



# 高血压患者的 膳食指导

单击此处添加副标题内容



汇报人：XX

# 目录

CONTENTS

01

高血压患者膳食原则

02

高血压患者适宜的食物

03

高血压患者应避免的食物

04

高血压患者膳食搭配建议

05

高血压患者膳食注意事项





# PART ONE

## 高血压患者膳食 原则





# 控制总热量，保持能量平衡

添加  
标题

控制总热量摄入，避免肥胖和高血压

添加  
标题

保持能量平衡，避免能量过剩和体重增加

添加  
标题

合理分配膳食，保证营养均衡

添加  
标题

适量摄入蛋白质、脂肪和碳水化合物，避免单一营养素摄入过多

添加  
标题

适量摄入膳食纤维，有助于控制体重和血压

# 控制脂肪摄入，特别是饱和脂肪和反式脂肪

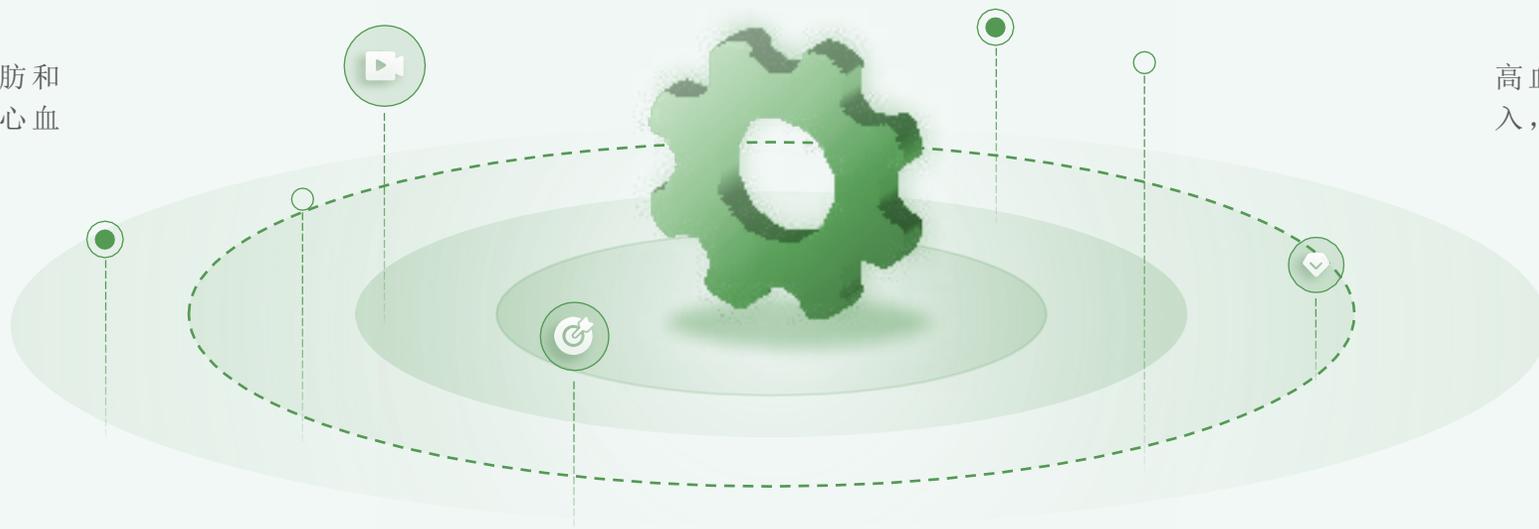
反式脂肪主要存在于加工食品、快餐、油炸食品和烘焙食品中，应尽量避免摄入。

饱和脂肪主要存在于动物脂肪、全脂乳制品、棕榈油和椰子油中，应适量摄入。

高血压患者应选择低脂肪、低胆固醇的食物，如鱼类、豆类、蔬菜和水果等。

高血压患者应减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，以降低心血管疾病的风险。

高血压患者应控制总热量的摄入，保持适当的体重，以降低高血压的风险。





# 增加膳食纤维摄入



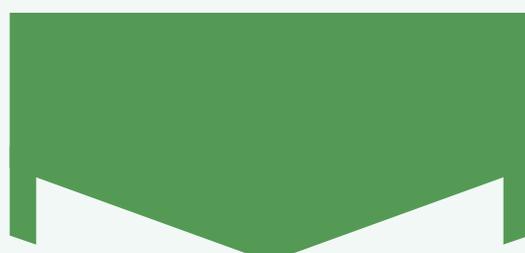
膳食纤维可以降低  
血压，有助于控制  
高血压



膳食纤维可以促进  
肠道蠕动，预防便  
秘



膳食纤维可以降低  
胆固醇，预防心血  
管疾病



膳食纤维可以增加  
饱腹感，有助于控  
制体重



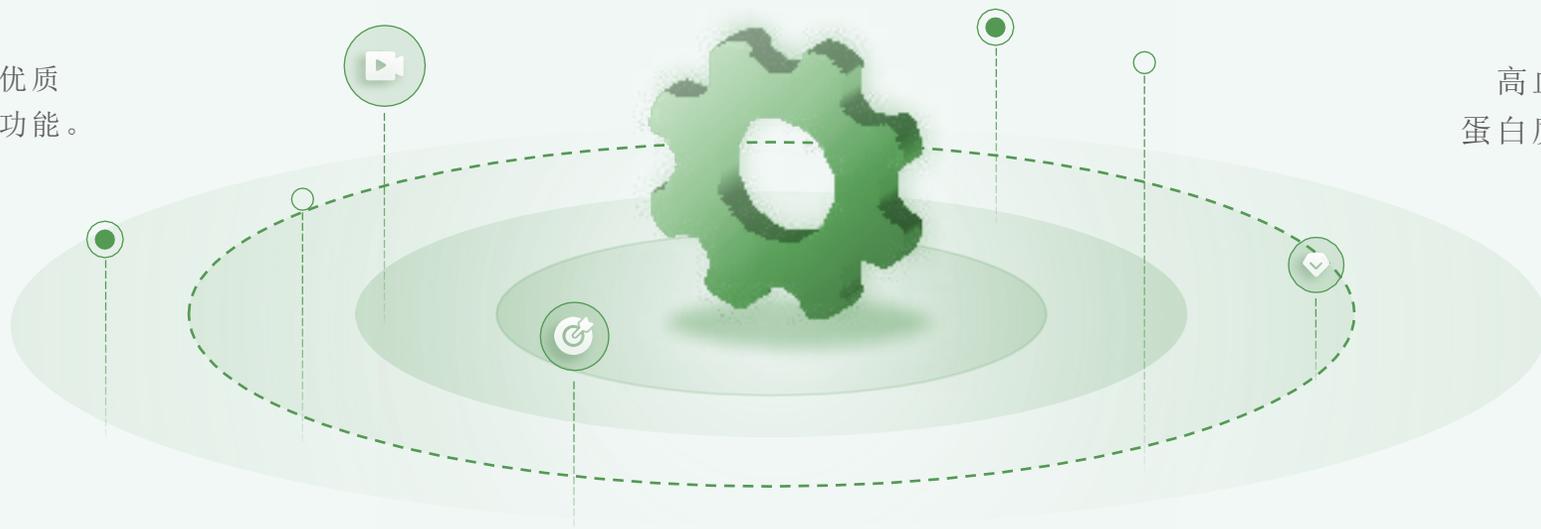
# 适量摄入优质蛋白质

优质蛋白质来源包括瘦肉、  
鱼、蛋、奶、豆制品等。

适量摄入优质蛋白质有助于  
降低血压，减轻心脏负担。

高血压患者需要适量摄入优质  
蛋白质，以维持身体正常功能。

高血压患者应避免过量摄入  
蛋白质，以免加重肾脏负担。



# 控制钠盐摄入

每日摄入量不超过6克

避免食用高钠食品，  
如腌制食品、加工食品等

选择低钠盐替代品，  
如钾盐、镁盐等

增加钾的摄入量，如  
食用新鲜蔬菜、水果等

减少盐的摄入量，如烹饪时减少盐的用量，使用香料、香草等替代盐



# PART TWO

## 高血压患者适宜的 食物



# 蔬菜和水果

蔬菜：富含膳食纤维、维生素和矿物质，有助于降低血压

水果：富含维生素C、钾和镁，有助于降低血压和预防心血管疾病

推荐蔬菜：菠菜、芹菜、胡萝卜、西红柿、黄瓜等

推荐水果：苹果、香蕉、橙子、葡萄、猕猴桃等

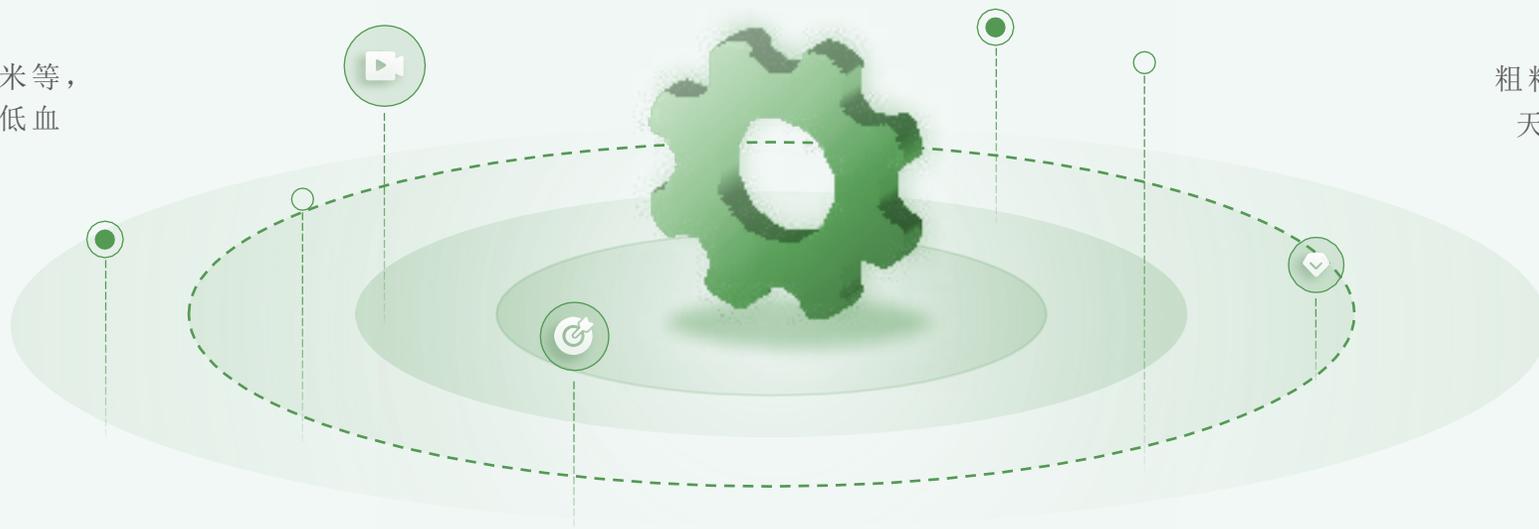
# 粗粮和杂粮

杂粮：如红豆、绿豆、黑豆等，富含钾、镁等矿物质，有助于降低血压

粗粮和杂粮的烹饪方式：建议蒸煮或熬粥，避免油炸或烧烤

粗粮：如燕麦、糙米、玉米等，富含膳食纤维，有助于降低血压

粗粮和杂粮的摄入量：建议每天摄入50-100克，不宜过多





# 低脂肪、低盐的瘦肉、禽类、鱼类



瘦肉：富含蛋白质，低脂肪，有助于控制血压

添加标题

禽类：如鸡肉、鸭肉等，低脂肪，富含蛋白质

添加标题

鱼类：如三文鱼、金枪鱼等，富含不饱和脂肪酸，有助于降低血压

添加标题

低盐：减少盐的摄入，有助于控制血压

添加标题



## 豆类及豆制品



富含蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质

具有降低胆固醇、预防心血管疾病的作用

含有降血压的物质，如钾、镁、钙等

推荐食用：豆腐、豆浆、豆皮、豆干等



## 富含钾、镁、锌等微量元素的食物



香蕉：富含钾元素，  
有助于降低血压

菠菜：富含镁元素，  
有助于调节血压

坚果：富含锌元素，  
有助于降低血压

鱼类：富含钾、镁、  
锌等微量元素，有  
助于降低血压

豆类：富含钾、镁、  
锌等微量元素，有  
助于降低血压

蔬菜：富含钾、镁、  
锌等微量元素，有  
助于降低血压



# PART THREE

## 高血压患者应避免的食物



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/368046020041006060>