其他营养素（矿物质和维生素）的吸收。

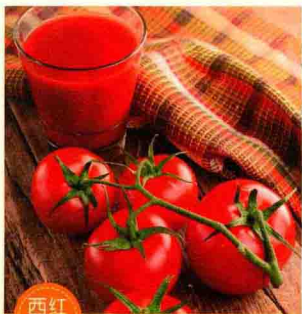
02 降压降脂都要摄入维生素C



维生素C能促进胆固醇代谢，影响高密度脂蛋白含量，可将胆固醇带回胆囊转变成胆酸，经由肠道排出，

从而降低总胆固醇含量，进而防止出现动脉粥样硬化，保持血管的健康通畅，也可达到控制血压的效果。高浓度的维生素C能抑制胆固醇合成酶的活化，干扰胆固醇合成的速率，并能加速低密度脂蛋白降解，从而降低三酰甘油的含量。

维生素C的食物来源主要是新鲜蔬菜和水果，如甜椒、青椒、西红柿、



西红柿



西红柿不仅富含维生素C，有较强抗氧化性，还含有较多的果酸成分，能促进胆固醇排出，有效降低降脂。

柚子、橙子、猕猴桃等以及新鲜叶菜类，建议成人每日摄入量以60~100毫克为宜。需要注意的是，维生素C遇高温容易被破坏，烹调蔬菜时不宜长时间加热。维生素C在酸性环境中比较稳定，在烹调富含维生素C的食物时可适当放些醋，或是与酸性食物同时食用，可提高其吸收利用率。

03 烟碱酸有助于降压降脂



烟碱酸就是维生素B₃，能协助人体主要的6种激素的合成，协助神经系统运作，促进脂蛋白的代谢，减少低密度脂蛋白的同时增加高密度脂蛋白，具有降低胆固醇与三酰甘油含量的功能；还可扩张血管、促进血液循环，对降低血压也很有帮助。

烟碱酸相对其他维生素来说是比较稳定的，经过烹调也不会大量流失，其食物来源主要为肉类（牛肉、猪肉、鸡肉等）、鱼类、全谷类（糙米、小麦胚芽、全麦食物等）、酵母等，其中啤酒酵母和牛肉中的含量最多，此外，花生和无花果中也含有烟碱酸。建议成人每日摄入量为10~15毫克。除食物摄取外，人体可利用色氨酸自行合成烟碱酸，但如果体内缺乏维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆，则无法生成烟碱酸，因此，高血压、高血脂患者还应该适当摄入其他B族维生素，以更好地促进人体生成更多的烟碱酸，有利于降低血压和血脂。

04 降压降脂必备矿物质



钾 人体内如果有过多的钠会造成水分滞留，进而产生水肿、血液量上升、血压升高等，钾可控制钠从肾小管的吸收，有助于促进钠的代谢与排出，因此具有调节血压的功能。钾还能充当神经传导物质，控制肌肉收缩，调节心跳、降低血压，预防血管受损硬化，因此可维持良好的血管环境，减少脂质附着的机会。蔬菜和水果（南瓜、茼蒿、香蕉、桃子、柑橘等）是钾最好的食物来源；其他如谷物（胚芽米、糙米等）、豆类（黄豆等）、瘦肉、乳蛋类也含有钾。成人每日建议摄入量为2000毫克。

钙 钙能控制肌肉收缩、促进激素分泌、强化神经系统、减少脂肪堆



糙米



糙米不仅富含镁，还富含钾，是高血压和高血脂患者不可多得的良好食物。