

高血压

吃什么 怎么吃

GAOXUEYA CHISHENME ZENMECHI

战胜高血压，从控制饮食开始

主任医师、教授、硕士生导师 | 陈维亚 ◎ 主编
北京瑞京糖尿病医院病区主任



对症择食 吃出健康

既补充身体所需的营养物质，提高抗病能力，从而降低防变、小病自疗的作用。

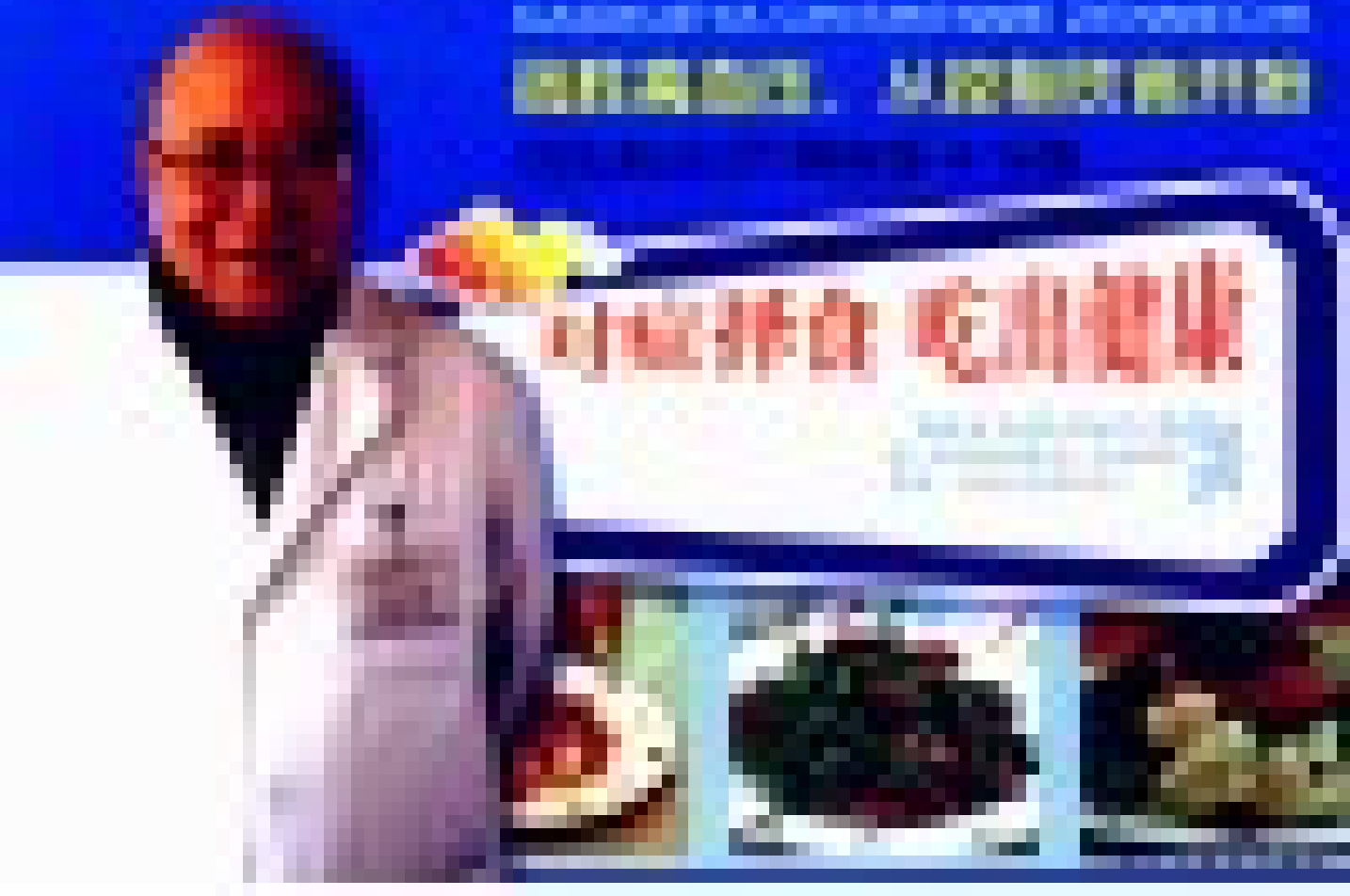




吃什么 怎么吃

吃什么 怎么吃 吃什么 怎么吃

吃什么 怎么吃 吃什么 怎么吃



高血压

吃什么 怎么吃

战胜高血压，从控制饮食开始

主任医师 教授 硕士生导师 陈维亚 ◎ 主编
北京瑞京糖尿病医院病区主任



利用饮食改善高血压，既补充身体所需的营养物质，又可以改善患者的体质，提高抗病能力，从而降低血压达到无病先防、既病防变、小病自疗的作用。

图书在版编目(CIP)数据

高血压吃什么 怎么吃 / 陈维亚主编. -- 上海 :
上海科学普及出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5427-4583-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 106109 号

责任编辑 李重民 张帆

高血压吃什么 怎么吃

陈维亚 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京朝阳新艺印刷有限公司

开本:635×965 1/12 印张:15.5 字数:200千字

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-4583-5 定价:29.80元

专家组简介



张晓林

中华医学会全科医学分会 常委
卫生部社区卫生管理干部培训 专家
北京人民广播电台《百姓健康大讲堂》 常年专家
北京电视台体育台《快乐健身一箩筐》 常年专家

毕业于中国人民解放军第四军医大学医疗系，率先在全国开展居民健康教育工作、为社区居民建立健康档案、高血压及糖尿病社区慢性病管理工作、社区老年保健工作。撰写科研论文上百篇，科普文章数十篇。《社区居民健康教育探讨》、《社区居民高血压管理探讨》等科研课题获北京市科技进步三等奖。



杨玲 营养科主任 高级营养师

毕业于中国农业大学食品与营养工程系及北京中医药大学中医专业。曾在全国多家知名健康机构担任高级营养师，从事营养专业十余年，对糖尿病、高血压、肝病、肾病等多种疾病的饮食均有深入研究，全面掌握并应用科学的热量计算及中医营养学。



林宥任
主治医师 中西医结合博士

北京中医药大学毕业，掌握中西医结合治疗的基础知识，具有丰富的临床经验，熟悉临床针灸学取穴及针灸手法，具有较强的临床分析能力及管理患者能力。



黄 莹
主治医师

毕业于锦州医学院医疗系，毕业后一直从事内科临床工作，曾参加了国家组织的急性心肌梗死溶栓治疗的临床实验工作。对心、脑血管疾病及糖尿病的诊治、抢救工作有丰富的临床经验，在国内医学期刊发表多篇论文。

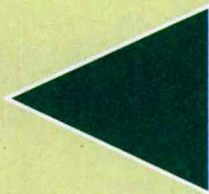
序

我国是高血压病患病大国，现有高血压病患者1.6亿人，患病率占18.3%，更严重的是每天还有数以万计的年轻人，加入到高血压的人群中。目前人们对高血压病认知率低、知晓率低、控制率低，造成严重的心脑血管并发症，增加了致残率、致死率。经研究发现，高血压患者增多的原因，主要是人们的生活节奏加快，饮食结构不合理，缺乏蔬菜、矿物质、维生素。为了改善人们不合理的饮食结构、增强人们的健康，本书为高血压患者提供合理的饮食菜谱，望广大读者为了您和家人的健康，能参照菜谱，改变不良的饮食和生活习惯，祝您身体健康，身心快乐。

陈维亚

Preface

前言



近年来，随着我国经济的飞速发展，人们的生活水平也随之提高，伴随物质生活的丰富，我们的生活节奏也在明显加快，高血压病正在日益变成“看不见的杀手”威胁现代人的健康。目前，我国已有高血压患者1.6亿人，超重者2亿人，肥胖者6000万人，更严重的是每天还在新增加数以万计的年轻的“三高”患者。

一旦患上了高血压，病症常会伴随终身。由于药物的一些毒副作用，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，进而影响生活质量。面对这种局面，专家们结合临床治疗经验，从祖国传统医学观念入手，建议广大高血压患者可以通过每日的饮食来调节血压。科学合理的膳食简便易行，可起到事半功倍的作用。

中华民族自古以来就强调“药食同源”，中医认为很多食物不但是充饥的菜肴，更是辅助治疗疾病的灵丹妙药。本书从实际出发告诉广大高血压病患者究竟该吃什么，从营养、功效以及特殊降压功效等几个方面详细地说明了我们为什么要选择这些食物，并对降压食品的操作方法作出指导。书中菜肴制作简便，原料也都是平常在市场上常见的食物，举手之劳就能彻底改善身体状况，因此，确实能够使每位读者从点滴处改变膳食习惯，自己动手做到合理膳食。

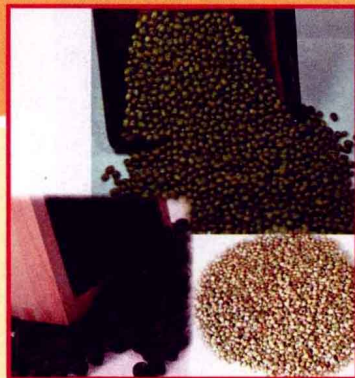
希望每一位高血压患者都能通过学习本书，从中获益，将高血压对生活的影 响降到最低，并且积极预防可能发生的各类并发症。同时，也希望没有患上高血压的朋友们，能从这本书中得到启发，提早调整膳食结构，远离高血压病！祝各位朋友生活愉快，全家健康！

绪论

- 10 高血压患者最容易陷入的饮食误区 12 高血压患者要重视的饮食细节
11 高血压患者要学会选“对”的食物 13 高血压患者怎样安排日常饮食

15 第一章 高血压患者适宜的杂粮

- 16 燕麦——降低血液中胆固醇的含量
18 黄豆——有明显的降压降脂作用
20 绿豆——有降压清热解毒的功效
22 小米——调节血压,有益于高血压患者
24 蚕豆——降压抗衰,降胆固醇
26 黑豆——软化血管,滋润皮肤
28 荞麦——防治卒中,降低血压
30 玉米面——防治高血压、冠心病



33 第二章 高血压患者适宜的蔬菜

- 34 芹菜——对早期高血压有明显效果
36 菠菜——治疗头晕、头痛和高血压
38 黑木耳——有效防治动脉硬化
40 茼蒿——具有降压补脑的功效
42 黄瓜——降低血液中的胆固醇含量
44 苦瓜——有利于保护血管弹性
46 冬瓜——防止人体发胖控制血压
48 莴笋——促进排尿,维持水平衡
50 茄子——保持血管壁的弹性和生理功能
52 白菜——有利于高血压患者润肠通便
54 小白菜——营养丰富的家常蔬菜
56 胡萝卜——增加冠状动脉血流量
58 莲藕——利于平肝降压,强心安神
60 蕨菜——扩张血管,降低血压
62 洋葱——对脆性血管起软化作用
64 土豆——被称作“地下苹果”
66 山药——保持血管弹性,防止动脉硬化
68 百合——提高免疫能力
70 番茄——保护血管,防止高血压
72 西蓝花——调节和预防高血压、心脏病



75 第三章 高血压患者适宜的水果

- 76 梨——改善头晕目眩等症状
- 78 苹果——置换钠盐,降低血压
- 80 西瓜——所含配糖体成分可降压
- 82 香蕉——适合高血压、冠心病患者食用
- 84 橘子——降血压、降血脂、抗动脉硬化
- 86 柚子——辅助治疗高血压病
- 88 山楂——有显著的扩张血管及降压作用
- 90 葡萄——调节血压、促进肾脏功能
- 92 杨桃——保护肝脏,降低血压
- 94 菠萝——对肾炎、高血压患者有益
- 96 柠檬——预防以及治疗高血压病
- 98 猕猴桃——改善血液流动,阻止血栓形成



101 第四章 高血压患者适宜的肉类

- 102 猪瘦肉——降血压、补气血
- 104 鹅肉——对高血压患者健康有利
- 106 乌骨鸡——适合高血压患者保养身体
- 108 鸭肉——软化血管、降低血压
- 110 鹌鹑——高蛋白、低脂肪、低胆固醇
- 112 牛肉——健脾养胃,调节血压
- 114 兔肉——保护血管,阻止血栓形成



117

第五章 高血压患者适宜的水产品

- 118 鲫鱼——促进钠排泄,调节血压
- 120 草鱼——心血管患者的良好食物
- 122 带鱼——预防高血压、心肌梗死
- 124 鲍鱼——双向性调节血压
- 126 武昌鱼——预防高血压和动脉硬化
- 128 金枪鱼——降低血脂,疏通血管
- 130 海蜇——扩张血管,降低血压
- 132 海参——低脂肪、低胆固醇食物
- 134 海带——防治心脏病、高血压病
- 136 虾皮——有助于提高食欲,保护心脏



139

第六章 高血压患者适宜的调味品

- 140 大豆油——降血脂、胆固醇,调节血压
- 142 玉米油——有助于降血压、软化血管
- 144 花生油——预防动脉硬化和冠心病
- 146 胡麻子油——预防高血压、血管硬化
- 148 芝麻油——降低高血压的发病率
- 150 醋——降血压,预防心血管疾病
- 152 花椒——扩张血管,降低血压
- 154 芥末——减少血液黏稠度
- 156 大蒜——有效控制血小板凝结
- 158 大葱——溶解凝血块,防止血栓发生



161 第七章 高血压患者适宜的汤饮

- | | |
|-------------|-------------|
| 162 芹菜蜂蜜降压汁 | 167 银花白菊降压茶 |
| 162 鲜芹苹果降压汁 | 167 川芎龙胆降压茶 |
| 163 马蹄芹菜降压汤 | 168 菊槐杜仲降压茶 |
| 163 清爽蘑菇降压汤 | 168 凉薯葛根降压饮 |
| 164 发菜皮蛋降压粥 | 169 山楂首乌降压茶 |
| 164 海带菠菜降压汤 | 169 菊花龙井降压茶 |
| 165 玉竹燕麦降压汤 | |
| 165 荸荠绿豆降压饮 | |
| 166 西瓜翠衣降压茶 | |
| 166 决明枸杞降压茶 | |



171 第八章 高血压患者适宜的中药食疗

- | |
|--------------------|
| 172 葛根——葛根素能帮助降压 |
| 174 黄芩——降低血压，缓解头痛 |
| 176 地龙——次黄嘌呤有降压作用 |
| 178 钩藤——辅助降压，缓解症状 |
| 180 槐花——调节血压，改善血管 |
| 182 罗布麻——清火强心，降压利尿 |



附录 184 高血压患者每日摄取盐分计算

186 日常生活中的正确血压测量法

绪论

高血压患者 最容易陷入的饮食误区

认识高血压

高血压是世界上最常见的心血管疾病，也是最常见的慢性病之一，常会引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害人体的健康。因此，提高对高血压的认识，对早期预防、及时治疗有着极其重要的意义。其实，人体的血压并不是固定不变的，它常常随着人们的饮食、起居、脑力活动、体力活动及情绪变化而自我调节。科学地治疗高血压需要从生活习惯、饮食方式、精神因素、药物等多方面进行综合治疗，这样才能起到事半功倍的效果，而在这些因素中，饮食因素是高血压患者最容易忽略却又最需要改正的一个方面。

今天，人们非常关注自身的营养和健康，任何一个时代都从未像今天这样，每个人都在努力地寻找适合自己身体条件和生活习惯的饮食解决方案。对于高血压患者更是如此。

饮食可以调节血压

俗语说“药补不如食补”，食补是用食物来保养正气，加强自身免疫力，战胜病邪。在这里需要特别强调的是，高血压这样的慢性病患者一定要明白，仅仅依赖药物治疗是远远不够的，必须要注意平时饮食的调节。在高血压病的治疗中，合理营养是十分重要的，其效果有时不亚于降压药物。通过膳食调节控制血压，能显著降低脑血管疾病和冠心病的发生概率。



高血压患者要学会选“对”的食物

推荐给高血压患者的最佳食物

富含钾的食物：蔬菜、水果、土豆、蘑菇等；

富含钙、维生素和微量元素的食物：新鲜蔬菜、水果、瘦肉等；

富含优质蛋白质、低脂肪、低胆固醇的食物：脱脂奶粉、鱼类、豆制品等；

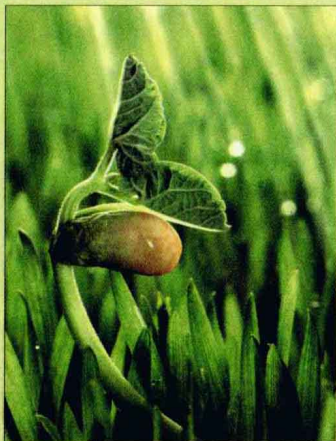
高血压患者应该禁用及少用的食物

高钠食物：咸菜、榨菜、咸鱼、咸肉、腌制食品、火腿、加碱或发酵粉、小苏打制成的面食和糕点；

高脂肪、高胆固醇食物：动物内脏、肥肉、鸡蛋黄、松花蛋等；

辛辣有刺激性的食物：浓咖啡、茶和肉汤等。





高血压患者要重视的饮食细节

首先要控制能量的摄入。提倡吃复合糖类，如淀粉、玉米。少吃葡萄糖、果糖及蔗糖，这类糖属于单糖，易引起血脂升高。

限制脂肪的摄入。烹调时选用植物油，可多吃海鱼，海鱼含有不饱和脂肪酸，能使胆固醇氧化，从而降低血液胆固醇含量，延长血小板的凝聚，抑制血栓形成，防止卒中；另外含有较多亚油酸的油类，对增加毛细血管的弹性、防止血管破裂、防止高血压并发症有一定的作用。

适量摄入蛋白质。高血压患者每日蛋白质的摄入量以每千克体重1克为宜。每周吃2~3次优质蛋白质，可改善血管弹性和通透性，增加尿钠排出，从而降低血压。但如高血压合并肾功能不全时，应限制蛋白质的摄入。

多吃含钾、钙丰富而含钠低的食品。如土豆、茄子、海带、莴笋、牛奶、酸牛奶、虾皮等。少吃肉汤类，因为肉汤中含氮浸出物增加，会促进体内尿酸增加，加重心、肝、肾脏的负担。

限制盐的摄入量。每日应逐渐减至6克以下，这个量指的是总食盐量，包括烹调用盐及其他食物中含有的钠折合成食盐的总量。适当地减少钠盐的摄入有助于降低血压，减少体内的钠潴留。

多吃新鲜蔬菜，水果。每天吃新鲜蔬菜不少于400克，水果100~200克。

适当增加海产品的摄入。多吃海带，紫菜，海鱼等。



糖类食品

适宜的食品：米饭、粥、面、葛粉、汤、芋头、软豆类；
慎食的食品：蕃薯（产生胀气的食物）、干豆类、味浓的饼干类。

蛋白质食品

适宜的食品：牛肉、瘦猪肉、蛋、牛奶、奶制品（鲜奶油、酵母乳、冰淇淋、乳酪）、大豆制品（豆腐、纳豆、黄豆粉、油豆腐）。

慎食的食物：脂肪多的食品（牛、猪的五花肉、排骨肉、鲸肉、鲱鱼、金枪鱼等、加工品（香肠）。

脂肪类食品

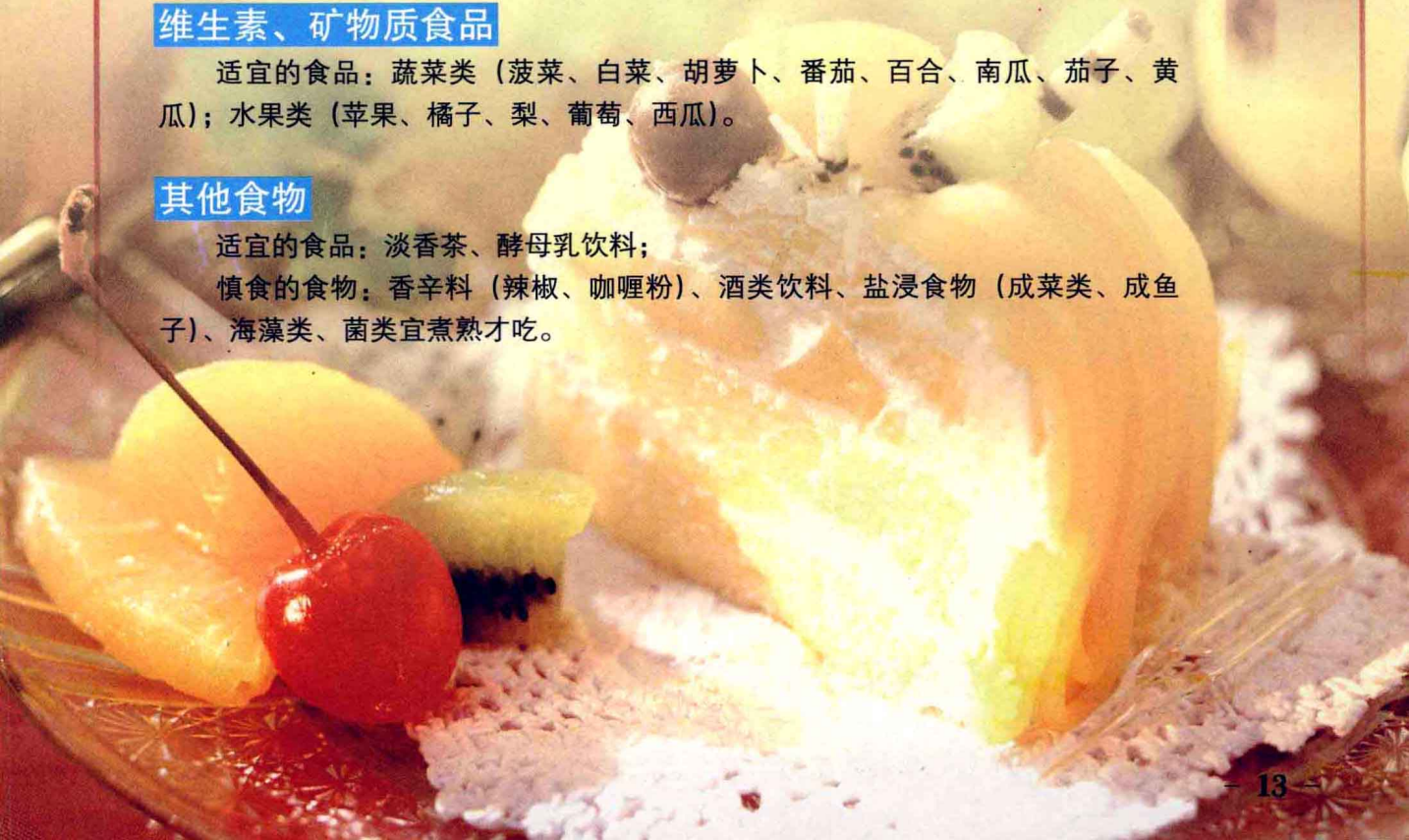
适宜的食品：植物油、少量奶油、沙拉酱；
慎食的食品：动物油、生猪油、熏肉、油浸沙丁鱼。

维生素、矿物质食品

适宜的食品：蔬菜类（菠菜、白菜、胡萝卜、番茄、百合、南瓜、茄子、黄瓜）；水果类（苹果、橘子、梨、葡萄、西瓜）。

其他食物

适宜的食品：淡香茶、酵母乳饮料；
慎食的食物：香辛料（辣椒、咖喱粉）、酒类饮料、盐浸食物（成菜类、咸鱼子）、海藻类、菌类宜煮熟才吃。



第一章 高血压患者适宜的杂粮

