

成人高血压食养指南

高血压危险因素多与不合理膳食相关，包括高钠、低钾膳食、过量饮酒等。根据营养科学理论、中医理论和目前膳食相关慢性病科学研究文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对高血压患者的日常食养提出建议。

一、食养原则和建议



湖南省卫生健康委
湖南省疾病预防控制中心

冲任失调证

妇女月经来潮或更年期前后出现头痛、头晕为主症。



当归羊肉萝卜汤

主要材料

当归 **10g**，羊肉 **50g**，白萝卜 **100g**，生姜 **3** 片。

制作方法

以上材料加适量水，小火熬制成汤，佐餐食用。



阿胶鸡蛋汤

主要材料

鸡蛋 **1** 个，阿胶 **6g**。

制作方法

用清水加热化开阿胶，然后打入鸡蛋，搅拌均匀，加热煮成蛋花汤，出锅前加盐调味，佐餐食用。

注：更多食养建议详见《成人高血压食养指南（2023 年版）》

成人高血压食养指南编制专家组

气血两虚证

以眩晕时作、短气乏力、口干心烦为主症。



莲子百合枣羹

主要材料

莲子 **15g**，百合 **12g**，大枣 **5** 枚，糯米 **50g**。

制作方法

以上材料加水同煮，成粥后加入少量冰糖，佐餐食用。



黄芪当归鲫鱼汤

主要材料

黄芪 **15g**，当归 **10g**，鲫鱼 **100g**，生姜 **3** 片。

制作方法

鲫鱼除去鱼鳞和内脏，洗净切块，与黄芪、当归、生姜、适量水同煮至熟烂，加盐调味即可，佐餐食用。黄芪，非试点地区限执业医师使用。

肾精不足证

以心烦不寐、耳鸣腰酸为主症。



乌鸡菌汤

主要材料

乌鸡 **1** 只，木耳、香菇各 **30g**，枸杞子 **15g**。

制作方法

以上材料加适量水同煮，小火煮 1 小时，熬至浓汤，佐餐分次食用。



桑椹粥

主要材料

桑椹 **15g**，粳米 **50g**。

制作方法

桑椹、粳米加适量水同煮成粥，佐餐食用。

阴虚阳亢证

以眩晕、耳鸣、腰酸膝软、五心烦热为主症。



苦丁菊花茶

主要材料

苦丁茶 **15g**，菊花 **10g**。

制作方法

苦丁茶和菊花开水冲泡，加冰糖少许，代茶饮。



百合银耳雪梨羹

主要材料

百合 **10g**，银耳 **10g**，雪梨 **25g**，枸杞子 **5g**。

制作方法

以上材料加水、冰糖适量，小火熬制为羹，佐餐食用。

减钠增钾，饮食清淡

每人每日食盐摄入量逐步降至 5g 以下；增加富钾食物摄入；少吃含高脂肪、高胆固醇的食物。

合理膳食，科学食养

遵循合理膳食原则，丰富食物品种，做到食物多样，合理安排一日三餐。针对高血压的不同证型给予相应的饮食。

吃动平衡，健康体重

推荐将体重维持在健康范围内，建议所有超重和肥胖高血压患者减重。

戒烟限酒，心理平衡

不吸烟，彻底戒烟，避免被动吸烟。不饮酒，饮酒者尽量戒酒。减轻精神压力，保持心理平衡。

监测血压，自我管理

定期监测血压，了解血压数值及达标状态，遵医嘱进行生活方式干预，坚持长期治疗，自我管理。

二、不同证型食养方举例

肝火上炎证

以头晕胀痛、面红目赤、烦躁易怒为主症。



芹菜粳米瘦肉粥

主要材料

芹菜 **50g**，粳米 **50g**，枸杞子 **10g**，猪瘦肉 **20g**。

制作方法

芹菜洗净切碎，与粳米、枸杞子、猪瘦肉末加适量水同煮为粥，佐餐食用。



枸杞菊花决明饮

主要材料

枸杞子 **10g**，菊花 **10g**，炒决明子 **15g**。

制作方法

以上材料加适量水同煮，去渣取汁，调入冰糖，代茶饮。

痰湿内阻证

以头重如裹为主症。



橘皮饭

主要材料

橘皮 **10g**，粳米 **100g**。

制作方法

橘皮洗干净表面的灰尘，剪成小条，同粳米煮饭，佐餐食用。



雪羹汤

主要材料

荸荠、海蜇头各 **100g**。

制作方法

荸荠、海蜇头一同煮汤，佐餐食用。

瘀血内阻证

以头痛如刺、痛有定处为主症。



山楂粥

主要材料

山楂 **20g**，粳米 **100g**。

制作方法

山楂冲洗干净，煮水取汁与粳米一起熬制成粥，可加少量红糖调味，佐餐食用。



归芪蒸鸡

主要材料

鸡 **1** 只，黄芪、当归各 **30g**。

制作方法

鸡宰杀后去毛及内脏，将黄芪、当归塞入鸡腹内，加适量葱、盐，隔水蒸至鸡肉熟烂即可。佐餐分次食用。黄芪，非试点地区限执业医师使用。

更多精彩内容请扫码查看
《成人高血压食养指南（2023年版）》

