



文《健康时报》重点推荐

崔先锋 ● 编著

中医专家谈保健

SANGAO

CHISHENMEZENMECHI

“三高”

世界卫生组织指出，医药在健康中只起8%的作用，而合理膳食能起13%的作用。本书在“药食同源”的基础上详细介绍了“三高”食疗的具体方法和步骤，针对具体病症分别提出了解决方案。

本书认为，对于“三高”的防治，不是任何单一食品能够做到的，我们应该合理搭配饮食，控制动物性食品的摄入，多吃蔬菜、水果、豆类等健康食品……

吃什么,怎么吃

“三高”并不可怕，可怕的是对饮食知识的缺乏

高血压、高血脂、高血糖

上海科学普及出版社

文《健康时报》重点推荐

中医专家谈保健

“三高” 吃什么,怎么吃

“三高”并不可怕,可怕的是对饮食知识的缺乏

中国中医疑难症研究会 副会长 总参干休所 首长保健医师

崔先锋◎ 编著

SANGAO
CHISHENMEZENMECHI

高血压、高血脂、高血糖

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“三高”吃什么, 怎么吃/崔先铎编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4241 - 4

I. 三… II. 崔… III. ①高血压—食物疗法 ②高血脂食物疗法 ③高血糖—食物诊疗 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 159980 号

组稿编辑 张 帆

责任编辑 宋惠娟

“三高”吃什么, 怎么吃

崔先铎 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

[http: //www. pspsh. com](http://www.pspsh.com)

各地新华书店经销 北京市密东印刷有限公司印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 20 字数 358000

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4241 - 4/R · 384 定价: 32.80 元

前言

人体是一个复杂的自主适应的系统：你的基因，你所吃的食物、所喝的饮料以及呼吸的空气相互作用造就了你。证据表明，当有益因素明显多于不利因素时，健康状况就会得到改善，你就可以拥有强壮的身体、平和的心理、适应生活压力的能力，这就是健康。

近年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血脂和高血糖的发病率亦逐年升高，严重危害了人们的生命健康。据卫生部报告：我国已有高血压患者1.6亿，血脂异常患者1.6亿，超重者2亿，肥胖者6 000万，糖尿病患者2 000万，更严重的是每天还在增加数以万计的新的年轻的“三高”患者。2004年，在北京市各大医院心内科就诊的高血压、高脂血症和冠心病患者中，25%的患者同时伴有糖尿病；在众多糖尿病患者中，仅有不到10%是单纯的糖尿病，有40%合并高血压或高脂血症，而有50%同时合并高血压和高脂血症。有关专家指出，在未来20年内，我国将面临“三高”较大规模的爆发。

一旦患上“三高”，病症常伴随终身。由于药物的不良反应，肝、肾、心等重要脏器的功能将会受到影响，进而影响生活质量。另外，据世界卫生组织调查表明，心血管疾病是影响人类死亡的头号杀手，约占死亡总人数的29.2%，而导致心血管疾病的主要因素就是高血压、高血脂和高血糖。因此，很多人谈起“三高”而色变，不但要忍受身体的痛苦，而且要承受巨大的心理压力。

面对数量这样庞大的患病人群，单靠医药本身不仅耗资巨大，而且已明显力不从心。而科学合理的膳食正是事半功倍、得心应手的首选之策。因为对“三高”这样的生活方式病，饮食治疗能起到47%的有效防治作用。正如世界卫生组织曾指出过的：医药在人体健康中只起8%的作用，而合理膳食能起13%的作用。我们摄入身体的东西，无论是健康的

“三高”吃什么,怎么吃

SANGAO CHISHENME ZENMECHI



食物、饮料、药物还是零食,都会在相当程度上影响我们保持健康的能力。

中医认为饮食对人体不但有滋养作用,使人体气血充盛,抗御外邪,而且可以调整人体的阴阳平衡,以防止疾病的发生。同时也可以发挥某些食物的特异性作用,直接用于一些疾病的预防。另外,传统中医还有“药补不如食补”之说,古代将善于用饮食治病的医生称为“良工”,即高明的医生。所以中医学“食疗”已作为一门独立的临床医疗学科,经千百年而流传不衰。

研究表明,如果采用医疗方法使人均寿命延长一年,那所需要的钱财不可估量,而采用健康的生活方式,不需要多少的财力就可以使得各种慢性病总体上减少一半。所以,世界卫生组织提出健康的生活方式:“维多利亚宣言健康四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。合理膳食不仅是一种理论研究,更是一项具体、细致、可操作的实践科学。面对成千上万的“三高”患者,本书就是想要让你走进厨房,从自己的饮食结构开始掌握自己的健康,在生活的细微处找到最健康的生活方式。

崔先铎

2008年10月



目录

绪论 认识“富贵病”——“三高”

1. 谁才是破坏健康的罪魁祸首 (2)
2. 吃出来的“无声杀手” (3)
3. 中医眼中的“三高” (4)
4. 正确的营养观念创造真正的健康 (6)
5. “酸”正在悄悄腐蚀你的身体 (7)
6. 别让无知害死你! (9)

上篇 高血压吃什么, 怎么吃

第一章 高血压的饮食方针

1. 什么是高血压 (14)
2. 饮食与高血压 (15)

第二章 蔬菜类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 木耳 (16) | 9. 小白菜 (24) |
| 2. 洋葱 (17) | 10. 莲藕 (25) |
| 3. 芹菜 (18) | 11. 冬瓜 (26) |
| 4. 菠菜 (19) | 12. 苦瓜 (27) |
| 5. 茼蒿 (20) | 13. 胡萝卜 (28) |
| 6. 番茄 (21) | 14. 韭菜 (30) |
| 7. 山药 (23) | 15. 百合 (31) |
| 8. 土豆 (23) | 16. 黄瓜 (32) |



- | | | | | |
|--------------|------|---|---------------|------|
| 17. 芦笋 | (33) | § | 23. 白菜 | (41) |
| 18. 芋头 | (34) | § | 24. 马兰头 | (43) |
| 19. 茼蒿 | (36) | § | 25. 蕨菜 | (43) |
| 20. 茄子 | (37) | § | 26. 木耳菜 | (44) |
| 21. 红薯 | (38) | § | 27. 西蓝花 | (45) |
| 22. 茭白 | (39) | § | 28. 仙人掌 | (47) |

第三章 水果类

- | | | | | |
|--------------|------|---|------------------|------|
| 1. 苹果 | (48) | § | 11. 葡萄 | (56) |
| 2. 梨 | (49) | § | 12. 金橘 | (57) |
| 3. 柿子 | (50) | § | 13. 柚子 | (58) |
| 4. 西瓜 | (50) | § | 14. 柳橙 | (59) |
| 5. 香蕉 | (51) | § | 15. 杨桃 | (59) |
| 6. 猕猴桃 | (52) | § | 16. 菠萝 | (60) |
| 7. 橘子 | (53) | § | 17. 葡萄柚 | (61) |
| 8. 荸荠 | (54) | § | 18. 罗汉果 | (62) |
| 9. 山楂 | (55) | § | 19. 柠檬及其制品 | (63) |
| 10. 鲜梅 | (56) | § | | |

第四章 谷物豆类

- | | | | | |
|-------------|------|---|-----------------|------|
| 1. 玉米 | (64) | § | 6. 黑豆 | (68) |
| 2. 燕麦 | (65) | § | 7. 扁豆 | (70) |
| 3. 小米 | (66) | § | 8. 黄豆 | (70) |
| 4. 荞麦 | (67) | § | 9. 绿豆及其制品 | (71) |
| 5. 蚕豆 | (68) | § | | |

第五章 肉类及水产品

1. 兔肉	(72)	8. 海带	(80)
2. 鹌鹑	(73)	9. 虾皮	(81)
3. 火鸡肉	(74)	10. 海参	(82)
4. 草鱼	(75)	11. 金枪鱼	(83)
5. 鲫鱼	(76)	12. 鲍鱼	(84)
6. 带鱼	(77)	13. 海蜇	(85)
7. 武昌鱼	(78)		

第六章 干果

1. 核桃	(86)	5. 腰果	(89)
2. 花生	(87)	6. 莲子	(90)
3. 栗子	(87)	7. 西瓜子	(91)
4. 松子	(89)	8. 大枣及其制品	(92)

第七章 食用油及调味品

1. 花生油	(93)	7. 大葱	(96)
2. 大豆油	(94)	8. 醋	(97)
3. 玉米油	(94)	9. 番茄酱	(98)
4. 胡麻子油	(95)	10. 芥末	(99)
5. 芝麻及芝麻油	(95)	11. 豆豉	(100)
6. 大蒜	(96)	12. 花椒	(100)

第八章 中药

1. 葛根	(101)	3. 地龙	(102)
2. 黄芩	(102)	4. 决明子	(103)



- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 5. 生槐花 | (103) | 7. 罗布麻 | (104) |
| 6. 淫羊藿 | (104) | 8. 吴茱萸 | (104) |

第九章 饮品类

- | | | | |
|------------------|-------|--------------------|-------|
| 1. 荷叶降压茶 | (105) | 21. 夏枯草降压茶 | (108) |
| 2. 莲心降压茶 | (105) | 22. 决明子降压茶 | (108) |
| 3. 草决明降压茶 | (105) | 23. 西瓜翠衣降压茶 ... | (109) |
| 4. 山楂降压茶 | (105) | 24. 花生叶降压茶 | (109) |
| 5. 刺五加降压茶 | (106) | 25. 二子降压茶 | (109) |
| 6. 枸杞子降压茶 | (106) | 26. 山楂首乌降压茶 ... | (109) |
| 7. 荠菜降压茶 | (106) | 27. 三宝降压茶 | (109) |
| 8. 菊花龙井降压茶 | (106) | 28. 海明降压汤 | (110) |
| 9. 旱芹车前降压茶 | (106) | 29. 芹菜蜂蜜降压汁 ... | (110) |
| 10. 蚕豆花降压茶 | (106) | 30. 玉竹燕麦降压汤 ... | (110) |
| 11. 银菊降压茶 | (107) | 31. 夏枯黑豆降压汤 ... | (110) |
| 12. 龙胆降压茶 | (107) | 32. 鲜芹苹果降压汁 ... | (111) |
| 13. 二苗降压茶 | (107) | 33. 马蹄芹菜降压饮 ... | (111) |
| 14. 果蜜降压茶 | (107) | 34. 凉薯葛根降压饮 ... | (111) |
| 15. 川芎龙胆降压茶 ... | (107) | 35. 凉薯降压汁 | (111) |
| 16. 菊槐杜仲降压茶 ... | (107) | 36. 荸荠绿豆降压饮 ... | (111) |
| 17. 香蕉降压茶 | (108) | 37. 香蕉玉米须降压汤 | (112) |
| 18. 菊花降压茶 | (108) | 38. 蘑菇降压汤 | (112) |
| 19. 三七降压茶 | (108) | 39. 海带菠菜降压汤 ... | (112) |
| 20. 钩藤降压茶 | (108) | | |

中篇 高血脂吃什么，怎么吃

第一章 高血脂的饮食方针

1. 什么是高血脂 (114)
2. 饮食与高血脂 (115)

第二章 蔬菜类

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 韭菜 (117) | 13. 茭白 (129) |
| 2. 洋葱 (118) | 14. 黑木耳 (130) |
| 3. 茄子 (119) | 15. 荷叶 (131) |
| 4. 黄豆芽 (120) | 16. 银耳 (132) |
| 5. 鸡蛋 (121) | 17. 番薯 (133) |
| 6. 卷心菜 (122) | 18. 黄瓜 (135) |
| 7. 百合 (123) | 19. 芹菜 (136) |
| 8. 番茄 (124) | 20. 蒜苔 (137) |
| 9. 胡萝卜 (125) | 21. 竹笋 (138) |
| 10. 魔芋 (126) | 22. 菜花 (139) |
| 11. 豆腐 (127) | 23. 猴头菇 (140) |
| 12. 萝卜 (128) | |

第三章 水果类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 草莓 (142) | 7. 柑橘 (148) |
| 2. 山楂 (143) | 8. 苹果 (149) |
| 3. 柠檬 (144) | 9. 橙子 (150) |
| 4. 大枣 (145) | 10. 石榴 (151) |
| 5. 蜜橘 (146) | 11. 芒果 (152) |
| 6. 葡萄 (147) | 12. 柚子 (153) |



- | | | | | |
|--------------|-------|---|---------------|-------|
| 13. 杨桃 | (153) | § | 16. 无花果 | (156) |
| 14. 桑椹 | (154) | § | 17. 罗汉果 | (157) |
| 15. 木瓜 | (155) | § | 18. 猕猴桃 | (158) |

第四章 谷物豆类

- | | | | | |
|-------------|-------|---|-------------|-------|
| 1. 大豆 | (158) | § | 5. 糙米 | (162) |
| 2. 荞麦 | (159) | § | 6. 玉米 | (163) |
| 3. 燕麦 | (160) | § | 7. 青稞 | (164) |
| 4. 绿豆 | (161) | § | | |

第五章 肉类及水产品

- | | | | | |
|-------------|-------|---|----------------|-------|
| 1. 鲢鱼 | (164) | § | 7. 海带 | (169) |
| 2. 鲫鱼 | (165) | § | 8. 海藻 | (170) |
| 3. 平鱼 | (166) | § | 9. 牡蛎 | (171) |
| 4. 甲鱼 | (167) | § | 10. 大马哈鱼 | (172) |
| 5. 鱼翅 | (168) | § | 11. 金枪鱼 | (173) |
| 6. 蛤蜊 | (168) | § | | |

第六章 干果类

- | | | | | |
|--------------|-------|---|-------------|-------|
| 1. 葵花子 | (174) | § | 4. 杏仁 | (176) |
| 2. 山核桃 | (174) | § | 5. 花生 | (177) |
| 3. 松子 | (175) | § | 6. 榛子 | (178) |

第七章 食用油及调味品

- | | | | | |
|--------------|-------|---|-------------|-------|
| 1. 橄榄油 | (179) | § | 3. 生姜 | (180) |
| 2. 花生油 | (180) | § | 4. 大蒜 | (181) |



- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 5. 香油 | (182) | 8. 辣椒 | (185) |
| 6. 醋 | (183) | 9. 番茄酱 | (186) |
| 7. 芥末 | (184) | | |

第八章 中药

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 1. 草决明 | (187) | 7. 银杏叶 | (190) |
| 2. 泽泻 | (187) | 8. 虎杖 | (190) |
| 3. 何首乌 | (188) | 9. 月见草 | (190) |
| 4. 蒲黄 | (188) | 10. 茵陈 | (191) |
| 5. 大黄 | (189) | 11. 麦芽 | (191) |
| 6. 红花 | (189) | | |

第九章 饮品类

- | | | | |
|-----------------|-------|--------------------|-------|
| 1. 参叶茶 | (192) | 17. 荠菜山楂茶 | (195) |
| 2. 决明子茶 | (192) | 18. 豆壳瓜子茶 | (196) |
| 3. 核桃仁酸奶茶 | (192) | 19. 何首乌丹参蜂蜜饮 | (196) |
| 4. 柿叶茶 | (192) | 20. 麦麸薏苡仁茶 | (196) |
| 5. 山楂茶 | (193) | 21. 陈皮决明消脂茶 | (196) |
| 6. 姜茶 | (193) | 22. 绞股蓝茶 | (196) |
| 7. 海带茶 | (193) | 23. 荷花桂圆茶 | (197) |
| 8. 麦麸大枣茶 | (193) | 24. 五鲜饮 | (197) |
| 9. 绿豆菊花茶 | (194) | 25. 虫草银杏叶茶 | (197) |
| 10. 银杏茶 | (194) | 26. 综合果汁牛奶 | (197) |
| 11. 黑芝麻茶 | (194) | 27. 茵陈降脂茶 | (198) |
| 12. 苹果茶 | (194) | 28. 百合雪梨饮 | (198) |
| 13. 牛奶茶 | (194) | 29. 丝瓜花蜜饮 | (198) |
| 14. 枣梨茶 | (195) | 30. 双花山楂蜂蜜汁 | (198) |
| 15. 荠菜菊花茶 | (195) | 31. 山楂蜂蜜饮 | (198) |
| 16. 一味山药饮 | (195) | | |



- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 32. 山楂桃仁饮 (199) | 45. 胡桃山楂饮 (202) |
| 33. 泽泻虎杖消脂茶 ... (199) | 46. 牛乳胡桃饮 (202) |
| 34. 香蕉茶 (199) | 47. 银杏罗布麻茶 (202) |
| 35. 芹菜菊花饮 (199) | 48. 银杏叶茶 (202) |
| 36. 泽泻乌龙茶 (200) | 49. 花生茶 (202) |
| 37. 萝卜净面饮 (200) | 50. 橙汁蜜饮 (203) |
| 38. 乌龙消脂茶 (200) | 51. 大蒜绿茶饮 (203) |
| 39. 核桃山楂菊花茶 ... (200) | 52. 木耳芝麻茶 (203) |
| 40. 三汁蜜饮 (201) | 53. 绞股蓝银杏叶茶 ... (203) |
| 41. 绿茶蜜饮 (201) | 54. 豆浆花生饮 (203) |
| 42. 丹参蜜饮 (201) | 55. 橘子番茄芹菜汁 ... (204) |
| 43. 山楂麦芽茶 (201) | 56. 螺旋藻橘皮茶 (204) |
| 44. 红花山楂茶 (201) | 57. 橄榄萝卜茶 (204) |

下篇 高血糖吃什么,怎么吃

第一章 高血糖的饮食方针

1. 什么是高血糖 (206)
2. 饮食与高血糖 (207)

第二章 蔬菜类

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 苦瓜 (208) | 9. 草菇 (216) |
| 2. 南瓜 (209) | 10. 松茸 (217) |
| 3. 黄瓜 (210) | 11. 鸡腿菇 (218) |
| 4. 紫菜 (211) | 12. 金针菇 (218) |
| 5. 海带 (212) | 13. 莲藕 (219) |
| 6. 香菇 (213) | 14. 魔芋 (220) |
| 7. 平菇 (214) | 15. 番茄 (221) |
| 8. 口蘑 (215) | 16. 西葫芦 (222) |

17. 白萝卜	(223)	24. 竹笋	(229)
18. 豌豆苗	(224)	25. 芦荟	(230)
19. 空心菜	(224)	26. 蕨菜	(231)
20. 裙带菜	(225)	27. 芥兰	(232)
21. 石花菜	(226)	28. 莼菜	(233)
22. 西蓝花	(227)	29. 仙人掌	(233)
23. 莴苣	(228)		

第三章 水果类

1. 樱桃	(234)	11. 苹果	(243)
2. 草莓	(235)	12. 菠萝	(244)
3. 山楂	(236)	13. 椰子	(245)
4. 荔枝	(237)	14. 李子	(246)
5. 橄榄	(238)	15. 桃子	(246)
6. 木瓜	(238)	16. 杏	(247)
7. 橘子	(239)	17. 猕猴桃	(248)
8. 柚子	(240)	18. 番石榴	(249)
9. 橙子	(241)	19. 火龙果	(249)
10. 柠檬	(242)		

第四章 谷物豆类

1. 麦麸	(250)	5. 薏苡仁	(253)
2. 青稞	(251)	6. 绿豆	(254)
3. 黑米	(251)	7. 黑豆	(255)
4. 荞麦	(252)	8. 红小豆	(256)



第五章 肉类及水产品

- | | | | | |
|-------------|-------|---|-------------|-------|
| 1. 牛肉 | (256) | § | 6. 牡蛎 | (261) |
| 2. 鸭肉 | (257) | § | 7. 蛤 | (262) |
| 3. 鹌鹑 | (258) | § | 8. 鲤鱼 | (263) |
| 4. 乌鸡 | (259) | § | 9. 鳕鱼 | (264) |
| 5. 黄鳝 | (260) | § | | |

第六章 干果类

- | | | | | |
|-------------|-------|---|------------------|-------|
| 1. 板栗 | (265) | § | 6. 腰果 | (270) |
| 2. 核桃 | (266) | § | 7. 芝麻(芝麻油) | (271) |
| 3. 花生 | (267) | § | 8. 白瓜子 | (272) |
| 4. 榛子 | (268) | § | 9. 西瓜子 | (272) |
| 5. 杏仁 | (269) | § | | |

第七章 食用油及调味品

- | | | | | |
|--------------|-------|---|---------------|-------|
| 1. 醋 | (273) | § | 4. 葵花子油 | (275) |
| 2. 茶油 | (274) | § | 5. 生姜 | (276) |
| 3. 橄榄油 | (274) | § | 6. 大蒜 | (276) |

第八章 中药

- | | | | | |
|-------------|-------|---|-------------|-------|
| 1. 黄连 | (277) | § | 5. 玉竹 | (279) |
| 2. 黄精 | (278) | § | 6. 地黄 | (280) |
| 3. 黄芪 | (278) | § | 7. 葛根 | (280) |
| 4. 石膏 | (279) | § | 8. 桔梗 | (281) |

9. 知母 (281) § 11. 地骨皮 (282)
 10. 怀山药 (282) § 12. 刺五加 (283)

第九章 饮品类

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 乌梅茶 (283) | 26. 沙苑莲子茶 (288) |
| 2. 苦瓜绿茶 (283) | 27. 白豆花粉茶 (289) |
| 3. 玉米须茶 (284) | 28. 桑菊银楂茶 (289) |
| 4. 山楂荷叶茶 (284) | 29. 绞股蓝枸杞子茶 ... (289) |
| 5. 天麻橘皮茶 (284) | 30. 葛根饮 (289) |
| 6. 葛麦五味茶 (284) | 31. 生地石膏茶 (290) |
| 7. 白萝卜茶 (285) | 32. 冬瓜饮 (290) |
| 8. 降压茶 (285) | 33. 竹茹饮 (290) |
| 9. 枸杞子茶 (285) | 34. 桑菊绿豆茶 (290) |
| 10. 杏菊饮 (285) | 35. 罗汉果茶饮 (290) |
| 11. 小麦大枣茶 (285) | 36. 核桃葱姜茶 (291) |
| 12. 人参玉竹茶 (285) | 37. 二冬润肺茶 (291) |
| 13. 玉竹速溶饮 (286) | 38. 菊花山楂茶 (291) |
| 14. 洋参生麦茶 (286) | 39. 法制黑豆茶 (291) |
| 15. 枸杞子五味茶 (286) | 40. 神曲茶 (291) |
| 16. 姜茶 (286) | 41. 柿叶茶 (292) |
| 17. 芹菜葛根茶 (287) | 42. 胖大海茶 (292) |
| 18. 石榴茶 (287) | 43. 扁豆花粉茶 (292) |
| 19. 苹果胡萝卜饮 (287) | 44. 知母花粉茶 (292) |
| 20. 甘草银耳枸杞饮 ... (287) | 45. 玉竹乌梅茶 (292) |
| 21. 菜花柚子饮 (287) | 46. 桑椹茉莉饮 (293) |
| 22. 芦笋茶 (288) | 47. 地骨皮麦枣茶 (293) |
| 23. 沙苑枸杞子茶 (288) | 48. 二皮玉米须饮 (293) |
| 24. 山药葛根茶 (288) | 49. 桑菊薄竹饮 (293) |
| 25. 葱姜核桃茶 (288) | 50. 萝卜青果饮 (293) |



51. 麦冬乌梅茶 (294) 53. 番薯叶冬瓜饮 (294)
52. 安神定志茶 (294)

附 录

- 附录1 世界卫生组织制定的高血压药物治疗的10条原则 ... (295)
附录2 常用食物的钠、钾含量 (296)
附录3 常用食物胆固醇含量 (302)
附录4 食物营养成分含量表 (304)