


王陇德 总主编

 健康9元书系列

高血压 饮食营养黄金法则

夏萌 陈伟 编著



 金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

高血压饮食营养

黄金法则

夏萌 陈伟 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书中第一部分阐述了高血压与营养素的关系,第二部分分析了一些饮食误区对降血压的不利后果,第三部分介绍了高血压患者的饮食原则和注意事项,第四部分推荐几种降血压食疗配方及烹饪方式。如果你能认真地把这本书看完,并照着去做,一定会使你的血压及你的健康状态大为改善。

图书在版编目(CIP)数据

高血压饮食营养黄金法则/夏萌,陈伟编著.--
北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7632-8

I. ①高… II. ①夏…②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(2012)第081758号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京燕华印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.25 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的理念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的能量,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

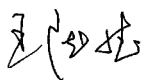
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士

A handwritten signature in black ink, appearing to read '王树' (Wang Shu), written in a cursive style.

2012年4月于北京



前言

近些年来,人们的生活方式发生了巨大的变化,随之而来的是一些慢性疾病越来越多,大家称为“三高”的高血压、高血糖、高血脂等疾病普遍存在。2004年10月12日,国务院新闻办新闻发布会上发布的“中国居民营养与健康状况调查报告”中指出:我国成人高血压患病率为18.8%,估计全国现患病人数为1.6亿,比1991年增加7000多万。流行病学调查还发现,我国高血压发病率有北方高于南方、男性高于女性的特点,我国农村高血压发病率正在快速上升,年轻人群发病率比老年人群发展速度更明显。这些由于生活方式不良而引发的疾病必须从生活方式上去调整,才会从根本上减少此类疾病的发生和发展。

高血压根据发病原因分为原发性和继发性,后者是指由于某种疾病引起的高血压,例如肾病高血压、肾上腺肿瘤引起的高血压等,占高血压的5%左右,原发性高血压占95%。目前认为,高血压的病因较为复杂,大量的流行病学调查结果显示,主要原因与生活方式有关,其中比较明确的病因有肥胖、吃盐太多、吸烟、精神紧张等。虽然遗传因素在高血压发病原因上有一定影响,但是更多的原因是父母的生活习惯被子女继承,于是出现高血压在某些家庭聚集的现象。因此,很有必要在生活方式上寻找造成高血压的原因,从源头抓起,而不是消极被动地吃药。

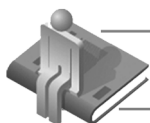
尽管目前医学上研制了许多降压药,能够非常有效地控制血压,但是高血压发病率和并发症还在不断地增多,主要原因是生活方式对血压的影响还没有深入人心。中医学认为,急则治标,缓则治本,高血压这一慢性健康杀手只有从生活方式上彻底管理,才能从根本上降低高血压的发病率。

生活方式主要包括以下几个方面:心理平衡、充足睡眠、合理膳食、适量运动、戒烟限酒。其中饮食管理是进行自我管理最复杂、最具挑战性、是最重要的一个环节。目前在高血压的饮食调整问题上,文章多、关注多、问题也多。病人、家属,甚至一些非专科医生都存在许多饮食上的误区,因此很有必要在这方面做一下梳理。

本书中第一部分主要阐述了高血压与营养素的关系,第二部分分析了一些饮食误区对降血压的不利后果,第三部分具体介绍了高血压患者的饮食原则和注意事项,第四部分介绍几种降血压的食疗配方及烹饪方式。我们相信,如果你能认真地把这本书看完,并且照着去做,一定会使你的血压及你的健康状态大为改善。

此书献给那些已经得了高血压的患者、高血压病人的家属、医护人员及关注保健工作的人们。

编 者



目 录

第一章 营养治疗高血压黄金九则	(1)
第一原则 控制总能量	(1)
第二原则 减少钠盐多补钾	(5)
第三原则 保证优质蛋白质	(13)
第四原则 降低饱和脂肪摄入量	(17)
第五原则 补充钙镁和维生素	(22)
第六原则 多吃膳食纤维素	(30)
第七原则 戒烟限酒	(33)
第八原则 改掉不良生活习惯	(35)
第九原则 减少在外就餐	(38)
第二章 营养治疗高血压的九个误区 ..	(40)
误区一 高血压是遗传因素所致,所以 不可改变	(40)
误区二 高血压只要吃药,不用控制饮 食	(41)
误区三 只要饮食注意,就可以不用服 降压药	(42)
误区四 血压高,因此要吃素	(44)
误区五 不吃盐降血压	(49)

✽ 高血压饮食营养黄金法则 ✽

误区六	不咸的食物没有盐	·····	(50)
误区七	只要吃钙片就不会缺钙	·····	(52)
误区八	只要少吃脂肪,主食与血压 关系不大	·····	(55)
误区九	喝酒可以降血压	·····	(58)
第三章	高血压病人的食物选择九则	··	(61)
第一则	多喝牛奶降血压	·····	(61)
第二则	低盐饮食最重要	·····	(62)
第三则	动物蛋白要保证	·····	(64)
第四则	脂肪选择学问多	·····	(67)
第五则	在外就餐有技巧	·····	(68)
第六则	蔬菜水果要足够	·····	(69)
第七则	不宜食物要放弃	·····	(71)
第八则	降压不能降营养	·····	(72)
第九则	饮食平衡才健康	·····	(74)
第四章	推荐 9 日食疗配方	·····	(76)
第一天	·····	·····	(76)
第二天	·····	·····	(78)
第三天	·····	·····	(79)
第四天	·····	·····	(81)
第五天	·····	·····	(83)
第六天	·····	·····	(85)
第七天	·····	·····	(87)
第八天	·····	·····	(89)
第九天	·····	·····	(91)

第一章 营养治疗高血压 黄金九则

第一原则 控制总能量

病例：患者女，47岁，高血压7年，平时血压150/100毫米汞柱，血糖8.2毫摩尔/升，按时服降压药，没有服降糖药。身高155厘米，体重95千克。自觉有胸闷、气短、头晕来就诊。医生在给她开药的同时，主要叮嘱的一句话：必须减肥，管住嘴，多运动。

多项流行病学调查结果显示，高血压患病率随人群体重指数(BMI)增加而显著增高，尤其是腹型肥胖更是对血压有独立的影响。肥胖和超体量肥胖者高血压患病率是体重正常者的2~6倍。有文献报道，体重每增加12.5千克，收缩压可上升10毫米汞柱，舒张压升高7毫米汞柱，说明体重增加，对高血压病治疗大为不利。

高血压、肥胖、胰岛素抵抗、高脂血症往往合并存在，这样增加了患冠心病、脑卒中的

✿ 高血压饮食营养黄金法则 ✿

危险,因此高血压伴有肥胖的患者应限制每日摄入总能量,以达到控制和减轻体重的目的。控制了总能量也就控制了体重。超重的人摄入的总能量要大于平时的消耗量,体重低的人要高于平时的消耗量,让体重逐渐接近正常人的目标值。

一、控制总能量的方法

1. 掌握好三件宝:高血压患者家里最好有三件宝:一个皮尺、一个体重秤、一个固定的饭碗。

皮尺:用来测腰围,每周量一次,做一下记录,男性不超过 90 厘米,女性不超过 80 厘米。研究表明,腰围超过 90 厘米的男性和超过 80 厘米的女性,高血压、糖尿病等慢性疾病风险明显增加,苹果型身材对健康的影响更大。

体重秤:用来监测自己的体重是否有变化,每周测一次,学会计算自己的 BMI,将[体重/身高(米)的平方]BMI 介于 18.5~23.9 为正常体重。如果发现自身体重有所增加,那么赶紧出去运动,同时检讨一下是否近来又没管住嘴。

吃饭碗:最好固定一个饭碗,这样每顿饭

吃了多少心中有数。

2. 控制高能量食物的摄入：例如油炸食品、肥肉、巧克力、糖果等都属高能量食物，要尽量少吃。同样的重量含水越多能量越低，含油越多能量越高，所以吃水果时尽量选择含水分多一些的水果，吃干果时一定要控制在一小把，不要超标。多吃点低能量食物，如含纤维素较高的蔬菜是个很好的选择，另外海蜇、海带、魔芋等都是很好的减肥食品。在吃主食时要做到一次不要超过 100 克，吃含食物纤维高的主食，如糙米、玉米、土豆、南瓜等。

3. 少量多餐，避免过饱。不要暴饮暴食，进食速度要慢，每顿吃到七成饱。

4. 不吃甜食。想减肥的人一定要管住嘴，不要吃甜食，尤其是一些小食品，经常吃小食品很容易长体重，并且这些小食品中往往盐和糖的含量较多，长期吃很容易长胖和增高血压。

二、减肥的速度

体重减轻对降血压绝对有利，但是也要注意不要一下减得太快，一般每周减 0.5 千克为宜，减肥太快会伤害身体。

三、减肥不能减营养

许多人采用不正确的方法减肥。比如，只吃蔬菜水果、不吃主食，只喝粥、不吃肉等，一些人因为减肥不当而得了病。减肥是为了少得病、不得病，不能以牺牲健康而获得苗条。减肥是方法，健康是目的，所以在减肥的过程中一定要采用科学健康的方法。

1. 总能量男性每天不能低于 1 400 千卡，女性不能低于 1 200 千卡。

2. 碳水化合物一般来自于主食，无论如何不能低于每日 100 克。蛋白质和必需脂肪酸是人体的结构成分，一定不能少。每天的蛋白质摄入量为每千克体重 1 克，其中动物蛋白要占一半。维生素是维持生命的元素，因此脂溶性和水溶性维生素都不能缺乏。

3. 不要吃肥肉、不要喝肉汤、不要吃油炸食物。可以吃适量干果。不要吃点心，除非有低血糖症状。睡前不要加餐，如果非常饿，吃一点能量密度低的食物，如西红柿、黄瓜等。如果吃水果可以挑含水量多、甜度低的水果。主食一天 150~200 克，最好不吃易消化的主食，越好消化的主食升血糖越快，也越容易增加脂肪的储存。

四、坚持运动，每周3次以上，每次50分钟以上

千万不要吃完饭就睡觉，饭后走一走，是一个很好的减肥方法。只要坚持不懈，循序渐进，一定会大有成效。

第二原则 减少钠盐多补钾

病例：患者男，53岁，发现高血压一年，吃了多种降压药效果不佳，医生仔细询问他的饮食发现，这位患者特别爱吃各种面食，比如炸酱面、打卤面，每天一顿到两顿，每次吃250~500克，蔬菜水果吃得少。医生告诉他：回去少吃面条，多吃新鲜蔬菜、水果，不要把菜倒在饭里，菜汁一律扔掉。患者回去后认真执行，同时继续服用降压药，一个月后复查，血压在135/85毫米汞柱。

为什么少吃点面条、多吃蔬菜和水果血压就能降下来，其实道理很简单。做面条时为了口感好，炸酱和卤里一般都会放不少盐，摄入的钠盐很容易超标。早在公元前2600年的《黄帝内经》中就有“咸者，脉弦也”的论断，脉弦指的就是高血压。研究表明，盐的摄

✿ 高血压饮食营养黄金法则 ✿

人与高血压呈正比,即人体摄取盐量越多血压水平就越高,日均摄盐量每增加1克,平均收缩压上升2毫米汞柱,舒张压上升1.7毫米汞柱。此外,中国人不但盐吃得多,血压还对盐很“敏感”。中国六成的高血压患者都属于“盐敏感性高血压”,即食用高盐后血压会随之增高。因此,少吃几顿面条,看似简单,但对高血压病人平稳控制好血压,减少降压药的用量至关重要。

一、钠与血压的关系

钠盐的过多摄入是高血压发病的主要危险因素。2002年全国居民营养与健康状况调查显示:膳食中钠的摄入量与血压呈正相关,钠摄入越多,血压越高,而且随着年龄的增长这种相关更为明显。由于日常生活中主要的钠离子来源是食盐,因此常说的限制钠盐就是控制食盐。食盐的主要成分是氯化钠,其中钠39%,氯化物61%。食盐在人体内可分解成钠离子和氯离子,分别发挥着不同的作用。氯离子则可帮助调节人体的酸碱平衡,产生胃酸和激活淀粉酶。钠离子能维持人体全身血液容量和细胞渗透压,维持神经与肌肉的正常兴奋和应激性,激活人体肌