

<<高血压病就这样吃>>

图书基本信息

书名：<<高血压病就这样吃>>

13位ISBN编号：9787802499454

10位ISBN编号：7802499453

出版时间：2013-3

出版单位：中华工商联合出版社有限责任公司

作者：刘庆春

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<高血压病就这样吃>>

前言

高血压病是一种危害极为严重的常见疾病。

在人类历史上，高血压病的发现仅有110多年，然而在这110年里，它却夺去了数以亿计的生命。

我国高血压病的发病率有逐年增高的趋势，已成为威胁我国居民健康的头号杀手。

目前，应将高血压病的防治作为整个疾病防治工作的重点，对高血压病给予高度的重视。

高血压病既是一种独立的慢性病，也是导致心肌梗死、心力衰竭、卒中及慢性肾病的重要危险因素。

高血压病的发病，除了遗传等因素外，还与摄取过多盐分和脂肪的不良饮食习惯、运动不足、吸烟、饮酒等因素有关。

高血压病的主要表现就是血压升高，早期的症状并不典型，比如轻微的头晕、头痛、健忘、耳鸣、失眠、乏力等，大多数人会忽略它，导致病情加重，引发更为严重的各种疾病，甚至会危及生命。

因此，在我国，高血压病一直有着“三高三低”的发病特点：“三高”即高患病率、高致残率、高死亡率；“三低”即低知晓率、低控制率和低治愈率，它对中国居民健康的危害逐年加剧。

高血压对身体造成损害是个慢性过程，患者不易察觉疾病的发展状况，在我国大约有60%的人不知道自己患高血压病。

所以，及时发现、及时治疗非常必要。

高血压病的防治主要包括有效的药物治疗、合理的饮食、控制体重、良好的生活起居习惯、维持心理平衡及适量运动等内容。

其中，饮食控制是高血压病防治的基础，也是药物降压治疗的重要补充。

因为，饮食不当本身就是诱发高血压病的一个重要因素。

合理健康的饮食不仅可以为人体日常活动提供必须的营养支持，而且有很好的滋养作用。

中医认为，合理膳食可以使人体气血充足，阴阳平衡，可以抵抗外邪入侵，预防疾病。

合理的饮食对高血压病患者来说，更是辅助药物治疗和控制血压的有效措施。

本书将系统地讲解高血压病的饮食疗法，提供合理的饮食方案，给予切实可行的饮食指导，让您在品尝美食的同时，轻松地控制血压。

饮食治疗成败的关键是对食物的正确取舍——应该选择什么食物，不该选择什么食物，哪些食物“宜”，哪些食物“忌”，这是每个高血压病患者应充分了解的问题。

本书正是从高血压病患者选择食物的角度，介绍了高血压病饮食治疗的原理和方法，详细阐述了各种营养元素与常见食材和中药的营养价值、对高血压病患者的作用、最佳吃法、搭配宜忌等，并列举了常见菜肴的制作方法，将现代营养学知识和传统中医调养理论结合在一起。

针对高血压病患者容易出现的脑血管意外、冠心病、高血压性心脏病、糖尿病、动脉粥样硬化及慢性肾功能不全等各种合并症和并发症，本书从饮食角度进行合理预防，阐述了这类疾病的饮食原则，并列出了相应的食疗方。

从而帮助高血压病患者进行合理的饮食调节，及早预防各类疾病的发生。

同时，系统介绍高血压病患者的日常饮食原则，如对于高血压病患者，饮食要注意低钠高钾、限制脂类、适当补钙及多食蔬菜水果。

本书的最后一章对高血压病患者的饮食、运动、心理、用药及作息起居等方面常见的问题进行专家解答，帮助高血压病患者制定科学的饮食及起居治疗计划，力争将病情控制在理想范围内。

由于高血压病在现阶段还无法治愈，所以饮食预防和治疗更是需要长期的坚持。

根据自己的实际情况在医生指导下借鉴使用，辨证治疗才是最有效的方法。

希望本书能为广大高血压病患者及高血压病高危人群带来益处。

刘庆春 2013年2月

<<高血压病就这样吃>>

内容概要

《高血压病就这样吃》是一部控制血压不再高的经典之作。它精心推介了27种关键营养素，首次解密了143种降压食材，独家奉送了192份降压餐谱，解决了高血压病人的饮食困惑！

全书采用高档铜版纸印刷，健康环保。

版式设计精美大方，品质高端。

《高血压病就这样吃》是高血压患者的饮食保健指导用书。

<<高血压病就这样吃>>

作者简介

刘庆春，武警总医院营养科副主任医师、副教授，武警部队营养专业委员会主任委员，中国老年保健协会理事，中国营养同盟专家委员会委员，全国食疗养生协会理事，中国医学科普学会委员，健康中国大讲台工作委员会首席专家，劳动与社会保障部、中国食品工业协会营养师培训高级讲师，《家庭健康报》《大众健康报》《家庭医生报》特邀专家。

先后毕业于白求恩医科大学和首都医科大学营养与食品卫生专业。

从事临床营养治疗工作20年，在各种临床疾病的营养治疗、功能食品应用等方面积累了丰富的经验。著有《糖尿病饮食密码》《高血压饮食密码》。

<<高血压病就这样吃>>

书籍目录

Part1认识高血压病 高血压病基本症状 高血压病的病因与发病机制 高血压病易引发哪些并发症 Part2高血压日常饮食原则 低钠高钾 限制脂类 适当补钙 补充维生素和膳食纤维 Part3高血压病患者必需的27种营养素 碳水化合物（维持大脑正常功能必需的能源，调节脂肪代谢）蛋白质（保护血管壁，防治动脉粥样硬化）膳食纤维（降低胆固醇，控制血糖）维生素B1（改善精神状况，维持心脏的正常活动）维生素B2（改善脂肪代谢，预防心血管并发症）维生素B3（扩张周围血管，促进血液循环）维生素B6（维持免疫功能，降低血浆同型半胱氨酸含量）维生素B12（代谢脂肪酸，维护神经系统健康）维生素C（稳定血压，预防动脉粥样硬化）维生素D（维持血清钙磷浓度的稳定，防治骨质疏松）维生素E（改善脂质代谢，改善周围循环）——胡萝卜素（预防心血管疾病）蒜素（降低胆固醇和甘油三酯，降血压，降血糖）叶酸（防治冠状动脉粥样硬化，预防卒中）卵磷脂（降低血清胆固醇，预防和治疗动脉粥样硬化）亚油酸（降低血脂，软化血管，降低血压，促进微循环）钾（降血压，维持正常心律）钙（调节心律，降低心血管的通透性）镁（生命活动的激活剂）锌（参与体内脂肪及糖的代谢）铜（维持中枢神经系统的功能）铁（血红蛋白的重要部分，防止疲劳）硒（延缓衰老，防治心脑血管并发症）磷（协助脂肪和淀粉的代谢，维持正常血脂水平）碘（促进糖和脂肪代谢）锰（保持正常的脑功能，维持正常的糖代谢和脂肪代谢）钒（帮助脂肪代谢正常化，防止胆固醇蓄积）Part4高血压病患者宜常吃的143种食材 五谷杂粮 燕麦（富含膳食纤维，降低血脂）小米（营养丰富，蛋白质含量高）绿豆（降低血清胆固醇）魔芋（热量低，降低胆固醇，延缓葡萄糖吸收）黄豆（含钾较高，辅助降压）黑豆（富含不饱和脂肪酸，软化血管）薏苡仁（降低血脂，降血糖）豌豆（高钾低钠，被誉为“降压豆”）黑米（降低胆固醇，促进血液循环）蚕豆（富含氨基酸，不含胆固醇）芝麻（调节血脂，改善动脉粥样硬化）红薯（维持心脏功能，预防心血管疾病）玉米（软化动脉血管，调节血脂）荞麦（降血脂，扩张冠状动脉）肉类水产 鸡肉（富含磷脂，调节血脂）兔肉（保护血管，调节血脂）牛肉（蛋白质丰富，脂肪含量低）鹌鹑（防止血栓形成，保护血管）乌鸡（营养丰富，脂肪含量低）鸭肉（富含维生素B3，保护心脏）瘦猪肉（蛋白质含量高，改善动脉粥样硬化）河虾（保护心血管系统，预防高血压并发症）海参（调节脂肪代谢，降低血糖）鲤鱼（含有丰富的不饱和脂肪酸，降低胆固醇）甲鱼（增强抗病能力，调节血脂）鲈鱼（营养丰富，维持神经系统功能）平鱼（降低血脂，预防心血管疾病，延缓衰老）草鱼（改善动脉粥样硬化，抗衰老）鳙鱼（高蛋白、低脂肪、低胆固醇，保护心血管系统）海蜇（扩张血管，降低血压，防治动脉粥样硬化）牡蛎（抑制血小板聚集，防治动脉粥样硬化）鲍鱼（营养丰富，双向调节血压）泥鳅（富含蛋白质，脂肪含量低，可以保护心血管）蛭子（营养价值高，健脑益智）虾皮（富含钙质，帮助控制血压）鲫鱼（富含优质蛋白，可调节血压）三文鱼（含有丰富的不饱和脂肪酸，降低血脂）带鱼（降低胆固醇，保护心血管系统）蔬菜水果 莴笋（富含维生素B3，改善糖代谢，控制血压）白菜（调节血脂，预防动脉粥样硬化，增强抵抗力）圆白菜（富含维生素C及膳食纤维）辣椒（含有丰富的维生素C，改善冠状动脉粥样硬化，降低胆固醇）空心菜（预防癌症、心脑血管并发症）韭菜（富含膳食纤维，促进肠蠕动，控制血脂）芦笋（氨基酸含量高而且比例适当，降血压血脂）油菜（增强机体免疫能力，降血脂，预防心血管并发症）白萝卜（增强免疫力，调节血脂，改善动脉粥样硬化）冬瓜（防止体内脂肪堆积，防治动脉粥样硬化）南瓜（高钙高钾低钠，适合高血压病患者）西葫芦（钙含量极高，含钠很低，有助于降压）绿豆芽（清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积，防止心血管病变）小白菜（含维生素和矿物质丰富，调节血脂）芥蓝（增进食欲，有助消化，降低胆固醇）生菜（利尿，促进血液循环）芦荟（促进血液循环，软化硬化的动脉）茼蒿（调节体内水液代谢，通利小便，降血压）竹笋（低糖、低脂，促进胃肠蠕动，改善动脉粥样硬化）荸荠（滑肠通便，降低血压）紫菜（增强记忆力，降低血清胆固醇）海带（软化血管，使血液的黏度降低）紫甘蓝（强身健体，促进肠道蠕动，降低胆固醇）茭白（健壮机体，利尿祛水）蕨菜（清肠排毒，扩张血管，降低血压）黄花菜（富含卵磷脂，降低胆固醇）芥菜（降低血压，促进排便）芹菜（扩张血管，有效降低血压）菠菜（调节血压，降低卒中的风险）西蓝花（增强免疫力，改善动脉粥样硬化）土豆（补钾排钠，保持血管弹性）西红柿（调节胃肠功能，降低血脂）胡萝卜（降血压，促进冠状动脉血液流动）苦瓜（平稳降低血糖，调节血脂、降血压）黄瓜（降低血脂，预防心血管疾病）茄子（富含维

<<高血压病就这样吃>>

生素P, 保护心血管) 洋葱(扩张血管, 预防血栓形成) 山药(改善动脉粥样硬化, 预防心血管疾病) 马齿苋(扩张血管, 降压降脂) 梨(丰富的膳食纤维, 减少脂肪吸收, 降低胆固醇) 草莓(维生素C含量很高, 预防动脉粥样硬化) 苹果(心血管的保护神, 控制血糖稳定) 西瓜(不含脂肪和胆固醇, 含有丰富的钾, 利尿降压) 红枣(富含维生素P, 预防动脉粥样硬化) 葡萄(可抗衰老, 阻止血栓形成) 金桔(富含维生素C, 双向调节血压) 橙子(降低血脂) 柠檬(预防和治疗高血压和心肌梗死) 柿子(降低血压, 软化血管) 桑葚(降低血脂, 防治糖尿病、高血压病) 菠萝(降低血压, 控制血脂) 人参果(富含微量元素, 抗衰老, 降血压, 降血糖) 樱桃(含钾量高, 帮助降压) 番木瓜(健脾消食, 降压及使冠状血管舒张) 石榴(软化血管, 降血脂和血糖) 香蕉(高钾食品, 有效降压) 猕猴桃(降低血清胆固醇) 山楂(降低血清胆固醇及甘油三酯, 防治动脉粥样硬化) 菌类及中药 银耳(富含维生素D, 能防止钙的流失) 香菇(预防心肌梗死, 降低血压) 口蘑(富含硒元素, 帮助控制血压) 草菇(促进肠蠕动, 减少人体对碳水化合物的吸收, 降低血糖) 竹荪(保护肝脏, 降血脂) 金针菇(抑制血脂升高, 降低胆固醇, 抗癌) 猴头菇(调节血脂, 利于血液循环) 茶树菇(降低胆固醇, 利尿) 鸡腿菇(增强人体免疫力, 降低血糖, 调节血脂) 黄蘑(必需氨基酸含量高, 降压降脂) 榛蘑(开胃, 防治便秘, 降低胆固醇) 木耳(降低胆固醇, 预防血栓) 平菇(富含氨基酸, 调节血脂) 天麻(平肝潜阳, 降低血压) 枸杞子(滋补肝肾, 调节血脂) 决明子(清肝明目, 降低血压、血脂) 夏枯草(清肝泻火, 降血压) 葛根(升阳, 扩张血管, 改善心肌代谢) 钩藤(清热平肝, 降低血压) 罗布麻(平抑肝阳, 利尿, 降血脂、血压) 黄精(滋肾润肺, 降血压, 降血糖, 降血脂) 桑寄生(补益肝肾, 利尿, 扩张血管, 控制血压) 玉米须(明显的利尿作用, 增加水和钠排出) 黄芪(益气利水, 扩张外周血管, 降低血压) 红花(活血通经, 减少心血管并发症) 石决明(平肝潜阳, 降血压, 抗凝) 其他 栗子(富含不饱和脂肪酸, 预防和治疗高血压病、冠心病) 豆腐(有“植物肉”之美称, 低脂肪, 调节血脂) 花生(促进胆固醇分解, 预防心脑血管疾病) 鸡蛋(富含蛋白质、卵磷脂, 调节血脂) 榛子(富含维生素E, 延缓衰老, 防治动脉硬化) 杏仁(富含多种营养物质, 降低心血管发病风险) 莲子(营养佳品, 强心, 降低血压) 醋(软化血管, 防治心血管疾病) 橄榄油(有效调节血脂, 改善动脉粥样硬化) 绿茶(抗血小板凝集, 降压降脂) 蜂蜜(促进心脑血管功能) 花椒(扩张血管, 降低血压) 芥末(开胃, 利尿, 预防高血脂、高血压) 开心果(缓解动脉粥样硬化, 降低心脏病风险) 松子(增强血管弹性, 消除疲劳) 葵花子(抑制胆固醇合成, 防止动脉粥样硬化) 菊花(缓解头痛, 扩张血管) 大蒜(调节血压, 预防血栓形成) 大葱(含有相当量的维生素C, 可舒张小血管, 促进血液循环) 核桃(保护脑神经, 防治动脉粥样硬化) 腐竹(富含氨基酸、卵磷脂, 防治高脂血症) Part5高血压病患者应少吃或禁吃的21种食材 猪肝(使血胆固醇增高, 加重动脉粥样硬化) 鱼子(含有大量的脂肪、胆固醇, 增加心血管并发症风险) 牛油(饱和脂肪酸的比例最大, 容易造成动脉粥样硬化) 狗肉(使血压升高, 甚至导致脑血管破裂出血) 猪脑(含有大量的脂肪和胆固醇) 猪肾(含有大量胆固醇, 会加重动脉粥样硬化) 葡萄柚(能和降压药物发生相互作用) 甘草(引起血压升高, 加重心脏和血管的负担) 松花蛋(引起铅中毒, 影响钙的摄取) 白酒(大量饮酒将引起血压升高) 胡椒(有升高血压的作用) 味精(钠的成分较多, 会引起血压升高) 咖啡(使心跳加快, 血压增高) 冰激凌(含有大量的饱和脂肪酸和反式脂肪酸, 易导致动脉粥样硬化) 啤酒(大量饮用将造成血压升高) 黄油(含有大量饱和脂肪酸和胆固醇, 加重动脉粥样硬化) 鱿鱼(胆固醇含量极高) 螃蟹(高胆固醇食品, 增加心血管病风险) 奶油(含有大量饱和脂肪酸, 增加心脑血管疾病风险) 鸭蛋(脂肪含量高) 腊肉(脂肪含量远远高于普通猪肉, 其他营养丢失) Part6高血压并发症及食疗方 高血压合并脑血管意外及食疗方 高血压合并冠心病及食疗方 高血压性心脏病及食疗方 高血压合并糖尿病及食疗方 高血压合并动脉粥样硬化及食疗方 高血压合并慢性肾功能不全及食疗方 高血压合并高血脂症及食疗方 附录专家答疑 合理饮食类 运动锻炼类 正确用药类 心理调适类 生活起居类

<<高血压病就这样吃>>

章节摘录

版权页：插图：Part2高血压日常饮食原则 低钠高钾 在我国，由于独特的膳食习惯，盐是各种菜肴中必不可少的调味品。

世界卫生组织推荐每人每日摄入6克盐，正常人每日只需要0.5~2克盐就可以维持生理活动的需要。根据膳食调查，我国目前每人每日食盐摄入量为12~20克左右，远远超过了正常生理的需要量标准。因此，在我国的高血压人群中，限盐的任务就更加艰巨。

在我国，日常食用的咸鱼、腊肉、酱菜、火腿肠、方便面、炒饭等钠盐的含量都较高，高血压病患者如果按照我国传统的饮食习惯进食，每日所摄入的钠盐含量很容易超标。

对于高血压病患者，如果钠盐摄入过多，将会出现水、钠潴留，使血容量增多，心输出量增加，从而引起血压升高；此外，对于血管而言，钠离子水平增高，使细胞内钙离子浓度升高，小动脉收缩，外周阻力增高，也会导致血压升高。

因此过多的摄入钠盐是高血压的主要致病因素之一，而有效地控制钠盐摄入量，则有利于降低和稳定血压。

一项临床试验表明，对高血压患者每日食盐量由原来的10.5克降低到4.7~5.8克，可使收缩压平均降低4~6mmHg。

因此，建议高血压病患者的食盐摄入量每日小于5克。

控制钠盐，首先要控制每日的食盐量。

食盐量除了食用盐外，还应包括烹调用酱油中所含的钠，一般来讲，3毫升酱油相当于1克盐。

可在菜肴烹调后再放入盐或酱油，以达到调味的目的。

同时，在减少钠盐的摄入外，还应注意食物中的含钠量。

例如挂面含钠较手擀面多；蒸馒头时，避免用碱，可改用酵母发面；用食盐代用品如无盐酱油等，都有利于高血压病患者。

含钠盐较多的食品有：各种腌制品（咸菜、腐乳、咸肉）、蛤贝类、虾米、皮蛋以及茼蒿、草头、空心菜等蔬菜。

这些都应尽量少吃或不吃。

通过严格的饮食控制，减少钠盐的摄入量，从而减少钠对血压的不良影响。

钾盐的摄入可以抑制钠盐的升压作用。

钾是钠的克星，可以抑制钠从肾小管的吸收，促进钠从尿液中排泄。

另一方面，钾可防止高食盐摄入量引起的血压升高，对轻型高血压更具有明显的降压作用，同时钾还可以对抗钠的升压和对血管的损伤作用。

更重要的是，钾盐能促使胆固醇排泄，改善动脉粥样硬化，增加血管壁的弹性，防治动脉粥样硬化而造成的心、脑等靶器官损害，显著改善高血压病患者的症状。

同时，钾盐有利于改善心肌收缩能力。

因此，富含钾的食物进入人体可以对抗钠所引起的血压升高和血管损伤，可以在食谱中经常“露面”。

因为钾在食物中的含量较广泛，许多蔬菜、水果等食物中都含有钾，因此，一般的高血压病患者补钾不必服用药品或者保健品，通过食补即可摄入足够的钾。

香蕉是公认的补钾最佳食物之一。

含钾较多的食物还包括豆类、香菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉类，根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等，水果如枣、桃、柑橘等。

限制脂类 对于高血压病患者，血液中的胆固醇含量增高，胆固醇沉积在动脉内壁上，可造成动脉粥样硬化，如冠状动脉粥样硬化，可引起心绞痛、心肌梗死、脑动脉粥样硬化，可因脑缺血而引起头晕、头痛；如果脑动脉血栓形成或动脉破裂时，则可引起脑血管出血，就是我们常说的出血性卒中；肾动脉粥样硬化，可引起顽固性高血压病和肾功能不全；四肢动脉粥样硬化，可引起肢体活动不便甚至局部坏死。

因此，过多的脂肪摄入会导致动脉粥样硬化形成，将增加高血压病患者的各种并发症风险。

<<高血压病就这样吃>>

对于年轻而且症状轻的高血压病患者，几次测定血液中的胆固醇数值不高，如果体型也不过于肥胖，对于脂肪类食物的摄入可不必过分限制。

但对于年龄在40岁以上的高血压病患者，即使血液中的胆固醇数值不高，同时也没有并发动脉粥样硬化症，仍应严格控制胆固醇含量较高食物的摄入量，避免发生动脉粥样硬化。

高血压病患者在膳食中，应限制动物脂肪的摄入，食物脂肪占饮食总热量的比例应控制在25%左右，最高不应超过30%。

脂肪的质量比其数量有更重要的意义。

动物性脂肪含饱和脂肪酸高，可升高胆固醇，形成动脉粥样硬化，易导致血栓形成，使高血压卒中的发病率增加；而植物性油脂含不饱和脂肪酸较高，能抑制血栓形成，延长血小板凝集时间，降低血压，预防卒中。

因此，在烹调时应尽量选用植物油。

动物类食物中可多吃海鱼，因为海鱼含有不饱和脂肪酸，能使胆固醇氧化，从而降低血浆胆固醇，还可延长血小板的凝聚，抑制血栓形成，防止卒中，还含有较多的亚油酸，对增加动脉血管的弹性，防止血管破裂，防止高血压并发症有一定的作用。高血压病患者在日常的饮食成分中应减少饱和脂肪酸，增加和补充不饱和脂肪酸。

其中，具有生物活性的 ω -3 多不饱和脂肪酸被称为“血管清道夫”，它具有降血压、降低血液中甘油三酯和胆固醇含量、改善血管弹性、抗血栓、抗血凝、降低血液黏稠度、有效防治心脑血管疾病的功效，中老年朋友补充具有生物活性的 ω -3 多不饱和脂肪酸对防治高血压有很好的帮助。

脂类中的卵磷脂是一种强有力的天然乳化剂，它能使血液中的胆固醇和中性脂肪分解成极小的微粒，以便于组织的吸收和代谢，从而预防了胆固醇在血管内的沉积，能防止胆固醇沉积所造成的动脉粥样硬化、高血压及心脏病。

高血压病患者可在日常的饮食中补充此类营养物质。

总而言之，高血压病患者宜选用低饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、全谷食物、鱼、禽、瘦肉及低脂乳等。

<<高血压病就这样吃>>

编辑推荐

《高血压病就这样吃》中，北京武警总医院营养专家刘庆春结合现代营养学知识和传统中医调养理论，为您系统地讲解了高血压病的饮食疗法，提供了合理的饮食方案，给予了切实可行的饮食指导，让您在品尝美食的同时，轻松地控制血压。

饮食治疗成败的关键是对食物的正确取舍——应该选择什么食物，不该选择什么食物。

《高血压病就这样吃》详细阐述了各种营养元素与常见食材和中药的营养价值、对高血压病患者的作用、最佳吃法、搭配宜忌等，并列举了常见菜肴的制作方法。

针对高血压病患者容易出现的各种合并症和并发症，都列出了了相应的食疗方法。

最后，对高血压病患者的饮食、运动、心理、用药及作息起居等方面常见的问题也进行专业解答。

<<高血压病就这样吃>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>