

高血压

吃什么？禁什么？

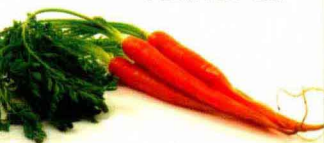
《健康大讲堂》编委会 主编

110种降压食材+27种禁吃食物+32种降压中药材+50道降压茶+7种中医分型

胡萝卜

Huluobo

作为一种常蔬菜，胡萝卜拥有无可比拟的营养价值，有“小人参”的美誉。医学研究证明，每天吃两根胡萝卜，可使血中胆固醇降低10%~20%。



【食疗价值】

现代医学研究发现，胡萝卜中的胡萝卜素含有琥珀酸、钾盐等成分，能够降低血压，其胡萝卜素、山萘酚成分也有降压、降糖的作用。

茄子富含维生素P，营养价值很高，常吃茄子能防治高血压。在茄子的所有吃法中，拌茄泥是最健康的，高血压患者可以多多尝试。

茄子

Qiezi



虾

Xia

虾的肉质肥嫩、鲜美，老幼皆宜，蛋白质含量高达20%，可有效降血压。

虾中含有丰富的镁，可调节心脏活动、保护心血管系统，还可降低血液胆固醇含量，有利于预防高血压及心肌梗死。

- ☑ 虾+白菜=降压
- ☑ 虾+猪肉=胃肠不适
- ☑ 虾+南瓜=引发腹泻



黄豆

Huangdou

黄豆营养价值极高，500克黄豆的蛋白质含量相当于1500克鸡蛋或6000克牛奶，它被誉为“豆中之王”。

- ☑ 黄豆+红枣=补血降压
- ☑ 黄豆+香菜=健脾宽中
- ☑ 黄豆+核桃=消化不良
- ☑ 黄豆+菠菜=不利于吸收

黑豆

Heidou

- ☑ 黑豆+橙子=营养丰富
- ☑ 黄豆+蓖麻子=有害健康

黑豆含有亚油酸、卵磷脂以及钙、镁等降血压物质，能有效降低胆固醇和血压、软化血管，对高血压患者极为有益。



红薯一般人群皆可食用，高血压、高血脂、肥胖症、冠心病、动脉硬化、便秘等病患者尤其适合吃红薯，但肠胃有溃疡的人禁吃。

红薯

Hongshu



- ☑ 红薯+红薯叶=降脂降压
- ☑ 红薯+鸡蛋=导致腹痛
- ☑ 红薯+西红柿=易患结石



茼蒿

Tonghao

茼蒿含有一种挥发性的精油以及胆碱等物质，多吃可降压、补脑。

- ☑ 茼蒿+蜂蜜=润肺止咳
- ☑ 茼蒿+粳米=健脾养胃
- ☑ 茼蒿+醋=降低营养价值
- ☑ 茼蒿+胡萝卜=破坏维生素C

小米

Xiaomi

小米富含多种维生素和矿物质，能抑制血管收缩，有效降低血压，防治动脉硬化。



西红柿

Xihongshi

西红柿中的番茄红素能强力抗氧化，可清除自由基，从而有效降低血压。



苦瓜

Kugua

苦瓜中维生素C的含量在瓜类中首屈一指，可有效防治高血压。

螃蟹

Pangxie

螃蟹鲜美可口，且富含蛋白质及微量元素，对身体有很好的滋补作用。蟹肉对于高血压、动脉硬化及各种癌症有较好的食疗效果。

- ☑ 螃蟹+洋葱=降低血压
- ☑ 螃蟹+冬瓜=养精益气
- ☑ 螃蟹+糯米=治水肿



- ☑ 螃蟹+土豆=易引起结石
- ☑ 螃蟹+南瓜=易引起中毒



牛肉

Niurou

牛肉富含多种氨基酸，对高血压患者有益。

- ☑ 牛肉+土豆=保护胃黏膜
- ☑ 牛肉+芹菜=降低血压
- ☑ 牛肉+生姜=滋生内火
- ☑ 牛肉+鲑鱼=易导致中毒

红枣

Hongzao

红枣是高血压患者的保健佳品。红枣中黄酮类、芦丁含量较高，黄酮可保护血管、降低血压，芦丁可使血管软化，降压效果显著。



健康大讲堂

GAO XUE YA CHI SHEN ME JIN SHEN ME

高血压吃什么？ 禁什么？

|《健康大讲堂》编委会 主编|



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田
保健营养大师

胡维勤
著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣
中式烹饪师

臧俊岐
中国著名针灸学家、主任医师

广州中医药大学中医博士

台北京禾中医诊所院长

黄雅慧
台北市立联合医院营养师

台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷
台湾亚太抗老化整合医学学会理事





高血压是最常见的心血管疾病之一，是全球范围内的重大公共卫生问题。医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压患者及其并发症得到预防和控制。由此可见，加强对高血压的认识以及高血压患者的自身管理对于防治高血压有重要的意义，而饮食控制是高血压患者进行自我管理的一项重要内容。

在日常生活中，对于许多高血压患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一，本书重点针对这个问题，列举了110种高血压患者宜吃的食物和72种高血压患者忌吃的食物。

在宜吃的食物中，我们详细介绍了每种食物的别名、适用量、性味归经、降压作用、食疗作用、选购保存、食用建议、搭配宜忌以及其对高血压并发症的好处等，并且以表格的形式展示了食物的主要营养成分，让读者对每一种食材都了如指掌。每一种食材还分别推荐了1~2种降压食谱，详解其原料及制作过程，使高血压患者合理安排自己一天的饮食，食谱均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。

在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解该种食物不宜吃的理由、热量以及营养成分，从而帮助读者远离这些食物，控制好血压，远离并发症。

此外，本书还为读者朋友详细介绍了高血压的基本知识，食疗原则以及饮食禁忌，第四章中还介绍了中医对高血压的认识，推荐了多例有稳定血压和降低血压作用的中药茶饮。人们对于高血压的认识相对较少，所以存在着很多疑问，在本书的第五章中，我们也针对人们常见的关于高血压的疑问一一给予了详细的解答。

衷心希望本书能对高血压患者和家属有一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血压患者能早日康复。



降压第一关

掌握高血压患者的饮食要点



与高血压有关的名词解释.....	016
遵循饮食原则高血压轻松降.....	020
谨记饮食宜忌保持健康好状态.....	027

降压第二关

掌握110种降压食材的正确吃法



黄豆		香干	
醋渍黄豆.....	037	香干芹菜.....	047
黄豆烧豆腐.....	037	芥蓝香干.....	047
红薯		蚕豆	
清炒红薯丝.....	039	泡椒拌蚕豆.....	049
干锅红薯片.....	039	湘味蚕豆炒瘦肉.....	049
黑豆		燕麦	
黑豆鸡汤.....	041	燕麦猪血粥.....	051
豆奶南瓜球.....	041	香菇燕麦粥.....	051
绿豆		荞麦	
绿豆粥.....	043	肉丝黄瓜拌荞麦面....	053
山药绿豆汤.....	043	牛奶煮荞麦.....	053
豌豆		小米	
豌豆拌豆腐丁.....	045	小米粥.....	055
豌豆炒香菇.....	045	龙眼小米粥.....	055



玉米		凉粉烧海参.....	075
枸杞炒玉米.....	057	螃蟹	
玉米排骨汤.....	057	姜葱肉蟹.....	077
黑米		洋葱蟹肉.....	077
黑米黑豆莲子粥.....	059	银鱼	
黑米菜饭.....	059	银鱼苦瓜.....	079
薏米		发菜银鱼羹.....	079
半夏薏米粥.....	061	武昌鱼	
猪腰山药薏米粥.....	061	清蒸武昌鱼.....	081
鲫鱼		香煎武昌鱼.....	081
蒜蒸鲫鱼.....	063	章鱼	
剁椒清香鲫.....	063	小炒章鱼.....	083
草鱼		脆椒章鱼.....	083
秘制香辣鱼.....	065	虾皮	
剁椒草鱼尾.....	065	炒虾皮.....	085
海蜇		虾皮西葫芦.....	085
薏米黄瓜拌海蜇.....	067	干贝	
蚕豆拌海蜇头.....	067	干贝蒸萝卜.....	087
海虾		芥蓝干贝.....	087
西红柿青豆虾仁.....	069	鲍鱼	
黄瓜炒虾仁.....	069	鲍鱼参杞汤.....	088
海带		海藻	
海带鸡脚煲骨头.....	071	凉拌海藻丝.....	089
白菜海带豆腐汤.....	071	淡菜	
牡蛎		党参茯苓黑豆淡菜汤.....	090
牡蛎白萝卜蛋汤.....	073	紫菜	
牡蛎酸菜汤.....	073	紫菜蛋花汤.....	091
海参		乌鸡	
葱熘海参.....	075	黄芪乌鸡汤.....	093





莲子乌鸡山药煲.....	093	葱香胡萝卜丝.....	113
兔肉		胡萝卜炒肉丝.....	113
辣椒炒兔肉.....	095	西红柿	
青豆烧兔肉.....	095	西红柿烧豆腐.....	115
牛肉		洋葱炒西红柿.....	115
山楂牛肉盅.....	097	茼蒿	
红糟牛肉煲.....	097	蒜蓉茼蒿.....	117
鸽肉		香拌茼蒿.....	117
老鸽汤.....	099	菠菜	
鸽肉莲子汤.....	099	菠菜豆腐卷.....	119
鹌鹑肉		菠菜拌核桃仁.....	119
香菇鹌鹑.....	101	苦瓜	
苦瓜煲鹌鹑.....	101	杏仁拌苦瓜.....	121
脱脂牛奶		苦瓜海带瘦肉汤.....	121
牛奶黑米汁.....	103	冬瓜	
燕麦煮牛奶.....	103	油焖冬瓜.....	123
酸奶		冬瓜竹笋汤.....	123
山药苹果酸奶.....	105	黄瓜	
西红柿胡柚酸奶.....	105	辣拌黄瓜.....	125
豆浆		干贝黄瓜盅.....	125
黄豆桑叶黑米豆浆....	107	丝瓜	
荷叶小米黑豆豆浆....	107	炒丝瓜.....	127
芹菜		蒜蓉丝瓜.....	127
芹菜百合.....	109	茄子	
板栗炒芹菜.....	109	麻辣茄子.....	129
洋葱		青椒蒸茄子.....	129
洋葱炒芦笋.....	111	白菜	
洋葱圈.....	111	黑木耳炒白菜梗.....	131
胡萝卜		白菜金针菇.....	131



竹笋
 凉拌双笋..... 133
 风味竹笋..... 133
芦笋
 清炒芦笋..... 135
 玉米笋炒芦笋..... 135
茼蒿
 辣拌茼蒿条..... 137
 茼蒿蒜苗..... 137
马蹄
 橙汁马蹄..... 139
 芦荟炒马蹄..... 139
马齿苋
 凉拌马齿苋..... 141
 马齿苋杏仁瘦肉汤... 141
香菇
 芹菜炒香菇..... 143
 香菇饭..... 143
草菇
 芹菜烧草菇..... 145
 草菇黄瓜..... 145
口蘑
 口蘑拌花生..... 147
 双椒拌口蘑..... 147
平菇
 炒双菇..... 148
蘑菇
 茼蒿炒蘑菇..... 149
莲藕

醋熘藕片..... 151
 啤酒藕..... 151
空心菜
 椒丝空心菜..... 153
 尖椒炒空心菜梗..... 153
竹荪
 竹荪鸡汤..... 154
莼菜
 银鱼莼菜羹..... 155
韭菜
 韭菜炒黄豆芽..... 157
 韭菜炒香干..... 157
黄花菜
 凉拌黄花菜..... 159
 黄花菜炒海蜇..... 159
茭白
 拌茭白..... 161
 金针菇木耳拌茭白... 161
白萝卜
 酸甜白萝卜条..... 163
 家乡白萝卜拌海蜇... 163
黑木耳
 黄瓜炒木耳..... 165
 笋尖木耳..... 165
银耳
 雪梨银耳枸杞汤..... 167
 银耳山药羹..... 167
黄豆芽
 黄豆芽拌海蜇皮..... 169



目录

Contents



豆油黄豆芽.....	169	梨汁.....	189
芥菜		贡梨酸奶.....	189
芥菜粥.....	171	西瓜	
芥菜四鲜宝.....	171	西红柿西瓜柠檬饮....	191
猕猴桃		西瓜葡萄柚汁.....	191
草莓芦笋猕猴桃汁....	173	橙子	
猕猴桃柠檬汁.....	173	柳橙汁.....	193
金橘		红薯叶苹果柳橙汁....	193
金橘苹果汁.....	175	柠檬	
金橘番石榴鲜果汁....	175	芹菜生菜柠檬汁.....	195
草莓		白菜柠檬汁.....	195
草莓柠檬乳酪汁.....	177	柿子	
草莓珍珠奶茶.....	177	芹菜柿子饮.....	197
葡萄		柿子胡萝卜汁.....	197
葡萄芦笋苹果饮.....	179	菠萝	
葡萄苹果汁.....	179	莴笋菠萝汁.....	199
苹果		茼蒿包菜菠萝汁.....	199
芹菜苹果汁.....	181	火龙果	
苹果橘子汁.....	181	火龙果降压果汁.....	201
桃子		香蕉火龙果汁.....	201
桃汁.....	183	芒果	
桃子杏仁汁.....	183	草莓芒果芹菜汁.....	203
李子		圣女果芒果汁.....	203
李子牛奶饮.....	185	山楂	
李子柠檬汁.....	185	山楂猪排汤.....	205
香蕉		山楂绿茶饮.....	205
香蕉西红柿汁.....	187	核桃	
香蕉燕麦牛奶.....	187	核桃烧鲤鱼.....	207
梨子		红枣核桃乌鸡汤.....	207



板栗
 板栗饭..... 209
 板栗鸡翅煲..... 209
莲子
 参片莲子汤..... 211
 莲子桂圆粥..... 211
杏仁
 芝麻花生杏仁粥..... 213
 杏仁核桃牛奶饮..... 213
红枣
 酒酿红枣蛋..... 215
 红枣桃仁羹..... 215
花生
 糖饊红枣花生..... 217
 花生粥..... 217
腰果
 腰果西芹..... 219
 香脆腰果..... 219
桑葚
 桑葚青梅杨桃汁..... 220
南瓜子
 凉拌玉米瓜仁..... 221
葵花子
 葵花子鱼..... 223
 胡萝卜瓜子饮..... 223
大蒜
 蒜蓉菜心..... 225

大蒜炒马蹄..... 225
生姜
 姜泥猪肉..... 227
 姜丝红薯..... 227
醋
 酒醋拌花枝..... 229
 醋熘土豆丝..... 229
芝麻
 芝麻拌包菜..... 231
 芝麻花生仁拌菠菜..... 231
葱
 大葱牛肉丝..... 233
 葱白红枣鸡肉粥..... 233
蜂蜜
 蜂蜜红茶..... 235
 人参蜂蜜粥..... 235
橄榄油
 牛肉烧饼..... 236
菜籽油
 清炒莴笋丝..... 237
玉米油
 枸杞拌青豆..... 238
茶油
 青椒炒西葫芦..... 239
香油
 凉拌绿豆芽..... 241
 西芹拌腐竹..... 241



降压第三关

谨记72种高血压忌吃的食物



肥猪肉.....	244	腊肠.....	251
猪蹄.....	244	火腿.....	252
猪肝.....	244	烤鸭.....	252
猪大肠.....	245	扒鸡.....	252
猪肾.....	245	鱼子.....	253
猪脑.....	245	蟹黄.....	253
猪肚.....	246	墨鱼.....	253
猪血.....	246	鲱鱼.....	254
牛髓.....	246	雪里蕻.....	254
牛肝.....	247	咸菜.....	254
羊髓.....	247	青椒.....	255
羊肉.....	247	荔枝.....	255
狗肉.....	248	柚子.....	255
鹿肉.....	248	葡萄柚.....	256
鹅肉.....	248	榴莲.....	256
麻雀肉.....	249	椰子.....	256
土鸡肉.....	249	杨梅.....	257
鸡胗.....	249	樱桃.....	257
鸭肠.....	250	苏打饼干.....	257
咸鸭蛋.....	250	薯片.....	258
鸭蛋.....	250	食盐.....	258
松花蛋.....	251	冬菜.....	258
熏肉.....	251	牛油.....	259



猪油.....	259	胡椒.....	263
黄油.....	259	比萨.....	264
巧克力.....	260	方便面.....	264
红椒.....	260	桂皮.....	264
花椒.....	260	茴香.....	265
芥末.....	261	冰激凌.....	265
酱油.....	261	榨菜.....	265
八角.....	261	鱼露.....	266
咖喱粉.....	262	萝卜干.....	266
咖啡.....	262	八宝菜.....	266
豆瓣酱.....	262	人参.....	267
浓茶.....	263	甘草.....	267
白酒.....	263	麻黄.....	267



降压第四关

熟悉高血压的中医食疗方



中医对高血压的认识 270

地龙..... 278

桑枝..... 279



常用降压中药材本草详解

葛根..... 279

莲子心..... 274

大黄..... 280

车前子..... 274

莱菔子..... 280



天麻..... 275

黄芪..... 281

钩藤..... 275

枸杞..... 281

决明子..... 276

吴茱萸..... 282

夏枯草..... 276

淫羊藿..... 282

丹参..... 277

牡丹皮..... 283

玉米须..... 277

田七..... 283

杜仲..... 278

酸枣仁..... 284

鹿茸.....	284	番石榴消食茶.....	298
黄芩.....	285	甘草茶.....	299
山豆根.....	285	桂花普洱茶.....	299
地骨皮.....	286	桂花减压茶.....	300
马兜铃.....	286	荷叶甘草茶.....	300
防己.....	287	荷叶瘦身茶.....	301
川芎.....	287	蒲公英清凉茶.....	301
芹菜籽.....	288	天花粉枸杞茶.....	302
青箱子.....	288	白菊花枸杞茶.....	302
菊花.....	289	车前草凤尾茶.....	303
山药.....	289	芙蓉荷叶消食茶.....	303
推荐降压中药花草茶饮			
金银花绿茶.....	290	玉竹西洋参茶.....	304
金莲花清热茶.....	290	马蹄茅根茶.....	304
菊花山楂茶.....	291	柴胡祛脂茶.....	305
菊花蜜茶.....	291	陈皮姜茶.....	305
洋甘菊红花茶.....	292	蜂蜜绿茶.....	306
薄荷甘草茶.....	292	茯苓清菊消肿茶.....	306
薄荷茶.....	293	红枣党参茶.....	307
薄荷甘菊茶.....	293	黄芪普洱茶.....	307
薄荷绿茶.....	294	黄芪红茶.....	308
莲花蜜茶.....	294	杭菊龙井茶.....	308
莲花心金盏茶.....	295	决明子苦丁茶.....	309
莲子茶.....	295	两山柳枝茶.....	309
芦荟红茶.....	296	麦门冬竹叶茶.....	310
芦荟清心美颜茶.....	296	麦芽山楂饮.....	310
绿豆菊花茶.....	297	山楂薏米茶.....	311
草本瘦身茶.....	297	牛蒡子清热祛脂茶.....	311
番石榴蕊叶茶.....	298	山楂五味子茶.....	312
		乌龙茯苓溶脂茶.....	312



乌龙山楂茶.....	313	阴虚阳亢型.....	318
养阴百合茶.....	313	肝肾阴虚型.....	321
田七瘦身茶.....	314	阴阳两虚型.....	324
丹参减肥茶.....	314	痰湿阻逆型.....	327
高血压中医分型及对症 药膳		瘀血阻滞型.....	330
肝阳上亢型.....	315	气血两虚型.....	333

降压第五关

专家连线有问必答

高血压知识在线答疑	338
生活保健在线答疑	344



健康大讲堂

GAO XUE YA CHI SHEN ME JIN SHEN ME

高血压吃什么？ 什么？



|《健康大讲堂》编委会 主编|



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



《健康大讲堂》编委会成员

陈志田
保健营养大师

胡维勤
著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣
中式烹饪师

臧俊岐
中国著名针灸灸学家、主任医师

陈俊如
广州中医药大学中医博士

黄雅慧
台北市立联合医院院长

沈建忠
台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

陈博圣
台北京禾中医大、北投双院区主任医师

彭燕婷
台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷
台湾亚太抗老化整合医学学会理事





高血压是最常见的心血管疾病之一，是全球范围内的重大公共卫生问题。医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压患者及其并发症得到预防和控制。由此可见，加强对高血压的认识以及高血压患者的自身管理对于防治高血压有重要的意义，而饮食控制是高血压患者进行自我管理的一项重要内容。

在日常生活中，对于许多高血压患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一，本书重点针对这个问题，列举了110种高血压患者宜吃的食物和72种高血压患者忌吃的食物。

在宜吃的食物中，我们详细介绍了每种食物的别名、适用量、性味归经、降压作用、食疗作用、选购保存、食用建议、搭配宜忌以及其对高血压并发症的好处等，并且以表格的形式展示了食物的主要营养成分，让读者对每一种食材都了如指掌。每一种食材还分别推荐了1~2种降压食谱，详解其原料及制作过程，使高血压患者合理安排自己一天的饮食，食谱均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。

在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解该种食物不宜吃的理由、热量以及营养成分，从而帮助读者远离这些食物，控制好血压，远离并发症。

此外，本书还为读者朋友详细介绍了高血压的基本知识，食疗原则以及饮食禁忌，第四章中还介绍了中医对高血压的认识，推荐了多例有稳定血压和降低血压作用的中药茶饮。人们对于高血压的认识相对较少，所以存在着很多疑问，在本书的第五章中，我们也针对人们常见的关于高血压的疑问一一给予了详细的解答。

衷心希望本书能对高血压患者和家属有一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血压患者能早日康复。