

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

权威!

实用!

降血压 降血脂 怎么吃

2大营养攻略指导你吃出健康

21个饮食问答为你揭开“两高”饮食谜团

26种降压降脂食材任你随意挑选

129道美味佳肴让你吃出营养和健康

孙志慧◎编著

随身查



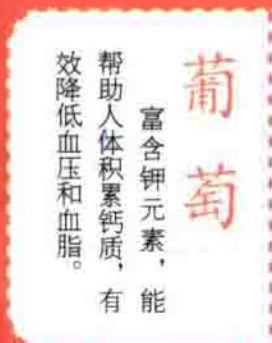
海蜇

含有类似于



香蕉

含有血管紧张素转化酶抑制物质，可抑制血压升高。



葡萄

富含钾元素，能帮助人体积累钙质，有效降低血压和血脂。



莲子

所含生物碱能释放组胺，使外周血管扩张，降低血压。



降血压 降血脂 怎么吃

随身查

孙宁宁 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

降血压、降血脂怎么吃随身查 / 孙志慧编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5308-8102-6

I. ①降… II. ①孙… III. ①高血压 - 食物疗法②高血脂病 - 食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 164895 号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 280 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元

高血压和高血脂并称“两高”，它们正是近年来侵袭人类健康的恶魔。高血压是以动脉压升高为特征的一种全身性疾病，高血脂是由脂肪代谢异常引起的血液中脂质过高的病症。“两高”常常一同出现，互相促进，并共同引发中风、心血管疾病、肾病等一系列并发症，甚至威胁到患者的生命。除了致命以外，身患高血脂和高血压还会让人们的生活品质大打折扣。

目前，关于“两高”的各种预防知识在不断普及，医疗技术也比较发达，但是每年患“两高”的人数依然在增加，更为惊人的是，近年来患“两高”的人群正在向低龄化发展。这是为什么呢？过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们习惯了不规律的饮食，饥一顿饱一顿是常有的事，甚至为了缓解压力或者方便去吃一些高热量的快餐。而在有机会享受大餐的时候，又往往贪求口舌之欲，不注意食物的营养价值和健康搭配，只图大快朵颐。饮食不规律、饮食结构不合理正是导致“两高”的罪魁祸首。不会吃，让很多人“吃”出了高血脂，也吃出了高血压。

对“两高”患者而言，要把血压和血脂降下来，不仅需要医护人员的指导，更需要患



前

言





者自身和家人的配合 按照医嘱进行药物治疗不可忽视，了解饮食的重要性、按照规律调整日常饮食也尤为重要。这就需要患者在生活的各个方面，尤其是饮食上格外注意和留神，进行良好的自我管理和自我监测。但若没有丰富的相关知识，可能一时疏忽就吃错了，血压和血脂当然不会降低。也有些患者过于紧张，结果草木皆兵，什么都不敢吃，不仅让自己的饮食单调乏味，也没有达到很好的调节血压和血脂的效果。想要战胜“两高”，必须要进行合理的饮食控制，必须要知道吃什么、怎么吃。

本书正是“两高”护理专家根据自身多年的研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导。书中分别系统介绍了关于高血压和高血脂的基本知识，提出了降血压和降血脂的营养攻略及饮食技巧。接着，针对困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，使读者更科学地在日常生活中调节血脂和血压。并且，书中还详细介绍了 20 余种降压降脂食材的性味归经、营养价值，提供了很多营养学家的搭配建议供读者参考。最后，书中讲解了 120 多道美味健康佳肴的制作要点和步骤，让“两高”患者能够在享受美味的同时，吃出健康。

◎ 上篇 降血压怎么吃 ◎

第一章 认识高血压的3个关键词

关键词1：血压 4

什么是血压..... 4

血压的最佳测量方法..... 4

最大血压和最小血压..... 5

脉压过大须多加注意..... 6

关键词2：高血压 8

高血压的定义..... 8

高血压的分类..... 9

怎样才算高血压..... 11

高血压的常见症状..... 12

关键词3：并发症 14

高血压为什么这么恐怖 14

高血压的并发症..... 15

第二章 防治高血压的2大营养攻略

攻略1：合理摄取2大营养成分，保持营养均衡 18

蛋白质..... 18



目

录



脂肪	19
----------	----



攻略2: 了解有效降低高血压的10种微量元素..... 20

钙	20
镁	21
钾	22
硒	23
黄酮	23
膳食纤维	24
胜肽	24
芦丁	25
γ -氨基酸	25
维生素 C	26

第三章 关于高血压食疗的11个问题

问题 1 摄入过多的味精会使血压增高吗	28
问题 2 高血压患者能不能喝鸡汤	29
问题 3 吃快餐对高血压有什么影响	29
问题 4 活血降压的葡萄酒可以长期多饮吗	30
问题 5 各类食物如何合理搭配	31
问题 6 有哪些治疗高血压的芹菜食谱	33
问题 7 高血压患者能喝冷饮吗	34

问题 8	高血压患者为什么要少吃动物类食品 ...	34
问题 9	为什么吃太咸会得高血压	36
问题 10	高血压患者能喝葡萄柚汁吗	37
问题 11	普通盐和天然盐哪个更有利健康	38

第四章 有效降低血压的15种食材

	可降压的谷物、豆类	40
	黑豆	40
	燕麦	43
	荞麦	46
	可降压的蔬菜类	49
	洋葱	49
	胡萝卜	52
	芹菜	55
	西红柿	58
	可降压的水果类	61
	葡萄	61
	苹果	64
	香蕉	67

可降压的水产类..... 70

鲫鱼..... 70

海蜇..... 73

可降压的干果类..... 76

核桃..... 76

板栗..... 79

莲子..... 82

第五章 高血压食疗73道美味菜肴

主食类..... 86

八宝高纤饭..... 86

香菇饭..... 87

蔬果寿司..... 88

枸杞鱼片粥..... 89

鲔鱼盖饭..... 90

苹果沙拉餐包..... 91

猕猴桃起司吐司..... 92

栗子饭..... 93

主菜类..... 94

红糟牛肉煲..... 94

山楂牛肉盅.....	95
梅汁鸡.....	96
药膳鸡腿.....	97
红麴烧鸡.....	98
晶莹醉鸡.....	99
冰糖鸡肝.....	100
腐香排骨.....	101
姜泥猪肉.....	102
胡萝卜炒肉丝.....	103
苦瓜镶肉.....	104
山药鲑鱼.....	105
美乃滋烤鱼.....	106
茄汁炸鱼.....	107
土豆琵琶虾.....	108
虾米萝卜丝.....	109
五彩虾仁.....	110
蒜香蒸虾.....	111
香苹虾球.....	112
枸杞竹荪蟹.....	113
双色蛤蜊.....	114
酒醋拌花枝.....	115
果味冬瓜排.....	116

酿冬瓜..... 117

干贝黄瓜盅..... 118

 副菜类..... 119

三杯豆腐..... 119

陈丝双脍..... 120

麻酱牛蒡..... 121

醋渍大豆..... 122

彩蔬肉片..... 123

凉拌苹果花豆..... 124

玉米笋炒山药..... 125

秋葵拌花枝..... 126

凉拌马齿苋..... 127

芹菜炒花生米..... 128

凉拌胡萝卜..... 129

百合蔬菜..... 130

豆乳碗蒸..... 131

柠檬白菜..... 132

老醋蜇头..... 133

五味魔芋..... 134

蔬菜肉卷..... 135

双味肠粉..... 136

花椰鲜干贝	137
芥末花椰菜	138
凉拌花椰红豆	139
红茄番薯	140
咖喱洋芋	141
咖喱菇菇	142

汤粥类 143

青木瓜鱼片汤	143
竹荪虾丸汤	144
竹荪鸡汤	145
味噌三丝汤	146
胡萝卜豆腐汤	147
参片莲子汤	148
薏仁猪肠汤	149
自制大骨高汤	150
黑芝麻果仁粥	151
什锦粥	152
水果拌粥	153

甜品类 154

优酪什锦水果	154
麦芽香蕉	155
毛丹雪耳	156

酒酿红枣蛋.....	157
豆奶南瓜球.....	158

—◎ 下篇 降血脂怎么吃 ◎—

第一章 认识高血脂的3个关键词

关键词1:血脂.....162

什么是血脂.....	162
血脂值判断高血脂.....	162
血脂的控制标准.....	162
血脂的检测方法.....	163
如何控制血脂.....	165

关键词2:高血脂.....166

什么是高血脂.....	166
高血脂是如何形成的.....	167
高血脂的几种类型.....	168
哪些人易得高血脂.....	169
高血脂的主要症状.....	170
“无症状”时期的自我识别.....	171
高血脂的诊断标准.....	172

高血脂的有效防治.....	173
---------------	-----

关键词 3：胆固醇177

什么是胆固醇.....	177
-------------	-----

胆固醇的控制标准.....	178
---------------	-----

胆固醇不可过高也不可过低	179
--------------------	-----

胆固醇的来源.....	180
-------------	-----

理想的总胆固醇水平.....	180
----------------	-----

第二章 防治高血脂的2大营养攻略

攻略1: 合理摄取3大营养成分, 保持营养均衡 ... 182

脂肪.....	182
---------	-----

蛋白质.....	184
----------	-----

糖类.....	186
---------	-----

攻略2: 了解能有效降低血脂的7种微量元素 188

烟碱酸.....	188
----------	-----

维生素 E	189
-------------	-----

锌.....	191
--------	-----

钒.....	191
--------	-----

维生素 B ₂	192
--------------------------	-----

必需脂肪酸.....	193
------------	-----

β-胡萝卜素.....	194
-------------	-----

第三章 关于高血脂食疗的10个问题

问题 1	为什么要饮食平衡	196
问题 2	哪些烹调方法适用于高血脂病人	199
问题 3	为什么要多吃绿色蔬菜	201
问题 4	老年人为什么不能吃甜食	202
问题 5	胆固醇过高，饮食有什么讲究	203
问题 6	为何吃鸡蛋会升高胆固醇	204
问题 7	吃海鲜会引起血脂升高吗	205
问题 8	高血脂患者吃瘦肉好不好	206
问题 9	为什么不宜吃动物肝脏	207
问题 10	高血脂患者怎么选食用油	208

第四章 可降脂的11种食材

 可降脂的谷物、豆类	210
薏米	210
绿豆	213
 可降脂的蔬菜类	216
冬瓜	216
红薯	219
土豆	222

可降脂的水果类.....225

柚子..... 225

柠檬..... 228

可降脂的水产类.....231

草鱼..... 231

鲤鱼..... 234

可降脂的干果类.....237

榛子..... 237

杏仁..... 240

第五章 56道为高血脂患者特制的美味佳肴

降脂凉拌菜.....244

凉拌木耳..... 244

豆腐丝拌黄瓜..... 245

芹菜拌腐竹..... 246

凉拌芦笋..... 247

姜末豆角..... 248

金针笋干..... 249

韭菜绿豆芽..... 250

菠菜拌蛋皮..... 251

小葱拌豆腐	252
糖醋藕片	253
花菜拌番茄	254
蒜汁西芹	255
香菜萝卜	256
芹香干丝	257



降脂热菜 258

黄花菜炒牛肉	258
栗子蘑菇烧鸡	259
油焖冬瓜	260
番茄焖牛肉	261
鱼香牛肉茄子	262
山药炒猪腰	263
香酥玉米粒	264
茄子炖土豆	265
西蓝花冬笋	266
蛋黄酿苦瓜	267
苹果鸡丁	268
虾米苦瓜	269
黄瓜炒鸡蛋	270
干贝蒸萝卜	271