

<<高血压怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<高血压怎么吃>>

13位ISBN编号：9787543949607

10位ISBN编号：7543949601

出版时间：2011-8

出版时间：上海科技文献

作者：刘培英

页数：309

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>

## <<高血压怎么吃>>

### 前言

高血压是世界上最常见的血管系统疾病，也是现代多发病之一，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重威胁着患者的健康。

调查显示，我国的高血压患病率持续上升：由1958年的5.8%上升到2002年的18.8%，患病人数已经超过1.6亿人。

特别是最近几年，我国每年新增高血压患者约300万人。

令人担忧的是，尽管高血压患病率增长如此迅速，但是目前国人对高血压的知晓率、治疗率和控制率仍远远低于世界平均水平。

由于高血压是一种需要终身治疗的疾病，所以作为普通大众，自己首先要做到的就是通过控制饮食来控制病情。

俗话说，“病从口入”，很多人就是因为饮食结构不合理，身体摄入的盐分或者脂肪过多而引起高血压。

当然，控制饮食并非单纯的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，有针对性地选择最适合高血压患者的日常饮食内容。

本书根据高血压患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。

具体内容的编排上，我们从高血压患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面进行了详细的介绍，不仅为高血压患者提供了饮食原材料详单，介绍了食材的降压功效，还有营养百科、饮食宜忌、精选菜谱以及对病情有所帮助的健康小贴士等，可以说这是一本关于高血压患者日常饮食的实用宝典。

我们衷心希望本书能作为高血压患者的日常饮食参考，为您的康复提供帮助。

## <<高血压怎么吃>>

### 内容概要

刘培英编著的《高血压怎么吃》根据高血压患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。

具体内容的编排上，《高血压怎么吃》从高血压患者适宜吃的主食、副食、蔬菜、水果、药膳等多个方面进行了详细的介绍，不仅为高血压患者提供了饮食原材料详单，介绍了食材的降压功效，还有营养百科、饮食宜忌、精选菜谱以及对病情有所帮助的健康小贴士等，可以说这是一本关于高血压患者日常饮食的实用宝典。

## <<高血压怎么吃>>

### 作者简介

刘培英，副编审。

从事医药编辑26年来，编辑有《中药别名大辞典》、《中国民间疗法大典》、《中医杂病诊治》、《神奇的中医诊法》、《神奇的中华经穴疗法丛书》、《中医药秘典丛书》、《国家级名老中医专科专病丛书》、《奇法诊病》、《专家门诊有问必答系列》、《家庭小医生丛书》、《家庭小护士丛书》等几百种图书，其中有多种图书获中国图书奖，全国优秀畅销书奖，中南五省、北方十省、河南省优秀科技图书奖。

主编及副主编有《针灸歌赋》、《肿瘤方剂大辞典》、《国医大师验案良方》心脑血管卷等7部，译有《银滩探宝记》及学术论文多篇。

## &lt;&lt;高血压怎么吃&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 高血压患者日常饮食指南

饮食失节不利血压的控制  
营养素对血压的影响  
补钙降压的必知常识  
高血压患者如何摄取蛋白质  
高血压患者宜喝低脂牛奶  
高血压患者喝水也有讲究  
常喝茶能稳定血压  
高血压患者饮食调味中的宜忌  
高血压患者食疗十原则

## 第二章 降压，就选择这些主食、肉类

黑米，心血管患者的必备降压主食  
荞麦，能降低血管脆性的食物  
麦麸，排钠的高纤维食品  
小米，富含各类降压营养素  
燕麦，可以降压的补钙佳品  
红薯，富含钾的碱性食物  
玉米，含钙丰富的降压食品  
薏苡仁，能扩张血管，降低血压的主食  
扩张血管降血压的海蜇  
鱼肉，能抑制钠盐不利影响的肉食  
虾皮，补钙降压益健康  
鸡蛋，自然界最优良的蛋白质来源  
兔肉，富含卵磷脂，防止动脉硬化  
牛肉，含多种人体必需氨基酸  
鹌鹑肉，维生素P最多的肉食

## 第三章 素食，降压蔬菜这样选

芦笋，含大量维生素P的降压菜  
芹菜，能平稳血压的蔬菜  
竹笋，富含植物纤维，预防高血压  
洋葱，典型的高钾食品  
韭菜，辛香气味能降压  
茭白，富含维生素A、维生素C的降压菜  
茵陈蒿，含降压香豆精的蔬菜  
菠菜，能养肝明目的降压辅食  
马齿苋，富含钾离子的“长命菜”  
荠菜，止血解毒，降压明目  
苦瓜，高钾低钠的苦味菜  
冬瓜，降压又降脂的“减肥菜”  
黑木耳，富含核酸的降脂降压菜  
萝卜，防癌、抗癌、稳定血压  
海带，降压强心防硬化的海洋植物  
蘑菇，公认的“两高两低”降压菜  
银耳，有益人体的降压“菌中明珠”  
大蒜，能清除血管内淤血的降压食物

## &lt;&lt;高血压怎么吃&gt;&gt;

魔芋，富含优质膳食纤维的“第七营养素”

淡菜，能降胆固醇的降压菜

油菜，清血降压的高钙蔬菜

黄瓜，富含苦味素的降压减肥菜

腐竹，含维生素E较多的降压食品

茼蒿，养心安神，降压补脑的“皇帝菜”

土豆，钾钙平衡防止高血压

西兰花，降压护心且补肾的花菜

莴笋，利尿降压的高钾低钠食品

莲藕，补益气血，预防高血压

紫菜，降低高血压发病率的富硒食品

茄子，可减少体内钠离子含量的蔬菜

西红柿，食物中的黄酮类“降压药”

香菜，健胃消食降血压

卷心菜，高钾、多膳食纤维的降压食品

大白菜，养胃生津，有效降低胆固醇

荸荠，清热开胃、明目清音

莼菜，补钙降压的保健食品

胡萝卜，营养丰富的“小人参”

山药，改善血液循环的食疗佳品

豌豆，富含优质蛋白质的“降压豆”

绿豆，高钾低钠低脂肪，适合高血压病去脂减肥

黄豆，营养全面的“绿色牛奶”

黑豆，能保持血管清洁的富钾豆类

核桃仁，降压健脑的高钾食品

## 第四章 水果，在零食中寻找“降压药”

猕猴桃，降低高血压发病率的水果

山楂，稳定持久降压的“开胃果”

葡萄，能对抗高血压和心脏病

桑葚，富含可降压的芦丁

草莓，降压排毒两不误

柚子，不含钠的高钾苦味水果

苹果，生津润肺降血压

橘子，降脂抗凝降血压

西瓜，能降压的高钾水果

大枣，降压又护心脑血管的高营养干果

柿子，能增加冠状动脉血流量的食物

梨，养阴清热又降压的多汁水果

芒果，能保护高血压患者视力的水果

菠萝，能改善血液循环的利尿水果

桃子，补钾降压的美味水果

火龙果，富含花青素的护心脑血管水果

无花果，降脂降压预防冠心病

杨桃，能降压的高K因子水果

橙子，增加毛细血管弹性的水果

柠檬，可预防心肌梗死的降压水果

香蕉，可改善调节钾钠比

## &lt;&lt;高血压怎么吃&gt;&gt;

石榴，软化血管、降糖降压

榴莲，富含氨基酸的降压水果

## 第五章 药膳，能降压的中草药饮食

野菊花，清热解毒

决明子，清热明目又降压

牡丹皮，清热凉血

臭梧桐，治疗原发性高血压

夏枯草，降压去火

罗布麻叶，平肝降压

杜仲，可补肝肾的降压良药

钩藤，降压降脂、抗血栓

地骨皮，清肺降火、明显降压

川芎，改善微循环、持久降压

马兜铃，清热平肝又降压

青箱子，清热泻肝火

防己，利水消肿，显著降低舒张压

地龙，缓慢持久降压

葛根，扩张血管，缓解“项紧”

莱菔子，安全降压

淫羊藿，治疗围绝经期高血压

益母草，减慢心率

桑寄生，祛风湿、补肝肾

枸杞子，降糖、降压又明目

辛夷，镇痛降压抗过敏

玉米须，利水消肿又降压、养胃

黄芪，双向调节血压

黄连，降低眼内压

## 第六章 食疗，辨证调理对症饮食且降压

食疗方案一：肝阳上亢型高血压的饮食调理

食疗方案二：肝肾阴虚型高血压的饮食调理

食疗方案三：气虚湿阻型高血压的饮食调理

食疗方案四：气血两虚型高血压的饮食调理

食疗方案五：阴阳两虚型高血压的饮食调理

食疗方案六：肝气郁结型高血压的饮食调理

食疗方案七：肾阴亏损型高血压的饮食调理

食疗方案八：痰浊中阻型高血压的饮食调理

食疗方案九：阳虚型高血压的饮食调理

食疗方案十：心肾不交型高血压的饮食调理

食疗方案十一：心肝受扰型高血压的饮食调理

食疗方案十二：心火亢盛型高血压的饮食调理

食疗方案十三：肝风上扰型高血压的饮食调理

食疗方案十四：肝气上逆型高血压的饮食调理

食疗方案十五：瘀血型高血压的饮食调理

食疗方案十六：肝火上炎型高血压的饮食调理

食疗方案十七：风痰上扰型高血压的饮食调理

## &lt;&lt;高血压怎么吃&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：饮食失节不利血压的控制饮食失节通常是指不正常的饮食，包括饥饱失常、饮食不洁、饮食偏嗜等方面。

饥饱失常、饮食偏嗜与高血压病的发生关系密切。

饥饱失常，过饥就会因为没有足够饮食，缺乏气血生化之源，气血不能得到充分的补充，时间一久就会气血衰少；摄入过量，超过脾胃的消化、吸收和运化能力，损伤脾胃，脾失健运、湿浊内停，蕴久化火灼津为痰，痰火可上扰清窍，从而导致血压增高，表现为头痛、眩晕等症。

偏食、进食肥甘厚味，或过度饮酒，会使脾胃损伤，引起脾失健运、痰湿内生、积久化热，痰热上扰而致血压增高；过量食盐，即进食咸味的食物过多，会使血脉凝滞、耗伤肾阴，致肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢、上扰清窍，也会使血压升高。

患有高血压、冠心病、动脉粥样硬化的患者，也不宜大量吃冷饮。

因为，过量的冷饮食品进入胃肠后，会突然刺激胃，使血管收缩，血压升高，加重病情，并易诱发脑出血。

营养素对血压的影响(1)钠。

钠可使肾性高血压恶化，减少钠摄入可以改善症状。

钠潴留会造成细胞外液增加、心输出量增高、血压升高。

高血压病患者，动脉壁钠和水显著增高。

妊娠毒血症患者如果不限钠，病情迅速恶化，给低盐饮食症状改善、血压降低，都反映钠是引起高血压病的主要因素。

(2)蛋白质。

不同来源蛋白质对血压的影响是不一样的。

一些蛋白会使高血压病及脑卒中的发病率降低，酪氨酸有降低血压的功效；大豆蛋白虽然没有降压功效，但是有预防脑卒中发生的作用。

(3)脂肪和胆固醇。

如果脂肪摄入过多，就会导致肥胖症和高血压病，高血压病是冠心病的主要患病因素之一。

高脂肪、高胆固醇饮食容易引起动脉粥样硬化，所以摄入过多的动物脂肪和胆固醇对高血压病防治非常不利。

大量事实证明，降低膳食中脂肪总含量，减少饱和脂肪酸，增加不饱和脂肪酸，人群血压可平均下降大约1.1千帕(8毫米汞柱)，血压正常者和轻型高血压病患者血压均下降明显，高血压病患者血压下降更加显著。

动物脂肪含有的饱和脂肪酸较多，植物脂肪中不饱和脂肪酸的含量较高。

我国目前动物性食物较少，食用油以植物油为主，所以膳食中饱和脂肪酸较低，不饱和脂肪酸较高，这或许也是我国高血压的患病率低于西方国家的因素之一。

(4)其他营养素。

维生素c和B族维生素，能够改善脂质代谢，保护血管结构与功能。

茶叶中的茶碱和黄嘌呤等，有利尿降压作用。

高血压病合并肥胖、高脂血症和心功能不全者应禁酒。

补钙降压的必知常识钙是人体含量最多而重要的元素之一，是构成骨骼和牙齿的主要成分，并维持神经肌肉的正常兴奋性，参与血液的凝固过程，对多种生物酶具有激活作用等重要的生理功能。

在近期的一项研究中发现，长期缺钙对血压的影响，远远超过食盐的过量摄入对血压的影响，高血压患者在治疗中辅以大剂量补充钙质，可以更好地控制血压。

钙离子可以调节细胞活动，是细胞的信号分子。

血液中的钙离子浓度发生变化可能影响许多细胞的功能，包括对血管阻力形成有重要作用的血管平滑肌细胞的收缩功能。

由于缺钙，体内细胞内、外的钙离子平衡可能发生变化，引起全身血管的平滑肌细胞收缩增强，加大血管阻力。



## &lt;&lt;高血压怎么吃&gt;&gt;

另外，血液钙离子的变化还可能对动脉硬化的形成有促进作用。

而这些因素都可能与高血压的发生有关。

当然，任何事物都是一分为二的，补钙也不例外，适量补之有益，补之过量也会有害。

补钙过量，会使人体出现“异常钙化”。

钙在人体内代谢过程中出现异常，造成机体组织细胞发生钙化性的病理改变。

如动脉血管壁的细胞钙化，致使血管硬化，弹性降低，引起高血压和心脑血管病等疾病。

免疫细胞和系统钙化，可使免疫功能减退，抗病能力降低，使癌症等多种疾病的发生率增加。

大脑、心、肺、肝、肾等组织细胞发生钙化，就会引起这些脏器发生病变，严重地威胁人体的健康和生命，影响人类的自然寿命。

那么，我们在日常生活中摄入多少钙量才算适量呢？

对没有缺钙征象的动脉硬化、高血压病的人摄入钙在一般饮食基础上每天再补充钙剂400-600毫克为宜，最好与乳糖等同时服用，因为乳糖、氨基酸等能促进钙的吸收。

这里需要提醒大家的是，补充钙质虽有一定的降压作用，然而原发性高血压的发病机制是多方面的，因此它们不能完全代替所有的降压药。

另外补钙还应以食物补钙为主，在合理膳食、均衡营养的基础上，适当地多吃一些如牛奶、大豆类、海产品、虾蟹及贝壳类、骨泥及骨头汤、蟹类、白菜、油菜、芹菜、香菜、芥菜、萝卜干、地瓜干、黑木耳、大枣、芝麻、核桃等富含钙元素的食物。

现代医学研究证明，中老年人合理适当的补钙可以预防动脉硬化，并且，在服用降压药的同时配合补钙，还能更好地使过高的血压下降到正常。

所以，对于缺钙的人而言，长期适量地补充钙质，可使血钙保持正常水平，维持平滑肌细胞内外钙代谢的平衡，避免血管平滑肌的痉挛，从而达到有效预防血管硬化、降低血压的目的。

高血压患者如何摄取蛋白质从蛋白质的代谢来说，蛋白质作为升压因子的可能性不能完全排除，因为在蛋白质的分解过程中，会产生一些具有升压作用的胺类，例如苯乙胺等，这些物质在肾功能正常时能进一步氧化成醛，通过肾脏排出体外，所以在肾功能不全或肾脏缺氧时，胺就会积累，从而导致升压。

## <<高血压怎么吃>>

### 编辑推荐

俗话说，“病从口入”，很多人就是因为饮食结构不合理，身体摄入的盐分或者脂肪过多而引起高血压。

当然，控制饮食并非单纯的少吃或不吃，而是科学合理地搭配饮食，改善不良的饮食结构，有针对性地选择最适合高血压患者的日常饮食。

<<高血压怎么吃>>

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>