

一本专为高血压患者介绍正确饮食方法的书



# 高血压

G A O X U E Y A C H I S H E N M E

# 吃什么

赵文群◎编著



**在吃吃喝喝中享受美食，在挑挑拣拣中降低血压。**

以吃对不吃贵为宗旨，本书为高血压的防治精心提供：  
正确的饮食方法，适合高血压患者的食品种类，高血压患者常用的中草药及食疗药膳方。

上海科学技术文献出版社



# 高血压

G A O X U E Y A C H I S H E N M E

# 吃什么

赵文群◎编著

上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高血压吃什么/赵文群编著—上海：上海科学技术文献出版社，  
2010.10

ISBN 978-7-5439-4499-2

I. ①高… II. ①赵… III. ①高血压—食物疗法—食谱  
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第169009号

责任编辑：忻静芬

## 高血压吃什么

赵文群 编著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路746号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：北京佳明伟业印务有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：19.625

字 数：300 000

版 次：2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5439-4499-2

定 价：28.80元

<http://www.sstlp.com>

# 前 言 | Preface

高血压是常见的心血管疾病，又是人类主要致死疾病如冠心病、脑血管疾病等的重要危险因素。我国成人高血压患病率为18.8%，全国高血压患者超过1.6亿。高血压不仅治疗费用巨大，而且疗程长，费时费力。

高血压病患者如果能合理调节饮食、改善饮食结构，可减少危险因素，进而使血压水平下降。医学研究表明：对高血压的早期预防和稳定治疗及寻取健康的生活方式，可使75%的高血压及并发症得到预防和控制。因此，高血压患者改善饮食结构意义十分重大。当然，改善饮食结构，要结合每个人的实际，有针对性地进行调整，不能千篇一律。改善饮食结构也不是一朝一夕之功，高血压患者应克服困难，逐步使自己的饮食结构趋于合理。本书详细介绍了高血压的一些饮食防治方法、食物选择原则，并针对高血压的各种不同症状，给出了相应的食疗方。希望能给高血压患者的康复提供一点帮助。

编 者

2010年7月

# 目 录 | Contents

## 第一章 高血压患者要饮食合理



饮食治疗高血压的原则·····	003
高血压患者的食谱热量指标·····	006
高血压患者如何正确补钙·····	006
高血压患者如何正确饮水·····	008
经常饮茶有利于防治高血压·····	009
高血压患者忌吃冷饮食品·····	009
高血压患者要少吃味精·····	010
高血压患者要少吃糖·····	011
蜂胶对高血压的作用·····	011
沙棘油对高血压的作用·····	012
高血压患者要喝低脂牛奶·····	012

## 第二章 高血压患者宜吃的蔬菜



- |                      |     |
|----------------------|-----|
| 洋葱——舒张血管 降血压 .....   | 017 |
| 高血压患者的洋葱食疗方 .....    | 017 |
| 芹菜——降血压 降血脂 .....    | 019 |
| 高血压患者的芹菜食疗方 .....    | 020 |
| 竹笋——清除体内多余脂肪 .....   | 021 |
| 高血压患者的竹笋食疗方 .....    | 022 |
| 芦笋——有“降压妙品”之称 .....  | 023 |
| 高血压患者的芦笋食疗方 .....    | 024 |
| 茭白——有助于控制血压 .....    | 026 |
| 高血压患者的茭白食疗方 .....    | 026 |
| 茵陈蒿——防止脂肪沉积 .....    | 028 |
| 高血压患者的茵陈蒿食疗方 .....   | 029 |
| 韭菜——辅助治疗高血压 .....    | 030 |
| 高血压患者的韭菜食疗方 .....    | 030 |
| 马齿苋——扩张血管 .....      | 032 |
| 高血压患者的马齿苋食疗方 .....   | 032 |
| 菠菜——保护眼睛 防心力衰竭 ..... | 034 |
| 高血压患者的菠菜食疗方 .....    | 035 |
| 荠菜——降压降脂 .....       | 036 |
| 高血压患者的荠菜食疗方 .....    | 037 |
| 苦瓜——保持血管弹性 .....     | 038 |
| 高血压患者的苦瓜食疗方 .....    | 039 |
| 冬瓜——排钠 利尿 降压 .....   | 041 |

高血压患者的冬瓜食疗方 .....	042
茄子——强化血管功能 .....	043
高血压患者的茄子食疗方 .....	044
西红柿——保护心血管 防治高血压 .....	045
高血压患者的西红柿食疗方 .....	046
黑木耳——显著降低血中胆固醇 .....	048
高血压患者的黑木耳食疗方 .....	048
萝卜——软化血管 稳定血压 .....	050
高血压患者的萝卜食疗方 .....	051
蘑菇——提高机体免疫力 .....	052
高血压患者的蘑菇食疗方 .....	053
银耳——防止动脉粥样硬化 .....	055
高血压患者的银耳食疗方 .....	055
海带——降压强心 抗动脉粥样硬化 .....	057
高血压患者的海带食疗方 .....	057
大蒜——溶解体内淤血 .....	059
高血压患者的大蒜食疗方 .....	059
魔芋——血液的净化剂 .....	061
高血压患者的魔芋食疗方 .....	062
黄瓜——降低胆固醇 .....	064
高血压患者的黄瓜食疗方 .....	065
腐竹——改善微循环 .....	067
高血压患者的腐竹食疗方 .....	067
茼蒿——消食开胃 降压补脑 .....	069
高血压患者的茼蒿食疗方 .....	070
油菜——清血降压 .....	071
高血压患者的油菜食疗方 .....	072

土豆——预防中风.....	074
高血压患者的土豆食疗方 .....	074
西兰花——调节预防高血压.....	076
高血压患者的西兰花食疗方 .....	077
大白菜——预防心血管疾病.....	079
高血压患者的白菜食疗方 .....	079
莴笋——利尿降压 预防心律紊乱.....	081
高血压患者的莴笋食疗方 .....	082
莲藕——预防高血压 增强免疫力.....	083
高血压患者的莲藕食疗方 .....	084
紫菜——减少高血压的发病率.....	085
高血压患者的紫菜食疗方 .....	086
香菜——辅助治疗高血压.....	087
高血压患者的香菜食疗方 .....	088
卷心菜——抗衰老 降胆固醇.....	089
高血压患者的卷心菜食疗方 .....	089
荸荠——降压抗癌.....	091
高血压患者的荸荠食疗方 .....	092
胡萝卜——降低胆固醇 提高免疫力.....	093
高血压患者的胡萝卜食疗方 .....	094
山药——降压 预防并发症.....	096
高血压患者的山药食疗方 .....	097
莼菜——补钙降压.....	098
高血压患者的莼菜食疗方 .....	099



### 第三章 高血压患者宜吃的水果



葡萄——对抗高血压和心脏病·····	103
桑椹——防治高血压·····	104
猕猴桃——改善血液流动 防治血栓·····	105
苹果——降压 降胆固醇·····	106
西瓜——防治高血压病·····	106
山楂——稳定持久降血压·····	107
大枣——降压 预防并发症·····	108
柿子——增加冠状动脉的血流量·····	109
梨——降压 养阴清热·····	109
橘子——改善微循环·····	110
柚子——降压 降低血黏度·····	110
芒果——有利于高血压患者保护视力·····	111
桃——防治水肿和高血压·····	112
火龙果——预防脑卒中·····	113
菠萝——改善血液循环 消除水肿·····	113
橙子——增加毛细血管的弹性·····	114
无花果——降脂降压 助消化·····	115
杨桃——减少脂肪吸收·····	116
柠檬——改善高血压症状·····	116
榴莲——预防和治疗高血压·····	117
香蕉——排钠降压·····	117
草莓——降脂排毒·····	118
石榴——防治高血压 预防动脉硬化·····	119

## 第四章 高血压患者宜吃的主食



- 燕麦——预防动脉硬化 ..... 123
  - 高血压患者的燕麦食疗方 ..... 124
- 荞麦——降低胆固醇 预防脑血栓 ..... 125
  - 高血压患者的荞麦食疗方 ..... 126
- 小米——全面调节血压 ..... 128
  - 高血压患者的小米食疗方 ..... 128
- 麦麸——预防心血管的阻塞 ..... 130
  - 高血压患者的麦麸食疗方 ..... 130
- 红薯——抗癌 预防心脑血管疾病 ..... 132
  - 高血压患者的红薯食疗方 ..... 133
- 黑米——减少患心脑血管疾病的风险 ..... 134
  - 高血压患者的黑米食疗方 ..... 135
- 薏苡仁——扩张血管 辅助降压 ..... 136
  - 高血压患者的薏苡仁食疗方 ..... 136
- 玉米——预防和治疗高血压 ..... 137
  - 高血压患者的玉米食疗法 ..... 138

## 第五章 高血压患者宜吃的其他食物



- 淡菜——降低胆固醇 ..... 143
  - 高血压患者的淡菜食疗方 ..... 143

海蜇——扩张血管 降低血压 .....	145
高血压患者的海蜇食疗方 .....	145
鱼肉——降低高血压的发病率 .....	147
高血压患者的鱼肉食疗方 .....	147
虾皮——补钙降压 .....	158
高血压患者的虾皮食疗方 .....	158
鸡蛋——防止动脉粥样硬化 .....	159
高血压患者的鸡蛋食疗方 .....	160
兔肉——防止血栓形成 .....	161
高血压患者的兔肉食疗方 .....	162
牛肉——提高机体抗病能力 .....	164
高血压患者的牛肉食疗方 .....	164
鹌鹑肉——预防高血压和动脉硬化 .....	166
高血压患者的鹌鹑肉食疗方 .....	167
豌豆——防止肾功能损害 .....	169
高血压患者的豌豆食疗方 .....	169
绿豆——改善血液黏滞度 .....	171
高血压患者的绿豆食疗方 .....	171
黄豆——保持血管弹性 .....	173
高血压患者的黄豆食疗方 .....	174
黑豆——软化扩张血管 .....	175
高血压患者的黑豆食疗方 .....	176
核桃仁——保护心脑血管 .....	177
高血压患者的核桃仁食疗方 .....	177

第六章 高血压患者辨证食疗



肝阳上亢型高血压食疗方 .....	181
肝肾阴虚型高血压食疗方 .....	193
气虚湿阻型高血压食疗方 .....	208
气血两虚型高血压食疗方 .....	216
阴阳两虚型高血压食疗方 .....	219
肝气郁结型高血压食疗方 .....	231
肾阴亏损型高血压食疗方 .....	232
痰浊中阻型高血压食疗方 .....	242
阳虚型高血压食疗方 .....	247
心肾不交型高血压食疗方 .....	254
心肝受扰型高血压食疗方 .....	255
心火亢盛型高血压食疗方 .....	256
肝风上扰型高血压食疗方 .....	257
肝气上逆型高血压食疗方 .....	259
瘀血型高血压的食疗方 .....	260
肝火上炎型高血压患者的食疗方 .....	262
风痰上扰型高血压食疗方 .....	263
各型高血压通用食疗方 .....	270

## 第七章 高血压药膳常用中草药



罗布麻叶——平肝降压 .....	279
钩藤——降压降脂 抗血栓 .....	280
臭梧桐——平肝降压 .....	281
夏枯草——降压去火 .....	282
杜仲——补肝肾 降压 .....	282
决明子——降压 止眩晕 .....	283
牡丹皮——降低心排出量 .....	284
地骨皮——降压 减慢心率 .....	285
马兜铃——清热平肝 降压 .....	286
青葙子——泻肝火 降压 .....	286
川芎——改善微循环 预防血栓 .....	287
防己——利水消肿 降压 .....	288
地龙——缓慢持久降压 .....	289
野菊花——明显的降压作用 .....	290
青木香——明显的降压作用 .....	290
牛蒡子——强心利尿 降压 .....	291
葛根——扩张血管 缓解项紧 .....	292
莱菔子——缓和持续降压 .....	293
淫羊藿——治疗围绝经期高血压 .....	293
益母草——扩张血管 降压 .....	294
黄连——扩张血管 降低眼内压 .....	295
黄芪——双向调节血压 .....	296
辛夷——祛寒降压 .....	297

# G 高血压吃什么 ..... 10 .

aoxueya Chishenme

- 桑寄生——补肝肾 降压 ..... 298
- 枸杞子——降糖 降压 明目 ..... 298
- 玉米须——利水 降压 养胃 ..... 299



第一章

高血压患者  
要饮食合理





## ◎ 饮食治疗高血压的原则

高血压患者饮食治疗要适量控制热量及食盐量，降低脂肪和胆固醇的摄入水平，控制体重，防止或纠正肥胖，利尿排钠，调节血容量，保护心、脑、肾血管功能。采用低脂、低胆固醇、低钠、高维生素、适量蛋白质和热量的饮食。

### 1. 限制总热能

控制体重在标准体重范围内，肥胖者应节食减肥，体重减轻以每周1~1.5千克为宜。体重每增加12.5千克，收缩压可上升10毫米汞柱（1.3千帕），舒张压升高7毫米汞柱（0.9千帕）。体重增加，对高血压病治疗大为不利。

### 2. 适量蛋白质

蛋白质代谢产生的有害物质，可引起血压波动，应限制动物蛋白。调配饮食时应考虑蛋白质生理作用，应选择高生物价值的优质蛋白，按1克/千克补给，其中植物蛋白质可占50%，动物蛋白选用鱼肉、兔肉、牛肉、鸡肉、牛奶、猪瘦肉等。

### 3. 限制脂类

减少脂肪，限制胆固醇。脂肪供给40~50克/天，除椰子油外，豆油、菜油、花生油、芝麻油、玉米油、红花油等植物油均含维生素E和较多亚油酸，对预防血管破裂有一定作用。同时患高脂血症及冠心病者，更应限制动物脂肪摄入。如长期食用高胆固醇食物，如动物内脏、脑髓、肥肉、乌贼鱼、动物脂肪等，可引起高脂蛋白血症，促使脂质沉积，加重高