

高血压

饮食宜忌速查

李宁 北京协和医院营养专家
主编 全国妇联项目专家组成员

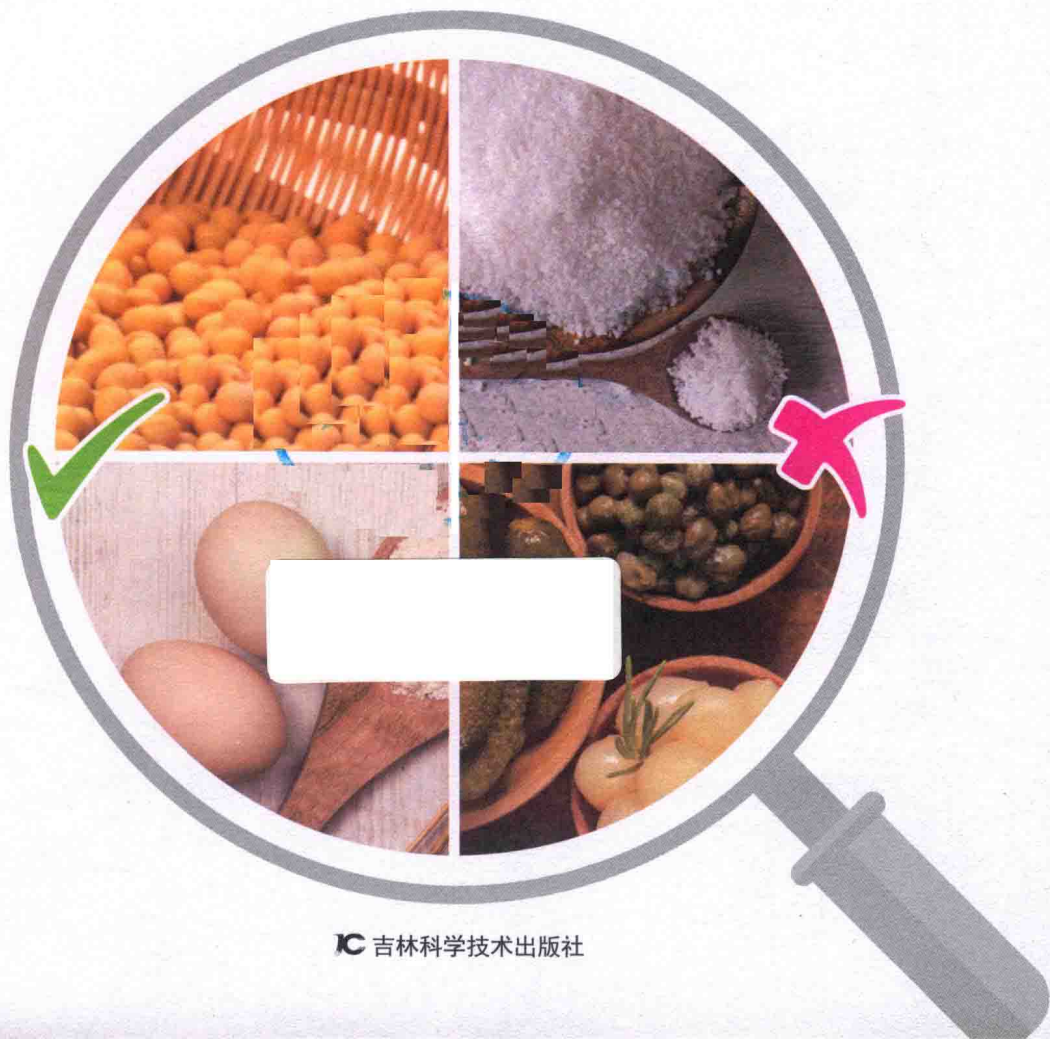


高血压

饮食宜忌速查

李宁
主编

北京协和医院营养专家
全国妇联项目专家组成员



图书在版编目(CIP)数据

高血压饮食宜忌速查 / 李宁主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5578-3408-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第261107号

高血压饮食宜忌速查

GAOXUEYA YINSHI YI-JI SUCHA

主 编 李 宁

出版人 李 梁

责任编辑 孟 波 宿迪超 于潇涵

封面设计 杨 丹

制 版 悦然文化

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

印 数 1-8 000册

版 次 2017年11月第1版

印 次 2017年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85652585

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3408-1

定 价 45.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

第一章

高血压不再“隐形”——了解高血压

血压是如何产生的	12	警惕八大症状，早发现、早治疗	19
正常血压的标准	14	高血压对某些人“偏心”	21
高血压的分类	17	高血压的三级预防	23
高血压对身体的危害	18	走出高血压的认识误区	24
		十招防治高血压	26

第二章

改变习惯吃掉高血压——饮食降压法

降压第一步，改变“重口味”	28	与降压有关的营养素	38
低脂饮食，减少脂肪和胆固醇的摄入	33	高血压患者补充水分有窍门	43
		戒烟，限酒，注意咖啡因	44



第三章

定制三餐稳步降血压
——高血压日常饮食原则

早餐要“全”，避免清晨高血压	48
午餐要“杂”，稳定血压降血脂	52
晚餐要“清淡”，保护血管	56

第四章

吃对不吃错理想又安全
——高血压饮食宜忌

谷物类

玉米 · 保持血管弹性，降低血压	60
小米 · 控制血压，扩张血管	62
薏米 · 扩张血管，有助于降低血压	63
荞麦 · 抑制血压上升， 具有抗氧化作用	64
糙米 · 加速钠的代谢	66
燕麦 · 帮助排钠，辅助降压	68
绿豆 · 减小血液对血管壁的压力， 辅助降压	69
黄豆 · 降低血压和胆固醇	70

蔬菜类

白菜 · 降脂降压，促进肠胃蠕动	71
芹菜 · 增加血管弹性，防止血管 破裂	72
菠菜 · 限制钠内流，降低血压	74
油菜 · 促使钠通过尿液排出体外	75
莼菜 · 增加血管弹性，降低血压	76
豌豆苗 · 促进钠的排出，降低血压	77
紫甘蓝 · 扩张血管，辅助降压	78
西蓝花 · 预防动脉硬化，降低血压	79
韭菜 · 促进钠的排出，降低血压	80



- | | | | |
|-----------------------------|----|----------------------------|-----|
| 芦笋 · 增强毛细血管弹性 | 81 | 茭白 · 有利于稳定血压 | 95 |
| 莴笋 · 对高血压和心脏病患者有
很大的裨益 | 82 | 南瓜 · 适合中老年人和高血压患者 | 96 |
| 土豆 · 有助于防止血压升高 | 83 | 猴头菇 · 有利于高血压、心脑血管
疾病的治疗 | 98 |
| 红薯 · 保护血管，稳定血压 | 84 | 香菇 · 防止血管硬化 | 100 |
| 胡萝卜 · 加强血液循环 | 86 | 金针菇 · 降低高血压患者发生脑卒中
的概率 | 102 |
| 白萝卜 · 有助于减少降压药的用量 | 88 | 木耳 · 防止血栓的形成 | 104 |
| 番茄 · 对高血压有良好的辅助治疗
作用 | 89 | 山药 · 有效阻止血脂在
血管壁的沉积 | 106 |
| 洋葱 · 降低血压，预防血栓 | 90 | | |
| 茄子 · 减轻钠对血压的不利影响 | 91 | 肉类 | |
| 黄瓜 · 起到辅助降血压的功效 | 92 | 牛瘦肉 · 消除钠升高血压的不利影响 | 108 |
| 苦瓜 · 减少降压药的用量 | 93 | 猪瘦肉 · 抑制血管收缩，降低血压 | 110 |
| 冬瓜 · 含钾量显著高于含钠量，
适宜高血压患者 | 94 | 鸡肉 · 降低血压 | 112 |



- | | | | |
|---------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 鸭肉 · 维持血压稳定 | 113 | 橘子 · 加强毛细血管的韧性，
降低血压 | 124 |
| 狗肉 · 促使血压升高 | 114 | 柚子 · 有益于高血压、心脑血管病 | 125 |
| 猪肝 · 易引发高血压及冠心病 | 114 | 柿子 · 防治高血压的良药 | 126 |
| 香肠 · 不利于控制血压 | 115 | 乌梅 · 对高血压引起的头晕失眠有
改善作用 | 127 |
| 肥肉 · 加重血管的负担 | 115 | 桑葚 · 抑制血压升高 | 128 |
| 水果类 | | 草莓 · 具有调节血压的功能 | 129 |
| 梨 · 改善头晕目眩等症状 | 116 | 椰子 · 对血管的损伤有修复作用 | 130 |
| 苹果 · 降低高血压、脑卒中的发生率 | 118 | 香瓜 · 养心护肝，降脂降压 | 131 |
| 香蕉 · 对高血压及心脑血管疾病的
患者有益 | 119 | 荔枝 · 减少患动脉硬化的概率 | 132 |
| 山楂 · 预防血栓的形成 | 120 | 菠萝 · 对肾炎、高血压病患者有益 | 133 |
| 西瓜 · 降低血压和预防前期高血压 | 121 | 樱桃 · 具有利尿、降低血压的功效 | 134 |
| 红枣 · 对高血压病有防治功效 | 122 | 哈密瓜 · 钾含量丰富，辅助降压 | 135 |
| 柠檬 · 减轻钠对血压的不利影响 | 123 | 杨桃 · 保护肝脏，预防高血压 | 136 |

- 杨梅 · 减轻钠对血压的不利影响 137
- 芒果 · 使血压得到良好的控制 138
- 李子 · 有显著的利尿降压作用 139
- 桃 · 排出体内多余盐分，辅助降压 140
- 鱿鱼 · 有效防止血栓的形成，预防
脑卒中 160
- 墨鱼 · 易引发动脉硬化 161
- 螃蟹 · 不利于心脑血管疾病的控制 161

水产类

- 金枪鱼 · 血液流通顺畅，降低血压 141
- 海带 · 防止血黏性增大引起的血压
上升 142
- 紫菜 · 有助于改善血管狭窄 144
- 鲤鱼 · 降低胆固醇，预防心脑血管
疾病 146
- 带鱼 · 可显著降低胆固醇 148
- 海蜇 · 对早期高血压疗效最佳 150
- 甲鱼 · 保护和软化血管，降低血压 152
- 虾皮 · 防止脑血管意外的发生 154
- 三文鱼 · 使血压保持稳定 156
- 泥鳅 · 防止血管衰老，稳定血压 157
- 牡蛎 · 控制和阻断镉所致的高血压 158

其他类

- 核桃 · 对心理压力造成的血压升高
有缓解作用 162
- 莲子 · 扩张血管，降低血压 164
- 花生 · 降低动脉压 165
- 开心果 · 对血管的损伤有防护作用 166
- 松仁 · 增强血管弹性，预防心血管
疾病 167
- 大葱 · 缓解血压升高所致的头晕 168
- 大蒜 · 有助于血压正常化 169
- 生姜 · 扩张血管，降低血压 170
- 醋 · 可促进钠的排出，降低血压 171
- 鸡蛋 · 保护血管，降低血压 172
- 绿茶 · 避免血管收缩引起血压上升 174



- 玉米油 · 减轻血流阻力, 降低血压 175
- 橄榄油 · 降低血黏度, 调节血压 176
- 香油 · 加强了对动脉硬化和高血压的治疗效果 177
- 动物油 · 易引起动脉粥样硬化 178
- 花椒 · 刺激血压升高 178
- 辣椒 · 抵消降压药物起到的疗效 179
- 奶油 · 危害心脑血管健康 179
- 酒 · 易导致肥胖, 不利于控制血压 180
- 甜饮料 · 高钠高糖, 易升高血压 180
- 中药类**
- 杜仲 · 对血压具有双向调节作用 181
- 决明子 · 对肝阳上亢型高血压有明显作用 182
- 黄芪 · 有双向调节血压的作用 183
- 黄连 · 降低血管阻力, 降压效果明显 184
- 西洋参 · 有效降低暂时性和持久性高血压 185
- 槐花 · 防止高血压引起的出血症状 186
- 天麻 · 对血管平滑肌有解痉作用 187
- 丹参 · 适宜气血不足型高血压患者 188
- 葛根 · 对高血压引起的头痛、头晕有良效 189
- 菊花 · 平肝明目, 缓解头晕、头痛等症 190
- 荷叶 · 扩张血管, 降低血压 191
- 吴茱萸 · 降压持续时间较长 192
- 玉米须 · 利尿排钠, 控制血压 193





第五章

拒绝并发症吃对不吃错 ——高血压并发症的饮食护理

高血压合并高脂血症	196	高血压合并肾功能不全	208
高血压合并糖尿病	200	高血压合并肥胖	212
高血压合并冠心病	204	高血压合并脑卒中	216

第六章

自我调养关键是怎么吃 ——高血压特殊人群饮食调养

妊娠高血压	220
儿童高血压	224
老年性高血压	228

附录

高血压危象的护理及注意事项	232
高血压患者四周饮食安排	233

高血压

饮食宜忌速查

李宁
主编 / 北京协和医院营养专家
全国妇联项目专家组成员



吉林科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

高血压饮食宜忌速查 / 李宁主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2017.11
ISBN 978-7-5578-3408-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第261107号

高血压饮食宜忌速查

GAOXUEYA YINSHI YI-JI SUCHA

主 编 李 宁

出版人 李 梁

责任编辑 孟 波 宿迪超 于潇涵

封面设计 杨 丹

制 版 悦然文化

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

印 数 1—8 000册

版 次 2017年11月第1版

印 次 2017年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85652585

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3408-1

定 价 45.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

P 前言 REFACE

近年来高血压患病率呈持续上升趋势，由血脂异常、肥胖、糖尿病、吸烟等因素引起的心血管病，也呈明显上升趋势。目前我国成人高血压患病率为 18.8%，全国有高血压病患者约 1.6 亿。高血压不但发病率高，而且还会引起严重的心、脑、肾等相关疾病的并发症，致残率和死亡率极高。

虽然高血压对身体的危害很大，但是高血压是可以预防、控制的。高血压患者在做好药物治疗的基础上，通过饮食调养，可以将血压控制在正常水平，像健康人一样生活。为了让高血压患者了解饮食调养原则，明确宜吃什么、忌吃什么，如何预防并发症，特别编撰了这本《高血压饮食宜忌速查》。

全书共分为六个部分：第一章详细介绍了高血压的症状以及血压的相关知识，在了解高血压的基础上，做到早发现、早治疗；第二、第三章分别详细解读高血压饮食的“黄金法则”，避免陷入饮食误区，有针对性地补充营养素，根据自己的年龄及身体状况进行饮食调养，安排一日三餐；第四章从对高血压的积极作用、对并发症的积极作用、巧妙搭配、食用禁忌、降压妙法增营养等方面深度解析了多种家常宜吃食物以及辅助降压中药，并提供了有辅助降压效果的食谱，更方便您的烹饪制作，避开不利于降压的食物，让您的饮食控制效果更佳；第五、第六章针对六种常见高血压并发症和三类高血压特殊人群，详细阐述了饮食原则及宜吃食物、忌吃食物，做到有效控制和预防并发症。

希望广大朋友抛开罹患高血压后什么都不敢吃的不安情绪，在饮食上吃得清楚、吃得正确、吃得高兴，早日恢复健康身体。



第一章

高血压不再“隐形”——了解高血压

血压是如何产生的	12	警惕八大症状，早发现、早治疗	19
正常血压的标准	14	高血压对某些人“偏心”	21
高血压的分类	17	高血压的三级预防	23
高血压对身体的危害	18	走出高血压的认识误区	24
		十招防治高血压	26

第二章

改变习惯吃掉高血压——饮食降压法

降压第一步，改变“重口味”	28	与降压有关的营养素	38
低脂饮食，减少脂肪和胆固醇的摄入	33	高血压患者补充水分有窍门	43
		戒烟，限酒，注意咖啡因	44



第三章

定制三餐稳步降血压
——高血压日常饮食原则

早餐要“全”，避免清晨高血压	48
午餐要“杂”，稳定血压降血脂	52
晚餐要“清淡”，保护血管	56

第四章

吃对不吃错理想又安全
——高血压饮食宜忌

谷物类

玉米 · 保持血管弹性，降低血压	60
小米 · 控制血压，扩张血管	62
薏米 · 扩张血管，有助于降低血压	63
荞麦 · 抑制血压上升， 具有抗氧化作用	64
糙米 · 加速钠的代谢	66
燕麦 · 帮助排钠，辅助降压	68
绿豆 · 减小血液对血管壁的压力， 辅助降压	69
黄豆 · 降低血压和胆固醇	70

蔬菜类

白菜 · 降脂降压，促进肠胃蠕动	71
芹菜 · 增加血管弹性，防止血管 破裂	72
菠菜 · 限制钠内流，降低血压	74
油菜 · 促使钠通过尿液排出体外	75
莼菜 · 增加血管弹性，降低血压	76
豌豆苗 · 促进钠的排出，降低血压	77
紫甘蓝 · 扩张血管，辅助降压	78
西蓝花 · 预防动脉硬化，降低血压	79
韭菜 · 促进钠的排出，降低血压	80



- | | | | |
|-----------------------------|----|----------------------------|-----|
| 芦笋 · 增强毛细血管弹性 | 81 | 茭白 · 有利于稳定血压 | 95 |
| 莴笋 · 对高血压和心脏病患者有
很大的裨益 | 82 | 南瓜 · 适合中老年人和高血压患者 | 96 |
| 土豆 · 有助于防止血压升高 | 83 | 猴头菇 · 有利于高血压、心脑血管
疾病的治疗 | 98 |
| 红薯 · 保护血管，稳定血压 | 84 | 香菇 · 防止血管硬化 | 100 |
| 胡萝卜 · 加强血液循环 | 86 | 金针菇 · 降低高血压患者发生脑卒中
的概率 | 102 |
| 白萝卜 · 有助于减少降压药的用量 | 88 | 木耳 · 防止血栓的形成 | 104 |
| 番茄 · 对高血压有良好的辅助治疗
作用 | 89 | 山药 · 有效阻止血脂在
血管壁的沉积 | 106 |
| 洋葱 · 降低血压，预防血栓 | 90 | | |
| 茄子 · 减轻钠对血压的不利影响 | 91 | 肉类 | |
| 黄瓜 · 起到辅助降血压的功效 | 92 | 牛瘦肉 · 消除钠升高血压的不利影响 | 108 |
| 苦瓜 · 减少降压药的用量 | 93 | 猪瘦肉 · 抑制血管收缩，降低血压 | 110 |
| 冬瓜 · 含钾量显著高于含钠量，
适宜高血压患者 | 94 | 鸡肉 · 降低血压 | 112 |



鸭肉 · 维持血压稳定	113	橘子 · 加强毛细血管的韧性， 降低血压	124
狗肉 · 促使血压升高	114	柚子 · 有益于高血压、心脑血管病	125
猪肝 · 易引发高血压及冠心病	114	柿子 · 防治高血压的良药	126
香肠 · 不利于控制血压	115	乌梅 · 对高血压引起的头晕失眠有 改善作用	127
肥肉 · 加重血管的负担	115	桑葚 · 抑制血压升高	128
水果类		草莓 · 具有调节血压的功能	129
梨 · 改善头晕目眩等症状	116	椰子 · 对血管的损伤有修复作用	130
苹果 · 降低高血压、脑卒中的发生率	118	香瓜 · 养心护肝，降脂降压	131
香蕉 · 对高血压及心脑血管疾病的 患者有益	119	荔枝 · 减少患动脉硬化的概率	132
山楂 · 预防血栓的形成	120	菠萝 · 对肾炎、高血压病患者有益	133
西瓜 · 降低血压和预防前期高血压	121	樱桃 · 具有利尿、降低血压的功效	134
红枣 · 对高血压病有防治功效	122	哈密瓜 · 钾含量丰富，辅助降压	135
柠檬 · 减轻钠对血压的不利影响	123	杨桃 · 保护肝脏，预防高血压	136