

特邀协和医院营养师，教你摆脱“三高”困扰

三高吃如何

高血压、高血脂、高血糖人群的饮食方案

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师

陈伟 编著

专家指导三高食疗



众多三高病友
联袂推荐

中国人口出版社

三高 如何吃



北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师

陈伟 编著

图书在版编目(CIP)数据

三高如何吃：高血压、高血脂、高血糖人群的饮食
方案 / 陈伟编著. — 北京：中国人口出版社，2010.7
ISBN 978-7-5101-0405-3

I. ①三… II. ①陈… III. ①高血压—食物疗法②高
血脂病—食物疗法③高血糖病—食物疗法 IV. ①R247.1

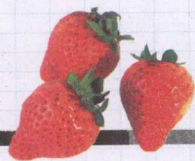
中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第057098号

三高如何吃：高血压、高血脂、高血糖人群的饮食方案

陈伟 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京人教方成彩色印刷有限公司
开 本 635 × 965 1/12
印 张 20
字 数 150千字
版 次 2010年6月第1版
印 次 2010年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0405-3
定 价 34.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054



前言

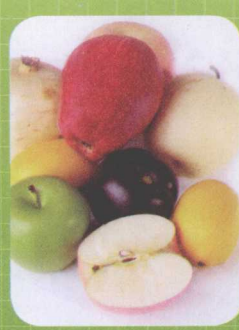
“三高”是指高血压、高血脂和高血糖三种病症。近年来，在我国人群中，近半数以上的中老年人患有“三高”病症，15%以上的人，不同程度地同时患有这三种病症。一旦得了“三高”之中的一种病症，如不采取积极的治疗措施，很有可能会并发第二种病，甚至多病缠身。虽然“三高”不像癌症那样发展迅速，但它已经成为危害我们健康的主要杀手之一。

“三高”的发病原因有很多，其中饮食结构不合理是最主要、最直接的原因。如果长期摄入高盐、高油脂、高胆固醇食物，就容易引发“三高”病症。亦所谓“好也饮食，坏也饮食。”

为了指导“三高”病友的饮食，我们编写了《三高如何吃：高血压、高血脂、高血糖人群的饮食方案》一书，本书依次分为高血压篇、高血脂篇、高血糖篇。每篇又分为两部分：饮食导读和可供本病病友食用的食材。

饮食导读部分，针对广大病友迫切想要知道的一些问题作了深入浅出、详尽明了的介绍，具有很强的针对性和指导性。对可供本病病友食用的食材部分，所选食材都是经过实践和临床证明对本病防治确实有益的。我们将所选食材，从其营养成分、食疗功效、食用方法、食用宜忌、选购窍门等方面进行了系统的阐述。

本书希望为“三高”病友打造一个健康的饮食构架，帮您有效控制“三高”病症，为健康保驾护航。



目录

第一章 高血压人群这样吃

世界卫生组织对高血压的重新定义..... 18

罹患高血压病与饮食不当有着密切关系..... 19

高血压的“三高、三低、一有”饮食原则..... 20

高血压患者避免食用的食品..... 22

限制钠盐摄入的窍门... 23

粮食类..... 24

粮食类食物对防治高血压有什么益处 24

粮食类食物吃多少为宜..... 25

粮食类食物应该什么时候吃..... 25

粮食类食物怎样与其他食材合理搭配 26

吃粮食类食物应该注意什么问题..... 26

小麦面粉..... 27

燕麦..... 28

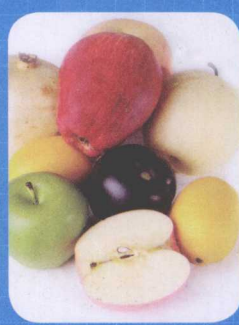


小米·····	29
玉米·····	30
荞麦·····	31
绿豆·····	32
大豆·····	33

蔬菜类····· 34

蔬菜对防治高血压有什么益处··	34
蔬菜吃多少好·····	34
蔬菜应该什么时候吃·····	35
蔬菜怎样与其他食材合理搭配··	35
吃蔬菜应该注意什么问题·····	35
芹菜·····	36
南瓜·····	37
山药·····	38

洋葱·····	39
韭菜·····	40
黄花菜·····	41
菠菜·····	42
莴笋·····	43
芦笋·····	44
黄瓜·····	45
白萝卜·····	46
胡萝卜·····	47
荸荠·····	48
冬瓜·····	49
西红柿·····	50
茄子·····	51
红薯·····	52
土豆·····	53



水果类 54

水果对防治高血压有什么益处... 54

水果吃多少好..... 54

水果应该什么时候吃..... 55

橘子..... 56

苹果..... 57

梨..... 58

葡萄..... 59

桃子..... 60

菠萝..... 61

西瓜..... 62

山楂..... 63

香蕉..... 64

水产类 65

水产品对防治高血压有什么益处... 65

水产品吃多少好..... 65

水产品应该什么时候吃..... 65

水产品怎样与其他食材合理搭配... 65

海蜇..... 66

海带..... 67

海参..... 68

虾..... 69

肉蛋类 70

肉蛋类食品对防治高血压有什么
益处..... 70

肉蛋类食品吃多少好..... 71

肉蛋类食品应该什么时候吃..... 71

肉蛋类食品怎样与其他食材合理
搭配..... 71

吃肉蛋类食品应该注意什么问题71



鸡肉·····	72
鸭肉·····	73
兔肉·····	74
鸡蛋·····	75

干果类····· 76

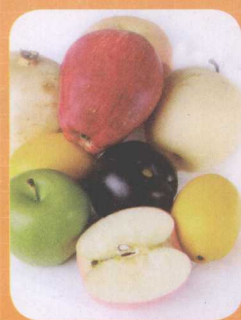
干果对防治高血压有什么益处··	76
干果吃多少好·····	76
干果应该什么时候吃·····	76
吃干果应该注意什么问题·····	76
芝麻·····	77
西瓜子·····	78
葵花子·····	79
核桃·····	80
花生·····	81

菌类····· 82

菌类对高血压防治有什么益处··	82
菌类吃多少好·····	82
菌类怎样与其他食材合理搭配··	82
平菇·····	83
草菇·····	84
金针菇·····	85
木耳·····	86
香菇·····	87

饮品····· 88

饮品对防治高血压有什么益处··	88
饮品喝多少好·····	89
饮品应该什么时候喝·····	89
喝饮品应该注意什么问题·····	89



牛奶·····	90	菊花茶·····	94
蜂蜜·····	91	莲子心茶·····	95
绿茶·····	92	玉米须茶·····	96
金银花茶·····	93	葡萄酒·····	97

第二章 高血脂人群这样吃

对高血脂症必须给予高度重视·····	100	走出高血脂的饮食误区·····	108
高血脂症的诊断标准·····	101	粮食类·····	110
高血脂与饮食不当有着密切的关系·····	103	粮食类食物对防治高血脂症有什么益处·····	110
高血脂的五项饮食原则·····	105	粮食类食物吃多少好·····	110
高血脂忌食的食物·····	107	粮食类食物怎样与其他食物合理搭配·····	111



吃粮食类食物应该注意什么问题··· 111

燕麦····· 112

玉米····· 113

小米····· 114

荞麦····· 115

小麦面粉····· 116

绿豆····· 117

大豆····· 118

蔬菜类····· 119

蔬菜对防治高血脂症有什么益处··· 119

蔬菜吃多少好····· 119

蔬菜怎样与其他食材合理搭配··· 119

洋葱····· 120

黄瓜····· 121

大蒜····· 122

白萝卜····· 123

胡萝卜····· 124

生姜····· 125

空心菜····· 126

茄子····· 127

南瓜····· 128

苦瓜····· 129

冬瓜····· 130

莲藕····· 131

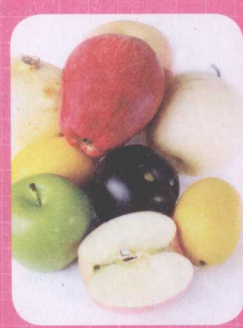
芹菜····· 132

菠菜····· 133

韭菜····· 134

红薯····· 135

菜花····· 136



大葱..... 137

油菜..... 138

水果类.....139

水果对防治高脂血症有什么益处...139

水果吃多少好..... 139

水果应该什么时候吃..... 139

山楂..... 140

苹果..... 141

柑橘..... 142

枣..... 143

柠檬..... 144

柚子..... 145

猕猴桃..... 146

草莓..... 147

水产类.....148

水产品对防治高脂血症有什么益处... 148

水产品吃多少好..... 148

水产品怎样与其他食材合理搭配... 148

海带..... 149

紫菜..... 150

鲤鱼..... 151

草鱼..... 152

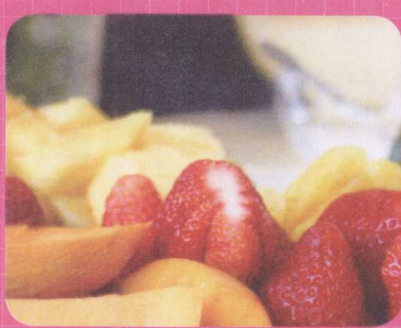
甲鱼..... 153

海参..... 154

牡蛎..... 155

肉蛋类.....156

肉蛋类食品对防治高脂血症有什么
益处 156



肉蛋类食品吃多少好·····	157
肉蛋类食品应该什么时候吃·····	157
吃肉蛋类食品应该注意什么问题·····	157
鸡肉·····	158
鸭肉·····	159
兔肉·····	160
鸡蛋·····	161

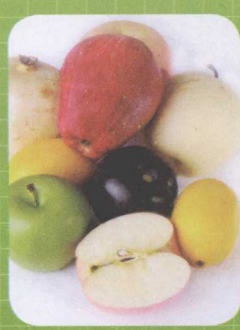
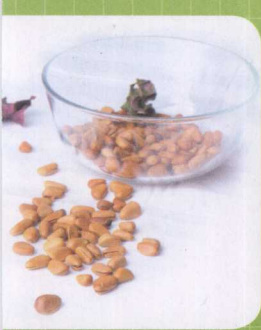
干果类·····162

干果对防治高血脂症有什么益处·····	162
干果吃多少好·····	163
干果应该什么时候吃·····	163
吃干果应该注意什么问题·····	163
杏仁·····	164
栗子·····	165

松仁·····	166
葵花子·····	167
核桃仁·····	168
榛子·····	169

菌类·····170

菌类对防治高血脂症有什么益处·····	170
菌类吃多少好·····	170
菌类怎样与其他食材合理搭配·····	171
菌类的营养价值·····	171
猴头菇·····	172
香菇·····	173
平菇·····	174
金针菇·····	175
木耳·····	176



饮品.....177

饮品对防治高血脂症有什么益处... 177

饮品喝多少好..... 177

饮品应该什么时候喝..... 178

喝饮品应该注意什么问题..... 178

红茶..... 179

绞股蓝茶..... 180

豆浆..... 181

菊花茶..... 182

葡萄酒..... 183

第三章 高血糖人群这样吃

高血糖人群的血糖控制目标..... 186

饮食控制是糖尿病最根本的治疗方法之一..... 188

糖尿病患者的饮食原则... 190

糖尿病患者饮食治疗的六大误区..... 192

控制总热量，做到食物多样化..... 194

控制摄入的总热量有个体差异..... 196



蔬菜类.....198

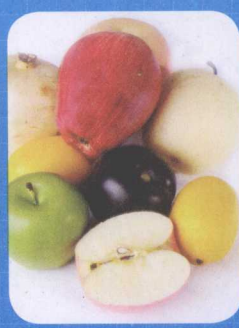
- 蔬菜对稳定血糖有什么益处..... 198
- 蔬菜吃多少好..... 198
- 蔬菜应该什么时候吃..... 199
- 蔬菜怎样与其他食材合理搭配..... 199
- 吃蔬菜应该注意什么问题..... 199
- 香菇..... 200
- 苦瓜..... 201
- 西兰花..... 202
- 银耳..... 203
- 莲藕..... 204
- 绿豆芽..... 205
- 莴笋..... 206
- 山药..... 207
- 洋葱..... 208

肉类.....209

- 肉类食品对稳定血糖有什么益处... 209
- 肉类食品吃多少好..... 209
- 肉类食品应该什么时候吃..... 209
- 肉类食品怎样与其他食材合理
搭配..... 209
- 鸡肉..... 210
- 鸭肉..... 211
- 牛肉..... 212
- 鹌鹑肉..... 213

水产类.....214

- 水产类食品对稳定血糖有什么
益处..... 214
- 水产类食品吃多少好..... 214



水产类食品怎样与其他食材合理 搭配·····	214
吃水产品应该注意什么问题·····	214
紫菜·····	215
三文鱼·····	216
鳗鱼·····	217

干果类·····218

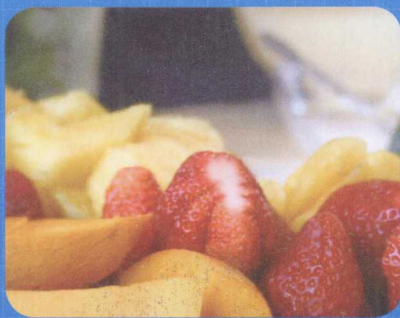
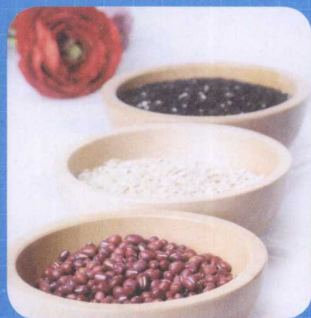
干果类食品对稳定血糖有什么 益处·····	218
干果类食品吃多少好·····	218
吃干果应该注意什么问题·····	218
莲子·····	219
开心果·····	220
南瓜子·····	221

食用油类·····222

食用油对稳定血糖有什么益处···	222
食用油吃多少好·····	222
食用油应该什么时候吃·····	223
吃食用油应该注意什么问题·····	223
橄榄油·····	224
茶油·····	225
葵花子油·····	226
芝麻油·····	227

中草药类·····228

中草药对稳定血糖有什么益处·····	228
中草药吃多少好·····	228
中草药应该什么时候吃·····	228
中草药怎样与其他食材合理搭配···	228



吃中草药应该注意什么问题·····	229
人参·····	230
灵芝·····	231
黄连·····	232
葛根·····	233
黄精·····	234
玉竹·····	235
黄芪·····	236

山药·····	237
麦冬·····	238
地黄·····	239
川芎·····	240

模特：刘亚鹏 梦然
摄影师：李晋 大熊



