

GAOXUEYA ZENYANGCHI
ZUIJIANKANG

赵国东◎编著

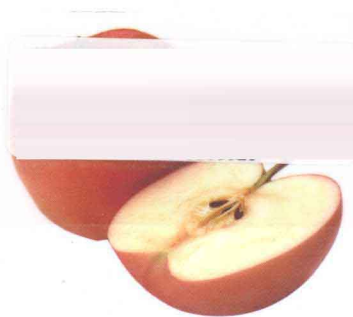


高血压

怎样吃最健康



平肝降压，
防治动脉硬化



富含纤维，
生津润肺，
健脾益胃



养血安神，
益肾止泄，
降低血压

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

高血压

怎样吃最健康

藏书章

赵国东◎编著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压怎样吃最健康/赵国东编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5781 - 8

I. ①高… II. ①赵… 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 062479 号

高血压怎样吃最健康

赵国东 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 17

字 数 280 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价 25.80 元

高血压通常指循环动脉血压长期居高不下，是临床上的一种常见症状。判断一个人是否患有高血压，一般是以是否高于 140/90 毫米汞柱为标准，若高于这个值就是高血压。高血压具有“三高”和“三低”的特性，三高是指“患病率高、致残率高、死亡率高”，三低是指“知晓率低、服药率低、控制率低”。

医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可以有效地预防和控制高血压及其并发症。而饮食控制是高血压患者进行自我管理的一项重要内容。高血压的饮食治疗应注意以下几个原则。

一、节制饮食，避免进餐过饱，减少甜食，将体重控制在正常范围。

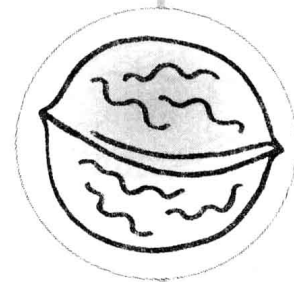
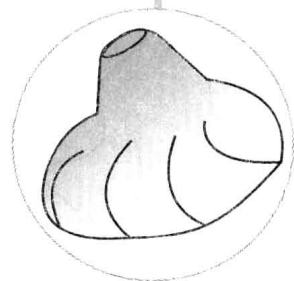
二、避免进食高热能、高脂肪、高胆固醇的“三高”食物。适当限制饮食中蛋白质的摄入量，每天每千克体重蛋白质的摄入量应在 1 克以内。

三、餐饮中的食用油宜选择植物油，如豆油、菜子油、玉米油等。

四、多吃维生素含量丰富及纤维素多的新鲜蔬菜和水果。

五、严格控制饮酒。

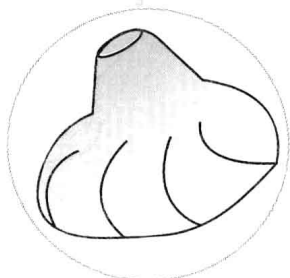
六、降低盐的摄入量。



本书以中医学理论为指导，通过介绍高血压患者的饮食调养秘诀、降压食材和中药，以及降压药膳食疗方，来帮助高血压患者掌握各种降压食材的功效，了解降压的美食膳方，轻轻松松降压。

由于编者水平有限，在编撰过程中难免会出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。

编 者



第一章

高血压患者饮食调养秘诀

第一节 高血压患者饮食原则 003

合理安排饮食 003

设定饮食控制目标 003

清晨空腹一杯温开水 004

避免长期饱食 004

晚餐不宜过晚 004

第二节 高血压患者饮食细节 005

宜多食用沙棘油和蜂胶 005

注意含“隐形钠”的食物 006

多食低糖水果 006

尽量少吃洋快餐 006

少吃味精 007

外出就餐细节须知 007

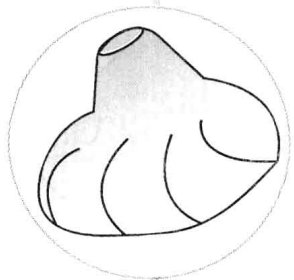
第三节 高血压患者饮食误区 008

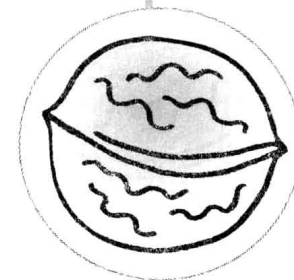
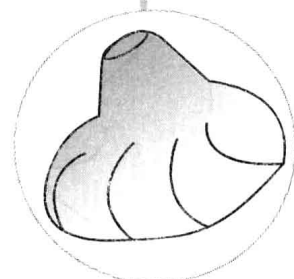
咖啡提神，多喝一点没什么 008

鸡汤进补，宜多喝 008

饮酒不会对身体造成伤害 008

不吃肉，可以减少脂肪的摄入 009





绝对不可以吃鸡蛋 009

蜂蜜含糖，最好不吃 009

绿茶能降压，多饮无防 010

第四节 高血压特殊人群最佳饮食策略..... 010

儿童高血压患者 010

妊娠期高血压患者 011

更年期高血压患者 012

老年高血压患者 014

第五节 高血压合并症及最佳饮食方案..... 015

高血压合并糖尿病 015

高血压合并肥胖 017

高血压合并冠心病 019

高血压合并肾功能减退 021

高血压合并中风 022

高血压合并高尿酸血症 025

高血压合并心力衰竭 026

高血压合并高脂血症 029

第二章

降压谷物

玉米 033

小米 034

薏米 035

黑米 037

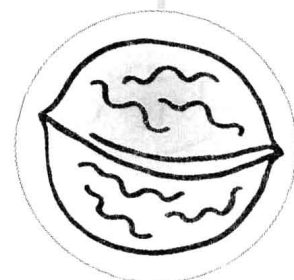
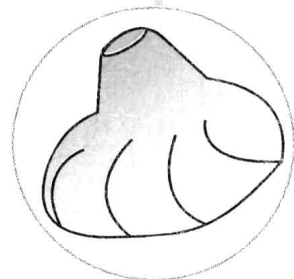
糙米 038

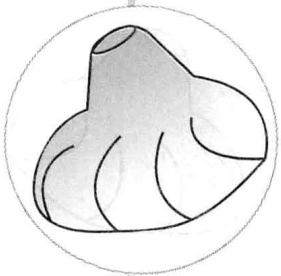
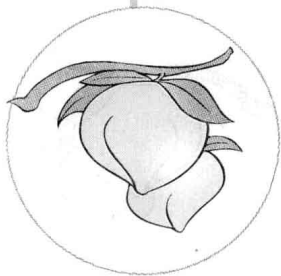
荞麦	040
燕麦	041
绿豆	043
黄豆	044
黑豆	046
红豆	048
蚕豆	049

第三章

降压肉类和水产类

牛肉	053
乌鸡	055
鸭肉	056
兔肉	058
猪肉	059
鹌鹑肉	061
鲤鱼	062
鲫鱼	064
带鱼	065
武昌鱼	067
三文鱼	069
墨鱼	070
泥鳅	072
虾	073
海蜇	075





海参	076
牡蛎	078
海带	080
淡菜	081
紫菜	083

第四章

降压蔬菜

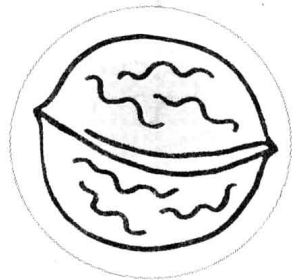
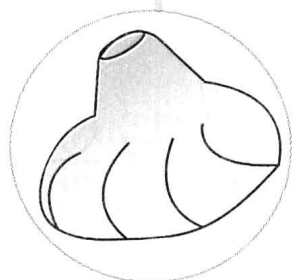
芹菜	087
洋葱	088
胡萝卜	089
白萝卜	091
西红柿	092
茼蒿	094
菠菜	095
苦瓜	097
冬瓜	098
黄瓜	100
丝瓜	101
茄子	103
白菜	104
竹笋	106
芦笋	107
莴笋	109
马齿苋	110
荸荠	112

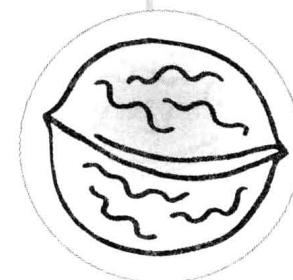
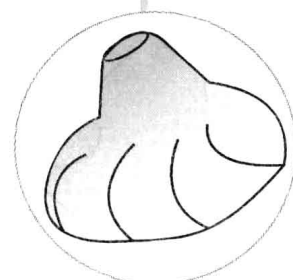
黑木耳	113
香菇	115
西兰花	116
油菜	118
土豆	119
韭菜	120
南瓜	122
山药	123
茭白	124
银耳	126
金针菇	128
平菇	129
莲藕	131

第五章

降压水果

苹果	135
猕猴桃	136
草莓	138
葡萄	139
金橘	141
桃子	142
香蕉	143
李子	145
梨	146
西瓜	148





橙子	149
柠檬	151
柿子	153
橘子	154
山楂	156
柚子	157
乌梅	158
桑葚	160
荔枝	161
木瓜	163
菠萝	164
火龙果	165
芒果	167

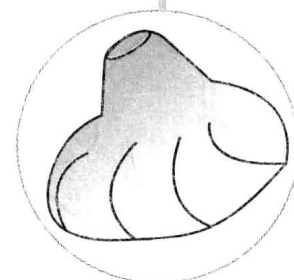
第六章 降压干果

核桃	171
板栗	172
松子	174
杏仁	175
花生	177
红枣	178
腰果	180
莲子	181

第七章

其他

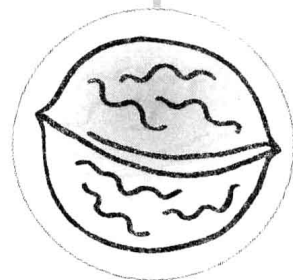
大蒜	185
大葱	186
生姜	188
花椒	189
芥末	191
醋	192
酸奶	194
脱脂牛奶	195
蜂蜜	197
鸡蛋	198
香油	199
花生油	201
玉米油	203
大豆油	204
橄榄油	205

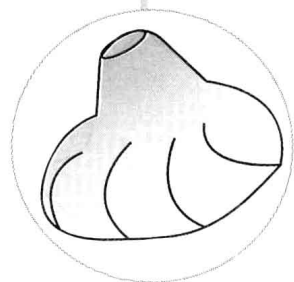


第八章

降压中药

莲子心	209
葛根	210
黄芩	211
地龙	212





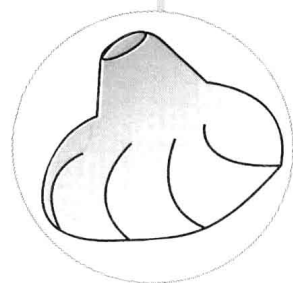
决明子	214
淫羊藿	215
玉米须	216
菊花	218
吴茱萸	219
牡丹皮	220
夏枯草	222
杜仲	223
枸杞子	224
钩藤	225
天麻	226
防己	228
丹参	229
鹿茸	231
黄连	232
黄花	233
桑寄生	235
槐花	236
莱菔子	237
三七	238
荷叶	239

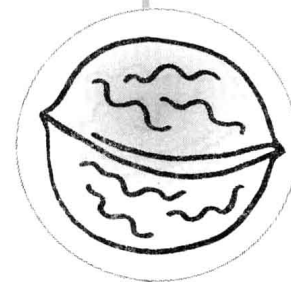
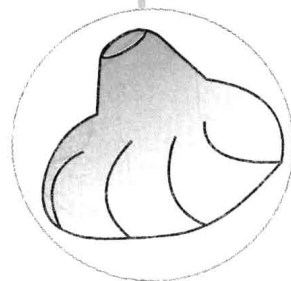
第九章

降压汤粥饮品

金银菊花降压茶	243
西瓜冬瓜皮降压茶	243

山楂降压茶	243
七彩菊蜜降压茶	243
双耳冰糖降压茶	243
萝卜葱白降压饮	244
生葛凉薯降压饮	244
玉米须降压饮	244
海带菠菜降压汤	244
杜仲核桃降压兔肉汤	245
花生牡蛎降压汤	245
蘑菇降压汤	245
蛋花空心菜降压汤	246
冬瓜牛奶降压汁	246
香菜水果降压汁	246
胡萝卜降压汁	247
果菜降压汁	247
杨桃降压汁	247
芙蓉荷叶降压饮	247
皮蛋降压粥	248
菠菜虾皮降压粥	248
燕麦橘瓣降压粥	249
葛根薏仁降压粥	249
红薯降压粥	249
苹果蜜降压绿茶	249
决明枸杞降压茶	250
罗汉普洱降压茶	250
百合冰糖降压茶	250
鲜奶草莓降压饮	250
荸荠芹菜降压饮	251
绿豆荸荠降压饮	251





冰糖食醋降压饮	251
玉竹燕麦降压汤	251
淮山黄芪降压鱼汤	252
香蕉瓜皮降压汤	252
海带绿豆降压汤	252
口磨豆腐降压汤	253
核桃仁红枣降压茶	253
土豆蜜降压汁	254
鲜芹菜降压汁	254
生地瓜降压汁	254
葡萄芹菜降压汁	254
番茄橘子降压汁	255
菠菜芹菜降压粥	255
白玉豌豆降压粥	255
葛根绿豆降压粥	256
三七大蒜降压粥	256
芋头红豆降压粥	256
附录 食物热量互换表	257

第一章

高血压患者饮食调养秘诀



