

胡大一：

高血压

饮食 宜忌

胡大一◎主 编 | 北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心脏中心主任、博士生导师

仝其广◎副主编 | 煤炭总医院心内科副主任医师

史上最有效！

吃对食物快速降低高血压

宜



忌



 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

胡大一：

高血压

饮食 宜忌

胡大一◎主 编 | 北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心脏中心主任、博士生导师

全其广◎副主编 | 煤炭总医院心内科副主任医师



图书在版编目 (CIP) 数据

胡大一: 高血压饮食宜忌 / 胡大一主编. —北京:
科学技术文献出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5023-8263-6

I. ①胡… II. ①胡… III. ①高血压 - 食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 201598 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃柬 李 洁

封面设计: 悦然文化

版式设计: 杨 丹

责任监印: 马金路

全案制作: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社 (北京市复兴路 15 号, 邮编 100038)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 260 千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5023-8263-6

定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120633S2X101ZBW

有病要会吃 血压轻松降

紧张

紧张的节奏成了现代生活的主旋律。伴随着精神压力的骤增，饮食结构的变化，食品的严重污染，平时缺乏运动的人，尤其是中老年人，身体发胖，生个什么病都不再是稀奇新鲜的事了，得个高血压、糖尿病、高脂血症之类的病似乎很“正常”。

社会的长足进步，确实让我们远离了一些过去无法治愈的疾病痛苦，但也让一些慢性疾病更接近了我们，打扰了我们的健康生活，其中最引人瞩目也最让人深恶痛绝的非“三高”莫属，其中高血压更是逐年递增，每年以700万人的速度增加。据统计，现在中国高血压患病人群已经超过了2亿人。

高血压对人体的影响不仅表现为血压升高、头晕、头痛，记忆力减退，更让人担心的是长期血压高会引起心脑血管及身体器官病变，如冠心病、肾脏疾病等，这些高血压并发症对生命健康有着直接影响。

疾病与日常饮食息息相关。古代的医学著作《黄帝内经》就已提出“药以祛之，食以随之”的防病治病理论，可见食疗在治疗疾病和预防上的重要作用。现代医学也证明，饮食是防治高血压的第一关，高血压患者吃什么？怎么吃？有何饮食宜忌？这些都是人们关心的问题。

本书由知名心血管病专家胡大一主编，用简单实用的方式指导高血压患者正确的饮食调理，解决高血压患者身边的问题，明确吃什么会降低血压，吃什么会导致血压升高，不同高血压患者怎样吃，另外还包括中医指导、生活调养、按摩降压、正确用药等知识给病友借鉴。

今天以饮食搭建一个新的生活起点，明天血压就不再升高，让您呼吸清新畅快的空气，沐浴和煦暖心的阳光，享受家人亲戚的关怀，在健康之路上越走越轻松！

战胜高血压的策略

- 生活小测试，看看离高血压还有多远 / 10
- 做好自我管理，减轻高血压的折磨 / 11
- 学会自测血压，对血压变化可了如指掌 / 12
- 了解健康膳食每日的营养需求 / 13
- 健康膳食黄金法则 / 14
- 专家揭秘：轻松降血压的饮食生活 / 16



Part 1 营养素宜忌 探析与血压高低相关的营养素

11 种宜补的营养素

宜

- ✔ 维生素 C 扩张血管，辅助降压 / 20
- ✔ 烟酸 扩张血管，促进血液循环 / 21
- ✔ 胆碱 代谢脂肪，保护血管健康 / 22
- ✔ ω -3 脂肪酸 舒张血管平滑肌，降低血压 / 23
- ✔ 芦丁 抑制使血压上升的酵素活性 / 24
- ✔ 膳食纤维 降低体内钠的含量 / 25
- ✔ 钙 减轻钠对血压的不利影响 / 26
- ✔ 镁 扩张血管，降低血压 / 27
- ✔ 锌 防治因体内镉增高诱发的高血压 / 28
- ✔ 硒 扩张血管，减少血管的阻力 / 29
- ✔ 钾 促进钠排出，预防动脉硬化 / 30

4 种忌补的营养素

忌

- ✘ 钠 提高高血压的罹患率 / 31
- ✘ 糖类 导致肥胖，危害健康 / 31
- ✘ 饱和脂肪酸 升高血压 / 32
- ✘ 胆固醇 引起高胆固醇血症 / 32



Part 2 日常饮食宜忌

近宜避忌 美味与降压兼得

谷物类

宜

- ✔ 玉米 保持血管弹性 / 34
- ✔ 燕麦 降低体内钠含量，辅助降压 / 36
- ✔ 荞麦 降低血清胆固醇，改善血脂水平 / 38
- ✔ 小米 帮助高血压患者调养身体 / 40
- ✔ 薏米 适合脾胃虚弱的高血压患者食用 / 42
- ✔ 红薯 保持血管弹性，帮助降压 / 44
- ✔ 绿豆 利尿、排钠，辅助降压 / 46
- ✔ 黄豆 适合服用利尿剂降压的患者食用 / 48
- ✔ 糙米 加速钠的代谢 / 50

忌

- ✘ 油饼 对高血压患者的危害 / 51
- ✘ 油条 对高血压患者的危害 / 51
- ✘ 方便面 对高血压患者的危害 / 52
- ✘ 蛋糕 对高血压患者的危害 / 52
- ✘ 月饼 对高血压患者的危害 / 53
- ✘ 咸面包 对高血压患者的危害 / 53

蔬菜类

宜

- ✔ 芹菜 增加血管弹性，有效降压 / 54
- ✔ 菠菜 减少去甲肾上腺素的释放 / 56
- ✔ 油菜 富含钾和钙，对降压有好处 / 58
- ✔ 茼蒿 挥发油、胆碱成分具有降低血压的作用 / 60

- ✔ 荠菜 适合肝阳上亢型高血压患者 / 62
- ✔ 豌豆苗 防止因便秘引发血压升高 / 64
- ✔ 洋葱 所含前列腺素 A 有助于防止血压升高 / 66
- ✔ 番茄 含降压重要物质维生素 P / 68
- ✔ 紫甘蓝 将人体中的钠置换出来 / 70
- ✔ 西蓝花 富含维生素 C，有利于血管舒张 / 72
- ✔ 芦笋 扩张末梢血管，降低血压 / 74
- ✔ 莴笋 帮助稳定血压 / 76
- ✔ 茭白 富含钾，可对抗钠所引起的升压作用 / 78
- ✔ 土豆 促进钠离子排出，起到降压作用 / 80
- ✔ 苦瓜 限制钠内流，降低血压 / 82
- ✔ 胡萝卜 含槲皮素、山柰酚等，可调节血压 / 84
- ✔ 白萝卜 补充维生素 C 和锌，有助于防止血压升高 / 86
- ✔ 茄子 富含维生素 P 可增加血管弹性 / 88
- ✔ 黄瓜 利尿作用好，辅助降血压 / 90



- ✔ 南瓜 排钠功效强 / 92
- ✔ 荸荠 含较多膳食纤维, 有利降压 / 94
- ✔ 牛蒡 所含牛蒡苷有扩张血管、降低血压的作用 / 96

忌

- ✘ 咸菜 对高血压患者的危害 / 98
- ✘ 酸菜 对高血压患者的危害 / 98
- ✘ 泡菜 对高血压患者的危害 / 99
- ✘ 竹笋 对高血压患者的危害 / 99

肉蛋类

宜

- ✔ 牛瘦肉 含有较多的锌和蛋白质, 有利于稳定血压 / 100
- ✔ 鸡肉 鸡肉中的胶原蛋白可改善血管弹性 / 102
- ✔ 鸭肉 缓解血压升高引起的头晕目眩等症 / 104
- ✔ 鸡蛋 改善血液循环和血压状态 / 106

忌

- ✘ 猪五花肉 对高血压患者的危害 / 108
- ✘ 猪肝 对高血压患者的危害 / 108
- ✘ 腊肉 对高血压患者的危害 / 109
- ✘ 狗肉 对高血压患者的危害 / 109
- ✘ 火腿肠 对高血压患者的危害 / 110
- ✘ 香肠 对高血压患者的危害 / 110
- ✘ 盐水鸭 对高血压患者的危害 / 111
- ✘ 烤鸭 对高血压患者的危害 / 111

菌藻类

宜

- ✔ 香菇 预防血管硬化, 降低血压 / 112
- ✔ 猴头菇 利于血液循环, 降胆固醇 / 114

- ✔ 金针菇 降低高血压患者发生中风的可能性 / 116
- ✔ 黑木耳 减轻血液对血管壁的压力 / 118
- ✔ 海带 阻止血液黏性增大引起血压上升 / 120
- ✔ 紫菜 改善血管狭窄的情况 / 122

水产类

宜

- ✔ 海蜇 有助于血管舒张 / 124
- ✔ 甲鱼 保护和软化血管 / 126
- ✔ 虾皮 富含钙, 可使血压保持稳定 / 128
- ✔ 三文鱼 有效降低血压, 防止血栓 / 130
- ✔ 金枪鱼 快速降低血压 / 132
- ✔ 牡蛎 控制和阻断镉导致的高血压 / 134

忌

- ✘ 鱿鱼 对高血压患者的危害 / 136
- ✘ 鱼子酱 对高血压患者的危害 / 136
- ✘ 螃蟹 对高血压患者的危害 / 137

水果类

宜

- ✔ 柠檬 对改善高血压和预防心肌梗死有益 / 138
- ✔ 苹果 含有较高的钾, 有助于降低血压 / 140
- ✔ 西瓜 利尿消炎还能降低血压 / 142
- ✔ 柿子 高钾低钠食物, 防治高血压 / 144
- ✔ 红枣 富含的维生素 P 能保护人体毛细血管, 降低血压 / 145
- ✔ 香蕉 对抗钠离子过多造成的血压升高和血管损伤 / 146
- ✔ 猕猴桃 有效降低血压 / 148
- ✔ 乌梅 降压、安眠、清热生津 / 149

- ✔ 橘子 富含维生素C、钾等降压营养素 / 150
- ✔ 桑葚 促进人体排钠，有利于降低血压 / 152
- ✔ 山楂 扩张血管、降低血压、降低胆固醇 / 154
- ✔ 柚子 含钾较多，是高血压患者的食疗佳品 / 156
- ✔ 脱脂牛奶 维持血压的稳定 / 166
- ✔ 绿茶 舒张血管，降低血压 / 168
- ✔ 玉米油 减轻血管壁上有害物质的沉积 / 170
- ✔ 香油 富含单不饱和脂肪酸和亚麻酸 / 171
- ✔ 酸奶 减轻钠对血压的不利影响 / 172
- ✔ 橄榄油 降低血黏度，调节血压 / 174

其他类

宜

- ✔ 核桃 锌能降低并消除镉的致高血压作用 / 158
- ✔ 大葱 保持血管的正常功能 / 160
- ✔ 大蒜 有利于平稳血压 / 162
- ✔ 醋 扩张血管，软化血管 / 164

忌

- ✘ 炒花生 对高血压患者的危害 / 176
- ✘ 辣椒 对高血压患者的危害 / 176
- ✘ 蜜饯 对高血压患者的危害 / 177
- ✘ 芥末 对高血压患者的危害 / 177
- ✘ 白酒 对高血压患者的危害 / 178
- ✘ 啤酒 对高血压患者的危害 / 178

Part

3

降压中药 平稳降压更自然

宜

- 夏枯草 舒张血管 / 180
- 杜仲 对血压有双向调节作用 / 181
- 决明子 降压效果十分明显 / 182
- 淫羊藿 降压效果经动物实验证实 / 183
- 黄连 扩张周围血管，降低血管阻力 / 184
- 车前子 扩张血管，促进钠排出 / 185
- 丹参 改善微循环，降低血压 / 186
- 葛根 降低外周血管阻力，平稳血压 / 187
- 菊花 适合阴虚阳亢型、肝阳上亢型的高血压患者 / 188
- 荷叶 清热平肝，改善高血压头痛眩晕症状 / 189

- 玉米须 促进机体内钠的排出 / 190
- 天麻 缓解头晕、头痛、耳鸣等高血压症状 / 191
- 桑叶 所含成分具有增强血管紧张素转换酶I活性的作用 / 192
- 枸杞子 缓解或减轻因高血压引起的头晕、耳鸣等不适 / 193
- 莲子 扩张血管，降低血压 / 194
- 钩藤 降低血管外周阻力，扩张血管 / 195
- 黄芪 对气血不足、阴阳两虚型高血压有益 / 196

高血压合并糖尿病饮食宜忌

遵守热量限制 / 198

高血压合并高脂血症饮食宜忌

控制脂肪和胆固醇的摄取 / 200

高血压合并肥胖症的饮食宜忌

将体重控制在合理的范围内 / 202

高血压合并肾功能减退饮食宜忌

尽量减轻肾脏的负担 / 204

高血压合并脑卒中饮食宜忌

高钾饮食有预防脑卒中的作用 / 206

高血压合并冠心病饮食宜忌

热能和蛋白质的摄取不要过高 / 208

高血压合并高尿酸血症饮食宜忌

限制摄入嘌呤食物 / 210

高血压合并高胆固醇血症饮食宜忌

让胆固醇保持正常 / 212

降压饮食习惯

宜

宜在厨房备一个“小盐匙” / 214

宜常吃含 EPA 和 DHA 较多的鱼类 / 214

宜吃绿白黑红四色食物 / 215

宜吃醋泡花生降压 / 217

宜适量食用蜂蜜 / 217

宜多喝有降压功效的“药粥” / 217

宜注意及时补水 / 218

宜每周吃 4 个鸡蛋 / 218

宜了解 DASH 饮食降压法 / 218

宜吃一些减少降压药不良反应的食物 / 219

宜吃蓝莓有助降压 / 219

宜吃有降压减肥功效的海藻 / 219

宜注意节日的饮食安排 / 219

使血压升高的不良饮食习惯

忌

忌过多摄入糖类和甜食 / 220

忌过多食用味精 / 220

忌多喝咖啡 / 220

忌经常食用快餐 / 221

忌常食放碱的发酵面食 / 221

忌吃话梅、橄榄等蜜饯 / 221

忌吃盐焗类坚果 / 222

忌频繁食用速冻、方便食品 / 222

忌长期吃素 / 222

Part 6

高血压特殊人群饮食宜忌

选择适合自己的饮食

老年高血压患者的饮食宜忌

老年高血压的饮食总原则	/ 224
老年高血压的“十忌歌”	/ 224
高血压老年患者的食物选择宜忌	/ 225
预防老年高血压	/ 225

妊娠高血压患者的饮食宜忌

妊娠高血压的饮食总原则	/ 226
不同体型孕妇建议孕期体重增加值	/ 226
高血压孕妈妈的食物选择宜忌	/ 227
预防妊娠高血压宜忌指南	/ 227

青春期高血压患者的饮食宜忌

青春期高血压的饮食总原则	/ 228
--------------	-------

一般属于暂时性的, 不需药物治疗	/ 228
青春期高血压患者的食物选择宜忌	/ 229
预防青春期高血压宜忌指南	/ 229

儿童高血压患者的饮食宜忌

儿童高血压的饮食总原则	/ 230
及早治疗, 定期检查	/ 230
儿童高血压患者的食物选择宜忌	/ 231
预防儿童高血压宜忌指南	/ 231

高血压特殊人群宜忌速查

Part 7

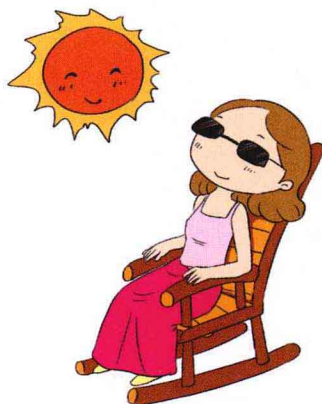
高血压四季饮食宜忌

饮食有节 安然度寒暑

春季	/ 234	秋季	/ 238
夏季	/ 236	冬季	/ 240

附录

专家连线: 高血压患者最关心的 15 个问题	/ 242
健康生活: 防治高血压的七大秘诀	/ 248
中医调养: 高血压的中医辨证降压验方	/ 250
名医指导: 一份稳定降压的运动处方	/ 252
高血压患者需检查哪些项目	/ 254
高血压患者的家庭护理	/ 255
按摩降压: 16 个特效穴位辅助降压	/ 256



胡大一：

高血压

饮食 宜忌

胡大一◎主 编 | 北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心脏中心主任、博士生导师

仝其广◎副主编 | 煤炭总医院心内科副主任医师



 中国轻工业出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ceritongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

胡大一: 高血压饮食宜忌 / 胡大一主编. — 北京:
科学技术文献出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5023-8263-6

I. ①胡… II. ①胡… III. ①高血压 - 食物疗法
IV. ①R247.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第201598号

责任编辑: 翟燕

策划编辑: 翟燕

责任终审: 张乃柬 李洁

封面设计: 悦然文化

版式设计: 杨丹

责任监印: 马金路

全案制作: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社(北京市复兴路15号, 邮编 100038)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2013年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 16

字数: 260千字 插页: 1

书号: ISBN 978-7-5023-8263-6

定价: 39.90元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120633S2X101ZBW

有病要会吃 血压轻松降

紧张的节奏成了现代生活的主旋律。伴随着精神压力的骤增，饮食结构的变化，食品的严重污染，平时缺乏运动的人，尤其是中老年人，身体发胖，生个什么病都不再是稀奇新鲜的事了，得个高血压、糖尿病、高脂血症之类的病似乎很“正常”。

社会的长足进步，确实让我们远离了一些过去无法治愈的疾病痛苦，但也让一些慢性疾病更接近了我们，打扰了我们的健康生活，其中最引人瞩目也最让人深恶痛绝的非“三高”莫属，其中高血压更是逐年递增，每年以700万人的速度增加。据统计，现在中国高血压患病人群已经超过了2亿人。

高血压对人体的影响不仅表现为血压升高、头晕、头痛，记忆力减退，更让人担心的是长期血压高会引起心脑血管及身体器官病变，如冠心病、肾脏疾病等，这些高血压并发症对生命健康有着直接影响。

疾病与日常饮食息息相关。古代的医学著作《黄帝内经》就已提出“药以祛之，食以随之”的防病治病理论，可见食疗在治疗疾病和预防上的重要作用。现代医学也证明，饮食是防治高血压的第一关，高血压患者吃什么？怎么吃？有何饮食宜忌？这些都是人们关心的问题。

本书由知名心血管病专家胡大一主编，用简单实用的方式指导高血压患者正确的饮食调理，解决高血压患者身边的问题，明确吃什么会降低血压，吃什么会导致血压升高，不同高血压患者怎样吃，另外还包括中医指导、生活调养、按摩降压、正确用药等知识给病友借鉴。

今天以饮食搭建一个新的生活起点，明天血压就不再升高，让您呼吸新畅快的空气，沐浴和煦暖心的阳光，享受家人亲戚的关怀，在健康之路上越走越轻松！

战胜高血压的策略

- 生活小测试，看看离高血压还有多远 / 10
- 做好自我管理，减轻高血压的折磨 / 11
- 学会自测血压，对血压变化可了如指掌 / 12
- 了解健康膳食每日的营养需求 / 13
- 健康膳食黄金法则 / 14
- 专家揭秘：轻松降血压的饮食生活 / 16



Part 1 营养素宜忌 探析与血压高低相关的营养素

11 种宜补的营养素

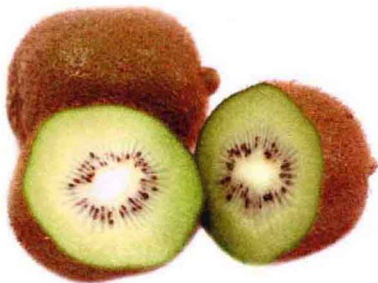
宜

- ✓ 维生素 C 扩张血管，辅助降压 / 20
- ✓ 烟酸 扩张血管，促进血液循环 / 21
- ✓ 胆碱 代谢脂肪，保护血管健康 / 22
- ✓ ω -3 脂肪酸 舒张血管平滑肌，降低血压 / 23
- ✓ 芦丁 抑制使血压上升的酵素活性 / 24
- ✓ 膳食纤维 降低体内钠的含量 / 25
- ✓ 钙 减轻钠对血压的不利影响 / 26
- ✓ 镁 扩张血管，降低血压 / 27
- ✓ 锌 防治因体内镉增高诱发的高血压 / 28
- ✓ 硒 扩张血管，减少血管的阻力 / 29
- ✓ 钾 促进钠排出，预防动脉硬化 / 30

4 种忌补的营养素

忌

- ✗ 钠 提高高血压的罹患率 / 31
- ✗ 糖类 导致肥胖，危害健康 / 31
- ✗ 饱和脂肪酸 升高血压 / 32
- ✗ 胆固醇 引起高胆固醇血症 / 32



谷物类

宜

- ✔ 玉米 保持血管弹性 / 34
- ✔ 燕麦 降低体内钠含量, 辅助降压 / 36
- ✔ 荞麦 降低血清胆固醇, 改善血脂水平 / 38
- ✔ 小米 帮助高血压患者调养身体 / 40
- ✔ 薏米 适合脾胃虚弱的高血压患者食用 / 42
- ✔ 红薯 保持血管弹性, 帮助降压 / 44
- ✔ 绿豆 利尿、排钠, 辅助降压 / 46
- ✔ 黄豆 适合服用利尿剂降压的患者食用 / 48
- ✔ 糙米 加速钠的代谢 / 50

忌

- ✘ 油饼 对高血压患者的危害 / 51
- ✘ 油条 对高血压患者的危害 / 51
- ✘ 方便面 对高血压患者的危害 / 52
- ✘ 蛋糕 对高血压患者的危害 / 52
- ✘ 月饼 对高血压患者的危害 / 53
- ✘ 咸面包 对高血压患者的危害 / 53

蔬菜类

宜

- ✔ 芹菜 增加血管弹性, 有效降压 / 54
- ✔ 菠菜 减少去甲肾上腺素的释放 / 56
- ✔ 油菜 富含钾和钙, 对降压有好处 / 58
- ✔ 茼蒿 挥发油、胆碱成分具有降低血压的作用 / 60

- ✔ 芹菜 适合肝阳上亢型高血压患者 / 62
- ✔ 豌豆苗 防止因便秘引发血压升高 / 64
- ✔ 洋葱 所含前列腺素 A 有助于防止血压升高 / 66
- ✔ 番茄 含降压重要物质维生素 P / 68
- ✔ 紫甘蓝 将人体中的钠置换出来 / 70
- ✔ 西蓝花 富含维生素 C, 有利于血管舒张 / 72
- ✔ 芦笋 扩张末梢血管, 降低血压 / 74
- ✔ 莴笋 帮助稳定血压 / 76
- ✔ 茭白 富含钾, 可对抗钠所引起的升压作用 / 78
- ✔ 土豆 促进钠离子排出, 起到降压作用 / 80
- ✔ 苦瓜 限制钠内流, 降低血压 / 82
- ✔ 胡萝卜 含槲皮素、山柰酚等, 可调节血压 / 84
- ✔ 白萝卜 补充维生素 C 和锌, 有助于防止血压升高 / 86
- ✔ 茄子 富含维生素 P 可增加血管弹性 / 88
- ✔ 黄瓜 利尿作用好, 辅助降血压 / 90



- ✔ 南瓜 排钠功效强 / 92
- ✔ 荸荠 含较多膳食纤维, 有利降压 / 94
- ✔ 牛蒡 所含牛蒡苷有扩张血管、降低血压的作用 / 96

忌

- ✘ 咸菜 对高血压患者的危害 / 98
- ✘ 酸菜 对高血压患者的危害 / 98
- ✘ 泡菜 对高血压患者的危害 / 99
- ✘ 竹笋 对高血压患者的危害 / 99

肉蛋类

宜

- ✔ 牛瘦肉 含有较多的锌和蛋白质, 有利于稳定血压 / 100
- ✔ 鸡肉 鸡肉中的胶原蛋白可改善血管弹性 / 102
- ✔ 鸭肉 缓解血压升高引起的头晕目眩等症状 / 104
- ✔ 鸡蛋 改善血液循环和血压状态 / 106

忌

- ✘ 猪五花肉 对高血压患者的危害 / 108
- ✘ 猪肝 对高血压患者的危害 / 108
- ✘ 腊肉 对高血压患者的危害 / 109
- ✘ 狗肉 对高血压患者的危害 / 109
- ✘ 火腿肠 对高血压患者的危害 / 110
- ✘ 香肠 对高血压患者的危害 / 110
- ✘ 盐水鸭 对高血压患者的危害 / 111
- ✘ 烤鸭 对高血压患者的危害 / 111

菌藻类

宜

- ✔ 香菇 预防血管硬化, 降低血压 / 112
- ✔ 猴头菇 利于血液循环, 降胆固醇 / 114

- ✔ 金针菇 降低高血压患者发生中风的可能性 / 116
- ✔ 黑木耳 减轻血液对血管壁的压力 / 118
- ✔ 海带 阻止血液黏性增大引起血压上升 / 120
- ✔ 紫菜 改善血管狭窄的情况 / 122

水产类

宜

- ✔ 海蜇 有助于血管舒张 / 124
- ✔ 甲鱼 保护和软化血管 / 126
- ✔ 虾皮 富含钙, 可使血压保持稳定 / 128
- ✔ 三文鱼 有效降低血压, 防止血栓 / 130
- ✔ 金枪鱼 快速降低血压 / 132
- ✔ 牡蛎 控制和阻断镉导致的高血压 / 134

忌

- ✘ 鱿鱼 对高血压患者的危害 / 136
- ✘ 鱼子酱 对高血压患者的危害 / 136
- ✘ 螃蟹 对高血压患者的危害 / 137

水果类

宜

- ✔ 柠檬 对改善高血压和预防心肌梗死有益 / 138
- ✔ 苹果 含有较高的钾, 有助于降低血压 / 140
- ✔ 西瓜 利尿消炎还能降低血压 / 142
- ✔ 柿子 高钾低钠食物, 防治高血压 / 144
- ✔ 红枣 富含的维生素 P 能保护人体毛细血管, 降低血压 / 145
- ✔ 香蕉 对抗钠离子过多造成的血压升高和血管损伤 / 146
- ✔ 猕猴桃 有效降低血压 / 148
- ✔ 乌梅 降压、安眠、清热生津 / 149

- ✔ 橘子 富含维生素 C、钾等降压营养素 / 150
- ✔ 桑葚 促进人体排钠，有利于降低血压 / 152
- ✔ 山楂 扩张血管、降低血压、降低胆固醇 / 154
- ✔ 柚子 含钾较多，是高血压患者的食疗佳品 / 156
- ✔ 脱脂牛奶 维持血压的稳定 / 166
- ✔ 绿茶 舒张血管，降低血压 / 168
- ✔ 玉米油 减轻血管壁上有害物质的沉积 / 170
- ✔ 香油 富含单不饱和脂肪酸和亚麻酸 / 171
- ✔ 酸奶 减轻钠对血压的不利影响 / 172
- ✔ 橄榄油 降低血黏度，调节血压 / 174

其他类

宜

- ✔ 核桃 锌能降低并消除镉的致高血压作用 / 158
- ✔ 大葱 保持血管的正常功能 / 160
- ✔ 大蒜 有利于平稳血压 / 162
- ✔ 醋 扩张血管，软化血管 / 164

忌

- ✘ 炒花生 对高血压患者的危害 / 176
- ✘ 辣椒 对高血压患者的危害 / 176
- ✘ 蜜饯 对高血压患者的危害 / 177
- ✘ 芥末 对高血压患者的危害 / 177
- ✘ 白酒 对高血压患者的危害 / 178
- ✘ 啤酒 对高血压患者的危害 / 178

Part

3

降压中药 平稳降压更自然

宜

- 夏枯草 舒张血管 / 180
- 杜仲 对血压有双向调节作用 / 181
- 决明子 降压效果十分明显 / 182
- 淫羊藿 降压效果经动物实验证实 / 183
- 黄连 扩张周围血管，降低血管阻力 / 184
- 车前子 扩张血管，促进钠排出 / 185
- 丹参 改善微循环，降低血压 / 186
- 葛根 降低外周血管阻力，平稳血压 / 187
- 菊花 适合阴虚阳亢型、肝阳上亢型的高血压患者 / 188
- 荷叶 清热平肝，改善高血压头痛眩晕症状 / 189

- 玉米须 促进机体内钠的排出 / 190
- 天麻 缓解头晕、头痛、耳鸣等高血压症状 / 191
- 桑叶 所含成分具有增强血管紧张素转换酶 I 活性的作用 / 192
- 枸杞子 缓解或减轻因高血压引起的头晕、耳鸣等不适 / 193
- 莲子 扩张血管，降低血压 / 194
- 钩藤 降低血管外周阻力，扩张血管 / 195
- 黄芪 对气血不足、阴阳两虚型高血压有益 / 196