

高血压、高血脂患者

一周食谱

活用食物交换份
合理制订带量食谱
小小改变三餐烹饪方式
稳稳降血压、降血脂，让血管柔韧又干净



张晔 主编
解放军306医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

高血压、高血脂患者



张晔 主编

解放军 309 医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



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、高血脂患者一周食谱 / 张晔主编. — 北京: 电子工业出版社, 2018.1
ISBN 978-7-121-32862-6

I. ①高… II. ①张… III. ①高血压—食物养生—食谱 ②高血脂病—食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 244065 号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

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: 720×1000 1/16 印张: 11 字数: 239 千字 彩插: 1

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 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, 88258888。

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

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。



目录 CONTENTS

绪论 食物交换份， 想吃啥就吃啥

认识食物交换份	7
等值谷薯类食物交换表	8
等值蔬菜类食物交换表	9
等值水果类食物交换表	9
等值肉蛋类食物交换表	10
等值豆类食物交换表	10
等值奶类食物交换表	11
等值油脂类食物交换表	11



上篇 高血压

PART 1

降压不降营养的 饮食方法

清淡少盐是降压的关键	14
低脂饮食，远离肥胖	20
减少糖类摄入，平稳血压	24
多摄入与降压有关的营养素	25

PART 2

高血压患者 如何选择食物

五谷类

玉米 辅助降低血压	28
荞麦 抑制血压上升	29
燕麦 降低体内钠含量	30
绿豆 促进钠的代谢和排出，调节血压	31
红薯 维持血管弹性，稳定血压	32

蔬菜水果类

芹菜 增加血管弹性	33
豌豆苗 防止因便秘引发血压升高	34
茄子 增强微血管韧性和弹性	35
西蓝花 促进血液流通顺畅，调节血压	36
芦笋 扩张末梢血管，控制血压上升	37
洋葱 减轻外周血管阻力	38

西瓜 钾含量高，帮助降压	39
山楂 扩张血管，降低血压	40

肉食水产类

牛瘦肉 含较多的锌、钾，利于稳定血压	41
鸡肉 激活钙泵，泵入钾，限制钠内流	42
海带 防止血液黏性增大引起的血压上升	43

其他

大蒜 降低血清和肝脏中的脂肪含量	44
醋 排出多余的钠	45
绿茶 避免血管收缩引起血压上升	46

PART 3

高血压患者一周 带量营养食谱推荐

第1天带量营养食谱推荐	48
第2天带量营养食谱推荐	56
第3天带量营养食谱推荐	64
第4天带量营养食谱推荐	72
第5天带量营养食谱推荐	80
第6天带量营养食谱推荐	88
第7天带量营养食谱推荐	94



下篇 高血脂

PART 1

控制血脂的 饮食方法

- 控油是降脂的前提 102
减少脂肪的摄入 105
多摄入与调节血脂相关的营养素 107

PART 2

高血脂患者 如何选择食物

五谷类

- 玉米 帮助减肥, 预防并发症 110
燕麦 降脂减肥最佳食物 111
薏米 防止胆固醇在血管壁上沉积 112
黑豆 软化血管, 降脂 113

蔬菜水果类

- 茄子 保护血管壁弹性 114
芦笋 氨基酸比例适当, 帮助平稳血脂 115
莴笋 清除血管壁上的胆固醇 116
香菇 溶解胆固醇的“蘑菇皇后” 117
洋葱 扩张血管, 降低血液黏稠度 118
番茄 降脂“明星”菜 119
木耳 降脂驻颜的“黑耳朵” 120
香蕉 吸收胆汁酸并促进胆固醇排泄 121

- 橘子 血管的畅通剂 122

肉食水产类

- 鸡肉 降低有害的低密度脂蛋白 123
牛肉 所含亚油酸能软化心脑血管 124
带鱼 有助于破损血管的修复 125

其他

- 醋 加速胆固醇排出体外的调味剂 126
大蒜 预防血管内胆固醇的氧化 127
绿茶 加速脂肪燃烧 128

PART 3

高血脂患者一周 带量营养食谱推荐

- 第1天带量营养食谱推荐 130
第2天带量营养食谱推荐 138
第3天带量营养食谱推荐 146
第4天带量营养食谱推荐 152
第5天带量营养食谱推荐 158
第6天带量营养食谱推荐 164
第7天带量营养食谱推荐 170

- 专题 常见食材的胆固醇含量 176

高血压、高血脂患者



张晔 主编

解放军 309 医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



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、高血脂患者一周食谱 / 张晔主编. — 北京: 电子工业出版社, 2018.1
ISBN 978-7-121-32862-6

I. ①高… II. ①张… III. ①高血压—食物养生—食谱 ②高血脂病—食物养生—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 244065 号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

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: 720×1000 1/16 印张: 11 字数: 239 千字 彩插: 1

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 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, 88258888。

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

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。

老王，60 出头，算不上太老，却是一位血压、血脂都高的患者。他通过报纸、图书、杂志、电视、网络等途径也了解了哪些食物能吃、哪些食物不能吃，在通过食物控制血压和血脂方面算是一名初学者。但是，每周、每天、每餐该吃什么，怎么吃，一日三餐如何搭配，知道某种食材降压效果不错，可是不喜欢吃或者这个季节没有怎么办……这些问题让老王十分迷茫。甚至有时候出现吃了降压、降脂食物，血压、血脂不降反升的情况。

看到上面的情况，各位读者朋友是否有类似的感觉呢？其实，出现上面的情况是因为没有吃对每周、每天、每餐的带量配餐。如果老王吃对了每周带量配餐，不仅能补充营养，还有利于血压、血脂的稳定。

我从事高血压、高血脂临床营养工作 20 多年了，现在将这些年对于高血压、高血脂患者每周带量配餐的经验进行汇总，编著成本书，虽然只给出了一周的具体配餐，但可以此为基础进行食材的随心替换，只要掌握了原则和替换诀窍，就可以轻松变换出很多种方案，满足日常所需，从而帮助像老王这样的患者控制好血压和血脂，健康地享受生活的乐趣。

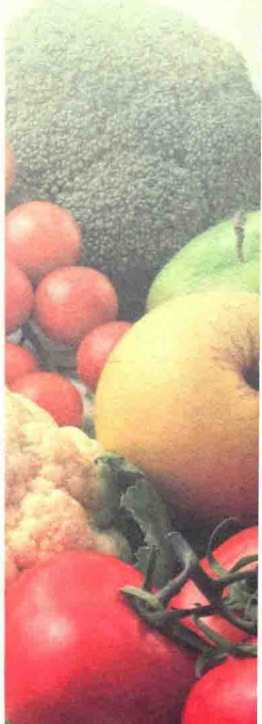
首先，想控制好血压、血脂，必须了解食物交换份，这样即使推荐食谱中有不喜欢的食材，也能轻松找到替换的食材，推荐食谱中有这个季节没有的食材，也能找到相应的应季食材……这样患者就能想吃啥就吃啥，尽情享受美食，最重要的是血压、血脂控制得还很理想。

其次，高血压患者需要重点控制钠的摄入量，高血脂患者需要控制脂肪的摄入量。为此，我们根据《中国食物成分表（第 2 版）》，将每种食材、每道菜的热量、钠、脂肪、蛋白质、碳水化合物等计算出来，有利于患者根据自身情况选择食材和菜肴，更好地控制血压、血脂。

第三，对于高血压、高血脂患者来说，我也将最容易出现的并发症提了出来，且给出了饮食原则及替换的配餐，这样能更好地控制病情。

对于本书，我虽然尽力完善，但难免有不足之处，希望大家提出宝贵的意见，让我们在控制血压、血脂的道路上一同前进！

张晔





目录

CONTENTS

绪论 食物交换份， 想吃啥就吃啥

认识食物交换份	7
等值谷薯类食物交换表	8
等值蔬菜类食物交换表	9
等值水果类食物交换表	9
等值肉蛋类食物交换表	10
等值豆类食物交换表	10
等值奶类食物交换表	11
等值油脂类食物交换表	11



上篇 高血压

PART 1

降压不降营养的 饮食方法

清淡少盐是降压的关键	14
低脂饮食，远离肥胖	20
减少糖类摄入，平稳血压	24
多摄入与降压有关的营养素	25

PART 2

高血压患者 如何选择食物

五谷类

玉米 辅助降低血压	28
荞麦 抑制血压上升	29
燕麦 降低体内钠含量	30
绿豆 促进钠的代谢和排出，调节血压	31
红薯 维持血管弹性，稳定血压	32

蔬菜水果类

芹菜 增加血管弹性	33
豌豆苗 防止因便秘引发血压升高	34
茄子 增强微血管韧性和弹性	35
西蓝花 促进血液流通顺畅，调节血压	36
芦笋 扩张末梢血管，控制血压上升	37
洋葱 减轻外周血管阻力	38

西瓜 钾含量高，帮助降压	39
山楂 扩张血管，降低血压	40

肉食水产类

牛瘦肉 含较多的锌、钾，利于稳定血压	41
鸡肉 激活钙泵，泵入钾，限制钠内流	42
海带 防止血液黏性增大引起的血压上升	43

其他

大蒜 降低血清和肝脏中的脂肪含量	44
醋 排出多余的钠	45
绿茶 避免血管收缩引起血压上升	46

PART 3

高血压患者一周 带量营养食谱推荐

第1天带量营养食谱推荐	48
第2天带量营养食谱推荐	56
第3天带量营养食谱推荐	64
第4天带量营养食谱推荐	72
第5天带量营养食谱推荐	80
第6天带量营养食谱推荐	88
第7天带量营养食谱推荐	94



下篇 高血脂

PART 1

控制血脂的 饮食方法

- 控油是降脂的前提 102
- 减少脂肪的摄入 105
- 多摄入与调节血脂相关的营养素 107

PART 2

高血脂患者 如何选择食物

五谷类

- 玉米 帮助减肥, 预防并发症 110
- 燕麦 降脂减肥最佳食物 111
- 薏米 防止胆固醇在血管壁上沉积 112
- 黑豆 软化血管, 降脂 113

蔬菜水果类

- 茄子 保护血管壁弹性 114
- 芦笋 氨基酸比例适当, 帮助平稳血脂 115
- 莴笋 清除血管壁上的胆固醇 116
- 香菇 溶解胆固醇的“蘑菇皇后” 117
- 洋葱 扩张血管, 降低血液黏稠度 118
- 番茄 降脂“明星”菜 119
- 木耳 降脂驻颜的“黑耳朵” 120
- 香蕉 吸收胆汁酸并促进胆固醇排泄 121

- 橘子 血管的畅通剂 122

肉食水产类

- 鸡肉 降低有害的低密度脂蛋白 123
- 牛肉 所含亚油酸能软化心脑血管 124
- 带鱼 有助于破损血管的修复 125

其他

- 醋 加速胆固醇排出体外的调味剂 126
- 大蒜 预防血管内胆固醇的氧化 127
- 绿茶 加速脂肪燃烧 128

PART 3

高血脂患者一周 带量营养食谱推荐

- 第1天带量营养食谱推荐 130
- 第2天带量营养食谱推荐 138
- 第3天带量营养食谱推荐 146
- 第4天带量营养食谱推荐 152
- 第5天带量营养食谱推荐 158
- 第6天带量营养食谱推荐 164
- 第7天带量营养食谱推荐 170

- 专题 常见食材的胆固醇含量 176



食物交换份，想吃啥就吃啥

认识食物交换份

食物交换份是膳食配餐中常用的饮食控制方法，虽然计算有些粗糙，但使用方便，容易达到膳食平衡，方便控制总热量，可以做到食物多样化。掌握食物交换份，对选择适合自己身体的食物有好处。

食物交换份将食物按照来源、性质分成四大组（谷薯组、蔬果组、肉蛋豆组、油脂组）、八小类（谷薯类、蔬菜类、水果类、豆类、奶类、肉蛋类、坚果类、油脂类）。同一小类食物在一定重量内，所含的碳水化合物、蛋白质、脂肪和热量相似，而一交换份的不同食物提供的热量是相等的。食物交换份的应用使高血压、高血脂患者的饮食设计趋于简单化。患者可以根据自己的饮食习惯、经济条件、季节和市场供应情况等选择食物，调剂一日三餐。在不超过全天总热量的前提下，能让高血压、高血脂患者和正常人一样选食，做到膳食多样化，营养更均衡。

食物交换份的四大组（八小类）内容和营养价值表

组别	类别	每份重量(克)	热量(千卡)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)	主要营养素
谷薯组	谷薯类	25	90	2.0	—	20.0	膳食纤维、碳水化合物
蔬果组	蔬菜类	500	90	5.0	—	17.0	矿物质
	水果类	200	90	1.0	—	21.0	维生素
肉蛋豆组	豆类	25	90	9.0	4.0	4.0	蛋白质、膳食纤维
	奶类	160	90	5.0	5.0	6.0	蛋白质
	肉蛋类	50	90	9.0	6.0	—	蛋白质、脂肪
油脂组	坚果类	15	90	4.0	7.0	2.0	脂肪
	油脂类	10	90	—	10.0	—	脂肪

（注：每份食物所含热量大致相仿，约 90 千卡，同类食物可以任意互换）

等值谷薯类食物交换表

食物	重量 / 克
大米、小米、糯米、薏米	25
干粉条、干莲子、通心粉	25
生面条、魔芋、高粱米、玉米、绿豆、红小豆、芸豆、干豌豆	25
面粉、玉米面、混合面、燕麦片、莜麦面、荞麦面、苦荞面、挂面、龙须面	25
油条、油饼、苏打饼干	25
烧饼、烙饼	35
咸面包、窝头	35
土豆	100
鲜玉米	200

说明：每交换份的谷薯类食物提供蛋白质 2 克，提供碳水化合物 20 克，提供热量 90 千卡。



等值蔬菜类食物交换表

食物	重量 / 克
毛豆、鲜豌豆	70
百合、芋头	100
山药、荸荠、藕、凉薯	150
胡萝卜	200
鲜豇豆、扁豆、洋葱、蒜苗	250
南瓜、菜花	350
白萝卜、青椒、茭白、冬笋	400
大白菜、圆白菜(卷心菜)、菠菜、油菜、韭菜、茴香、茼蒿、芹菜、莴笋、黄瓜、茄子、丝瓜、空心菜、苋菜、龙须菜、绿豆芽、鲜蘑、水发海带、西葫芦、番茄、冬瓜、苦瓜、芥蓝、小白菜	500

说明：每交换份的蔬菜类食物提供蛋白质 5 克，提供碳水化合物 17 克，提供热量 90 千卡。

等值水果类食物交换表

食物	重量 / 克
柿子、香蕉、荔枝	150
李子、杏、梨、桃、苹果、葡萄、橘子、橙子、柚子、猕猴桃	200
草莓	300
西瓜	500

说明：每交换份的水果类食物提供蛋白质 1 克，提供碳水化合物 21 克，提供热量 90 千卡。



等值肉蛋类食物交换表

食物	重量 / 克
鸡蛋粉	15
熟火腿、香肠	20
肥猪瘦肉	25
熟叉烧肉（无糖）、中餐肉、熟酱牛肉、熟酱鸭	35
猪瘦肉、牛肉、羊肉、排骨、鸭肉、鹅肉	50
松花蛋、鸭蛋、鸡蛋、鹌鹑蛋	60
草鱼、带鱼、比目鱼、鲤鱼、甲鱼	80
蟹肉、大黄鱼、鳝鱼、鲢鱼、鲫鱼、兔肉、对虾、青虾、鲜贝、蟹肉、水发鱿鱼	100
鸡蛋清	150
水发海参	350

说明：每交换份的肉蛋类食物提供蛋白质 9 克，提供脂肪 6 克，提供热量 90 千卡。

等值豆类食物交换表

食物	重量 / 克
腐竹	20
大豆、大豆粉	25
豆腐丝、豆腐干	50
油豆腐	30
北豆腐	100
南豆腐	150
豆浆（1份大豆8份水磨浆）	400

说明：每交换份的豆类食物提供蛋白质 9 克，提供脂肪 4 克，提供碳水化合物 4 克，提供热量 90 千卡。



等值奶类食物交换表

食物	重量 / 克
奶粉	20
奶酪、脱脂奶粉	25
无糖酸奶	130
羊奶、牛奶	160

说明：每交换份的奶类食物提供蛋白质 5 克，提供脂肪 5 克，提供碳水化合物 6 克，提供热量 90 千卡。

等值油脂类食物交换表

食物	重量 / 克
花生油、香油、猪油、玉米油、菜籽油、牛油、豆油、羊油、食用红花油、黄油	10
核桃仁、杏仁、花生米	15
葵花子（带壳）	25
西瓜子（带壳）	40

说明：每交换份的油脂类食物提供脂肪 10 克，提供热量 90 千卡。