

# 老年人出现高血压我们应该如何饮食

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167751084672403.html>

范文网，为你加油喝彩！

高血压这样的症状表现一直以来都是非常普遍的事情，并且高血压这样的疾病非常容易出现在年龄比较大的老年人身上，面对高血压病，人们的身体造成的各个困扰我们一定要重视治疗，下面就和小编一起去了解一下老年人出现高血压我们应该如何饮食。

## 一、中老年人警惕高血压读书演讲稿的6个异常症状

再一次，告诫中老年人，必须警惕身体的六个异常症状，它们很可能是在发出高血压预警信号。

### 症状一

神经系统异常，如头痛、头晕、注意力不集中、记忆力减退，烦躁、失眠、易激动等。

### 症状二

心血管系统异常，如心悸、胸闷，冠心病患者可能发作心绞痛。

### 症状三

运动系统异常，如肢体麻木，乏力，颈背肌肉紧张、酸痛等。

### 症状四 学习英语的意义

血液系统异常，如高血压合并肾功能损害时可出现贫血，鼻中隔部位血管存在缺陷的患者易发生鼻出血等。

### 症状五

泌尿系统异常，如夜尿增多、蛋白尿、肾功能异常，男性ED等。

## 症状六

眼底血管异常。

## 二、夏季老年人可食用五谷杂粮

### 大米

又名粳米，味甘性平，具有补中益气、健脾和胃、除烦渴的功效。冬天室内暖气较热，空气干燥，早晚喝点大米粥，可以远离口干舌燥的困扰。特别需要提醒糖尿病患者的是，大米不同的烹调方法对血糖的影响不同。研究表明，等量大米煮成的干饭比稀饭对血糖的影响小。因此，糖尿病患者早餐进食干饭有利于控制血糖。

### 小米

又名粟米，味甘性平，有健脾和胃的作用，适用于脾胃虚热、反胃呕吐、腹泻及产后、病后体虚者食用。小米熬粥时上面浮的一层细腻的黏稠物，俗称为米油。中医认为，米油的营养极为丰富，滋补力最强找工作上什么网站，有“米油可代参汤”的说法。

### 绿豆

又名青小豆，因其营养丰富，可作豆粥、豆饭、豆酒、食、粿食，或作饵顿糕，或发芽作菜，故有食中佳品，济世长谷之称。《开宝本草》记载：绿豆，甘，寒，无毒。入心、胃经。主丹毒烦热，风疹，热气奔豚，生研绞汁服，亦煮食，消肿下气，压热解毒。

### 玉米

味甘性平，具有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。玉米油中的亚油酸能防止胆固醇向血管壁沉淀，对防止高血压、冠心病有积极作用。此外，它还有利尿和降低血糖的功效，特别适合糖尿病患者食用。美国科学家还发现，吃玉米能刺激脑细胞，增强人的记忆力。玉米中所含的黄体素和玉米黄质可以预防老年人眼睛黄斑性病变的发生。

### 高粱

高粱味甘性温，有健脾益胃的作用。小儿消化不良，可取高粱入锅炒香，去壳磨粉，每次取2—3克调服。但高粱性温，含有具收敛止泻作用的鞣酸，便秘者不宜食用。

### 黄豆

黄豆性平味甘，有健脾益气的作用，脾胃虚弱者宜常吃。用黄豆制成的各种豆制品如豆腐、豆浆等，也具有药性：豆腐可宽中益气、清热散血，尤其适宜痰热咳喘、伤风外邪、伯克段感、咽喉肿痛者食用。

对于能够帮助人们摆脱高血压的主要饮食方式，大家一定要重视了解起来，其实在生活当中，高血压能够引发的并发症都是我们应该积极面对的事情，一旦高血压出现在我们身体上的时候，一定要选择一个良好的方式，及时的接受专业治疗。

通过[www.nc005.com](http://www.nc005.com)的介绍的老年人出现高血压我们应该如何饮食的内容，大家都清楚了吧，如果大家还想了解更我会好好的歌词多关于老人安全的知识，敬请继续浏览本网站的其他栏目内容，可以让老人更健康的身体。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发