

家庭养生一日通



“三高”人群 怎么吃



家庭养生课题组 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

“三高”人群怎么吃/家庭养生课题组编著. —北京:
中国纺织出版社, 2010.7

(家庭养生一日通)

ISBN 978-7-5064-6426-0

I. ①三… II. ①家… 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081113号

责任编辑: 李美华 特约编辑: 徐屹然 责任印制: 刘 强
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 张 云

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 3

字数: 100千字 定价: 13.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

— 家庭养生一日通 —

『三高』 人群怎么吃

家庭养生课题组◎编著



 中国纺织出版社

【 目录 】

自测你离高血压还有多远.....	4
自测你离高血脂还有多远.....	5
自测你离糖尿病还有多远.....	6

第一章



教你全面认识“三高”

确定自己患有“三高”的诊断标准...	8
认识“三高”对健康的危害.....	9
解析“三高”之间的关系.....	11
哪些人群最易被“三高”困扰.....	13
远离“三高”，从饮食做起.....	15

第二章



降“三高”最佳营养素推荐

维生素C.....	18
锌.....	20
钙.....	22
铬.....	24
植物固醇.....	26
多不饱和脂肪酸.....	28
钾.....	30
辅酶Q10.....	31
可溶性膳食纤维.....	32

共轭亚油酸.....	33
β -胡萝卜素.....	34

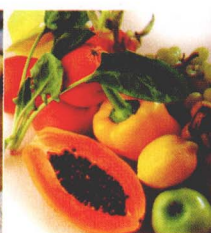
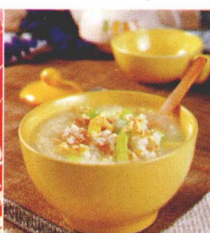
第三章



阻击“三高”最理想的天然食材推荐

绿豆.....	36
玉米.....	38
燕麦.....	40
核桃仁.....	42
黑木耳.....	44
芹菜.....	46
苦瓜.....	48
南瓜.....	50
洋葱.....	52
山药.....	54
芦笋.....	56
西兰花.....	58
菠菜.....	60
胡萝卜.....	62
苹果.....	64
深海鱼.....	66



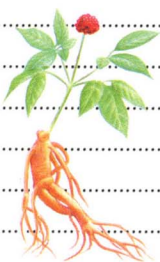


第四章



调理“三高”的汉方草药

中药治疗“三高”的注意事项.....	68
刺五加.....	71
葛根.....	71
菊花.....	72
夏枯草.....	72
淫羊藿.....	73
丹参.....	73
山楂.....	74
灵芝.....	74
银杏叶.....	75
槐花.....	75
枸杞子.....	76
何首乌.....	76



第五章



适宜“三高”人群的保健品

红曲.....	78
卵磷脂.....	78
深海鱼油.....	79
纳豆.....	79
罗布麻茶.....	80

银杏.....	80
绿茶粉.....	81
蒜精.....	81
蜂胶.....	82
蜂王浆.....	82
酵母片.....	83
螺旋藻.....	83
甘蔗原素.....	84
葡萄籽.....	84
番茄红素.....	85
蔓越莓(小红莓).....	85
甲壳素.....	86
月见草油.....	86

第六章



“三高”人群饮食、烹饪有讲究

“三高”家庭必须掌握的烹调技巧..	88
合理安排“三高”人群的饮食营养....	91
“三高”人群须避免的饮食营养摄取方式.....	94



自测你离高血压还有多远

高血压是指动脉血压异常增高。高血压对人体危害极大，可引起脑中风、心绞痛、脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血、大动脉瘤等疾病。回答下列问题，看一看你离高血压还有多远？

检测试题：

1. 超过标准体重很多。
2. 眼睛看东西模糊。
3. 有时会感觉到头痛、肩痛。
4. 日常饮食、作息不规律。
5. 常常忘记要做的事情。
6. 年龄在40岁以上。
7. 有吸烟嗜好。
8. 几乎天天饮酒。
9. 直系亲属中有人患高血压。

10. 上下楼梯出现气短。
11. 经常有应酬。
12. 很容易疲劳，且难以恢复。
13. 平时几乎不运动。
14. 下肢出现静脉曲张。
15. 胆固醇和甘油三酯增高。
16. 必须服用安眠药才能入睡。
17. 检查出蛋白尿或血尿。
18. 已经开始服用心脏病药物。
19. 精神压力很大。
20. 饮食中不注意控制盐的摄入。

评分标准：

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

评定结果：

得分	健康级别评定	你应该做的
0~9分	安全	你现在基本没有患高血压的危险，但是如果直系亲属或祖父母有高血压患者，就应该经常注意检查自己的血压状况
10~24分	不安全	你必须关注造成高血压的原因，在生活方式健康的情况下，你也许可以控制自己的血压，但40岁以后要经常测量血压
25~39分	要特别注意	在这个得分阶段的人，基本可视为高血压危险人群，应该立即开始改善饮食和日常生活习惯，定期检查血压，另外不要忘记检查是否有血脂代谢异常、糖尿病等
40分以上	危险	在这个得分阶段的人，患高血压的危险性很高。如果对此漠不关心，很可能导致脑血管障碍和心脏病，最好赶快到医院检查，并听从医生的建议

自测你离高血脂还有多远

高血脂是一种血液异常的状态，严重者可引起脑出血、脑梗死、心绞痛、心肌梗死、大动脉瘤等疾病。回答以下问题，看看你是否有患高血脂的危险。

检测试题：

1. 总胆固醇值大于250毫克每分升。
2. 甘油三酯值大于200毫克每分升。
3. 高密度脂蛋白胆固醇低于40毫克每分升。
4. 低密度脂蛋白胆固醇值大于130毫克每分升。
5. 患有糖尿病或者处于高血糖临界值。
6. 血尿酸值偏高。
7. 和水产类相比更喜欢吃家畜肉。
8. 不喜欢生食蔬菜。
9. 很少吃水果。

10. 不喜欢吃葱、洋葱等。
11. 有吸烟的习惯。
12. 每天晚餐都要喝酒。
13. 吃面包时配有黄油和奶酪。
14. 喜欢吃鱼子等高脂肪、高营养类食物。
15. 平时不太爱喝水。
16. 不喜欢运动。
17. 容易出汗。
18. 小便的颜色比较黄。
19. 身体较肥胖。
20. 对外界刺激比较敏感。

评分标准：

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

评定结果：

得分	健康级别评定	你应该做的
0~9分	安全	基本不会有血脂异常的担忧，但是应避免因进食时间和具体食物的搭配不当而导致血脂异常，并且要时常注意自己的体重
10~24分	不安全	因血脂异常导致动脉粥样硬化等症的概率不高，但还要特别注意包括糖尿病等生活习惯病的防范，最好定期做检查
25~39分	要特别注意	如果是这个阶段的得分，基本可划分为危险人群，在今后的生活中，要努力改善饮食习惯，谨防肥胖、高血压、糖尿病、高尿酸血症等疾病
40分以上	危险	你的血脂可能异常了。血脂异常可以导致血液黏稠、血流速度减慢，进而导致动脉粥样硬化，随之脑梗死和心肌梗死的危险性也增加，应及早检查并接受治疗

自测你离糖尿病还有多远

糖尿病多是因为胰腺分泌胰岛素功能出现障碍，并由此导致血糖代谢异常形成的一种疾病。糖尿病可引发白内障、动脉粥样硬化、心绞痛等疾病，严重影响生活的质量。阅读下面的20个测试题，并根据实际情况做出选择，测一测自己患糖尿病的危险程度。

检测试题：

- 1.经常感到口渴，喝水或其他饮料明显增多。
- 2.每日均会饮酒。
- 3.皮肤易感染。
- 4.经常感到手足末端麻木。
- 5.白天容易疲劳、常感困倦。
- 6.视力下降得厉害。
- 7.体重超重。
- 8.直系亲属中有糖尿病患者。
- 9.记忆力差。

- 10.容易患牙周炎。
- 11.脱发情况很严重。
- 12.不易解除疲劳。
- 13.易伤风感冒。
- 14.睡眠时间短。
- 15.有时会患膀胱炎。
- 16.性欲减退。
- 17.空腹时检查出血糖高。
- 18.尿中总能见白沫，尿液透明。
- 19.小便时可闻到酸臭味。
- 20.年龄在40岁以上。

评分标准：

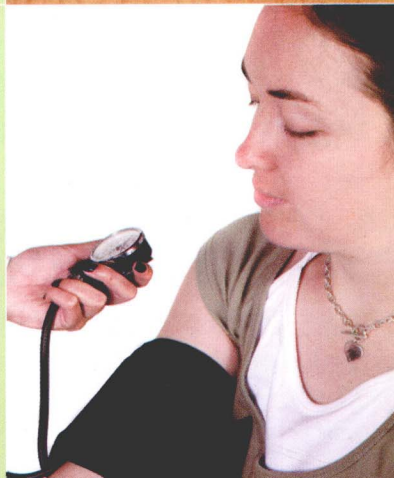
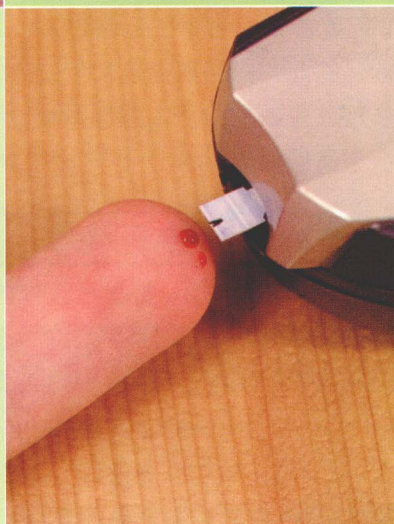
答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

评定结果：

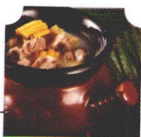
得分	健康级别评定	你应该做的
0~9分	安全	除非直系亲属中有糖尿病患者，否则无须担心回患糖尿病。适当的运动、有规律的生活习惯可以预防糖尿病
10~24分	不安全	有患糖尿病的危险。要注意饮食和运动，坚持一年做一次检查
25~39分	要特别注意	可能已经患糖尿病了。建议去医院做尿糖、糖化血红蛋白、空腹血糖等检查；同时，要注意合理饮食和适当运动，调整身体状态
40分以上	危险	疑似糖尿病。建议去医院就医，开始接受相应的治疗

教你全面认识『三高』

『三高』是指高血压、高血糖和高血脂，它们是现代社会派生出来的『富贵病』。『三高』之间既相互联系又相互影响，对人体有着极大的危害。在本章，我们将为你全面解读『三高』之间的关系，帮助你正确认识『三高』的危害，从而让你警惕并远离『三高』，拉近与健康的距离。



确定自己患有『三高』的诊断标准



高血压的诊断标准

在未用抗高血压药的情况下，收缩压（高压） ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压（低压） ≥ 90 毫米汞柱称为高血压。患者既往有高血压史，目前正在用抗高血压药，血压虽低于140/90毫米汞柱，也应该断为高血压。

高血脂的诊断标准

一般情况下，成年人空腹时，血清总胆固醇超过572毫摩尔/升，甘油三酯超过1.70毫摩尔/升，即为高脂血症。据此，高脂血症通常可以分为以下四种类型：高密度脂蛋白血症、高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合型高脂血症。

高血糖的诊断标准

血糖检查项目	正常	糖调节（糖耐量）受损	糖尿病
空腹血糖	< 5.6	5.6~6.9	≥ 7.0
餐后2小时血糖	和 < 7.8	和（或）7.8~11.1	和（或） ≥ 11.1
糖耐量实验（服糖后2小时血糖）	< 7.8	7.8~11.1	≥ 11.1

注：以上换算单位为毫摩尔/升；这里的餐后2小时，常常是以进餐100克馒头为标准，因为进餐的多少直接影响血糖的高低。

根据上表基本就可以确诊糖尿病患者，也可以排除非糖尿病患者。



认识『三高』对健康的危害

高血压的危害

高血压是表现为持久性的动脉收缩压高于140毫米汞柱，或舒张压高于90毫米汞柱的一种血管性全身慢性疾病。高血压的发生非常普遍，且发病年龄逐渐趋向年轻化，严重者还会诱发多种疾病，其具体危害表现如以下几个方面：

◎高血压会导致脑血管缺血或变性，从而引起脑出血或者脑血栓形成，也就是通常所说的中风。严重时，患者还会出现残疾甚至死亡。

◎血压升高后，对于心脏的排血功能会造成阻力，导致心脏超负荷工作，而左心室为克服阻力会加强肌肉收缩，从而引起左心室肥厚、扩大，最终可能引起心力衰竭。

◎高血压会造成动脉血管负担加重及受损，进而造成动脉粥样硬化。另外，动脉血管出现硬化后，会因动脉血管失去弹性、管腔狭窄、血液流通受阻而造成血液流动速度减慢，以致发生血栓等疾病。

◎高血压易致眼底视网膜小动脉发生痉挛、硬化，血压急剧升高还会导致视网膜出血等。

◎长期持续高血压会造成肾小动脉粥样硬化，从而导致肾脏供血不足，以致肾功能被破坏，引起肾衰竭。另外，肾功能的衰退还会造成人体内代谢产物或有害物质不能及时排出体外，从而诱发尿毒症。

高血脂的危害

高血脂是血液状态异常的表现，是脂蛋白（蛋白质和脂质即胆固醇、甘油三酯、磷脂所组成的球型的大分子复合物）在血液中增多所引起的。其危害性大，主要

表现在以下几个方面：

◎高血脂在早期和轻度时几乎没有任何感觉，其致病过程非常缓慢，常常是从青壮年甚至幼儿时期就开始了，因为无明显不适感，往往不能及时发现，从而得不到及时治疗，最终导致病情进一步恶化。

◎人体血清中脂类物质的增多会造成血液黏稠度升高，从而使得脂类物质沉积于动脉血管壁上，继而发生纤维组织增生，以致在动脉血管内形成粥样硬化斑块，促使人的体力、脑力、肾功能、心肌功能逐渐减退，由此产生一系列由于动脉粥样硬化所造成的疾病。

◎血脂异常是造成冠心病及其高致残率、高致死率的主要原因，而血清总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇水平的升高更可作为冠心病的独立发病因素。

◎高血脂还可能诱发心肌梗死、脂肪肝、糖尿病、胆石症、胰腺炎、脑中风等多种疾病。

高血糖的危害

高血糖是指血糖升高、尿中含糖量高，主要由胰腺分泌胰岛素功能障碍所致。血糖高为糖尿病的典型特征之一，糖尿病除有慢性高血糖表现外，还有饮水多、进食多、排尿多、体重减少的“三多一少”症状。高血糖的危害也很大，具体表现如下：

◎糖尿病一旦发生，即为终生疾病，患者不仅需要终生接受治疗，生活质量也难以保证。

◎血糖持续升高、反复波动对患者危害极大，会造成人体出现器质性病变，甚至导致不可逆的损害。

◎严重影响人体的微小血管、大血管、神经等，导致心脑血管疾病，如高血压、冠心病、中风等。另外还会引起一些神经系统的症状，如手足麻木、刺痛，严重者还会引起糖尿病足病，导致足部感染、坏疽。

◎糖尿病的发生，可诱发低血糖、酮症酸中毒、非酮症高渗性昏迷、乳酸性酸中毒等多种急性并发症。



解析『三高』之间的关系

很多患者去医院检查，常常会在化验单上看到血压、血糖、血脂均超过正常值的现象，为什么它们经常会同时出现呢？下面就对它们之间的关系做一下具体的分析。

高血压与高血脂——并存共生

高血压与高血脂经常会同时发生，主要原因如下：

◎高血脂可诱发高血压。正常人血管内膜是光滑流畅的，当血脂增高时血黏度就会随之增高，使血流阻力增加，从而血压就升高。当血脂增高时，会使血液中的低密度脂蛋白胆固醇等脂类物质在血管壁上沉积，可造成动脉硬化，使血管壁弹性减弱，血压升高。如果沉积过多过久，还会形成黄色粥样斑块。而血管壁上沉积的斑块越多，人体血管管腔就会变得越狭窄，血流阻力增加，从而使血压升高。

◎高血脂会加重高血压患者的病情。体内血管内壁受损往往是高血压患者普遍存在的问题，因而如果发生高血脂，造成脂类物质沉积于血管壁，则会加重高血压患者的病情。而且，高血脂发生后，患者体内会出现动脉粥样硬化、血管失去弹性、血流速度减慢、血液流通受阻等问题，以致诱发心肌梗死、脑梗死、血栓等病变，造成高血压进一步恶化。

◎高血脂增加降压难度。高血脂会降低抗高血压药的敏感性，从而增加降压治疗的难度。

◎同时患有高血脂和高血压易致冠心病。高血脂和高血压同时发生的患者，其冠心病的发生率可能会大大高于只患其中一种疾病的患者。

◎易诱发其他并发症。高血压和高血脂的合并发生，可诱发动脉粥样硬化、冠心病等多种疾病。其中，最易发



生动脉粥样硬化的高血压还会造成糖耐量递减或诱发高血糖。

高血压与高血糖——同宗同源

□二者为同源性疾病

很多高血压患者特别是肥胖型高血压患者常伴有糖尿病，而糖尿病也较多地伴有高血压，因此将两者称之为同源性疾病。其原因如下：

◎高血压与糖尿病可能存在共同的遗传基因。

◎高血糖易引起肾脏损害，肾脏受损后可使血压升高。

◎高血糖者的血管对具有升压作用的血管紧张素比较敏感，易使血压升高。

◎血糖较高的人由于血糖增高，易致血黏稠度增加，从而使血管壁受损，血管阻力增加，易引起高血压。

□二者有共同的发病机制

高血压和高血糖有着共同的发病机制，二者相互影响。表现如下：

◎血糖升高后，会造成患者的血管内皮细胞产生毒性，以致血管收缩增强、血管壁增厚、血管内径狭窄、外周阻力增大，进而导致患者血压升高。

◎高血糖会增加人体肾小球血管所承受的压力，继续发展可造成肾功能受损，进而也可诱发高血压。

高血脂与高血糖——相继出现

很多糖尿病患者都伴有高血脂，因此人们通常把糖尿病与高血脂称为姐妹病，并认为高血脂是糖尿病的继发证。两者的相互关系如下：

◎糖尿病常伴有脂代谢紊乱，其特点是甘油三酯增高和高密度脂蛋白降低。

◎当糖尿病人胰岛素不足时，体内脂酶活性会减低，易导致血脂增高。

◎Ⅱ型糖尿病患者是由于进食过多、运动过少，从而促使体内脂类合成增多，这也是造成血脂增高的原因。

◎肥胖型的高血脂患者，易产生胰岛素抵抗，继而诱发糖尿病。



哪些人群最易被『三高』困扰

高血压易患人群

◎**有家族病史者**：由于在同一个家族中常常有着共同的生活方式、饮食习惯，故如果家族中有高血压病史者，则这一家族中的其他成员就具备了容易引起高血压的体质。

◎**嗜咸食者**：人体内的盐分含量与血压成正比，因此摄取过多的食盐，会造成血压升高。

◎**饮食结构不合理者**：高油脂、高热量、高糖、高胆固醇等不合理的饮食结构，会造成人体内脂肪含量迅速增多，从而引发肥胖症及糖尿病、高血脂等，而这些疾病又是引发高血压的重要原因。

◎**体重过重者**：人的体重与血压呈正比，体重越重，血压就越高，因而患高血压的概率也就越大。

◎**长期吸烟者**：香烟中所含的烟碱和镉易造成人体交感神经过度兴奋，进而也可造成血压升高。

◎**酗酒者**：长期、大量饮酒会造成人体内的皮质激素和儿茶酚胺含量升高，从而可诱发高血压。

◎**压力过大者**：一般情况下，精神长期处于紧张状态下的人，比较容易患高血压。

肥胖



酗酒、吸烟



压力过大



盐摄入过多



↑肥胖者、嗜咸食者、酗酒者、吸烟者以及压力过大者都是高血压的常客

高血脂易患人群

◎**有家族病史者**：家族中有高血脂、心肌梗死、心绞痛等病史的人群，其体内很可能有先天性脂类物质或脂蛋白代谢缺陷。

◎**患有某些疾病的患者**：糖尿病、高血压、肝肾疾病等都有可能发展为继发性高血脂。其中最易发生高血脂的人群为糖尿病和高血压患者。

◎**肥胖者**：体形肥胖或超重，尤其是腹部脂肪越多的人，其体内的甘油三酯水平就越高，就越容易患高血脂。

◎**中老年人**：高血脂的发病率常随年龄的增加而增高，其发生的高峰年龄通常为：女性50~69岁，男性45~69岁。

◎**生活方式不健康者**：如作息不规律、熬夜、长期酗酒、吸烟、饮食不规律等不良生活方式，都会造成人体血液中的甘油三酯水平持续偏高，以致诱发高血脂。

◎**情绪易波动者**：长期处于紧张、暴躁、愤怒、抑郁、悲观等不良情绪之中的人，都属于高血脂的易患人群。

◎**缺乏运动者**：缺乏运动不仅会造成人体的抗病能力大大降低，同时还会造成人体内脂肪积聚、胆固醇和甘油三酯水平升高。统计表明，长期静坐的脑力劳动者患高血脂的概率大大高于体力劳动较多的人。

◎**其他易患人群**：绝经女性、胆固醇水平轻度偏高或处于边缘水平的人群等，也属于高血脂的易患人群。

糖尿病易患人群

◎**有糖尿病家族病史者**：与糖尿病患者有血缘关系的家庭成员，这类人群胰腺功能可能存在先天缺陷或障碍，因而血糖较难以平衡。

◎**出生时体重过轻者**：婴儿出生时体重过轻，多是发育不全或营养不良所致，因而其体内的胰腺 β 细胞可能发育不健全，导致无法正常分泌胰岛素。

◎**婴儿期胰岛素细胞受损者**：由于在有糖尿病家族病史的婴儿体内，自身具有的免疫功能会将牛奶中的牛血清蛋白当作胰岛素细胞蛋白，从而对其产生抵抗和攻击，使胰岛素细胞受损，因而易患糖尿病。

◎**中老年肥胖及饮食不当者**：中老年肥胖者，尤其是因饮食不当导致的腹部肥胖者，是发病可能性最大的糖尿病易感人群，且易发生Ⅱ型糖尿病。



远离『三高』，从饮食做起

面对美食，很多“三高”患者都强迫自己避而远之。其实，这样做反而对病情不利，只要在生活中多留意一些，学会聪明的饮食，吃得健康与吃得美味就不会矛盾。当然“三高”患者的饮食是有要求的，所以，不妨参照下列方案来设计自己的日常饮食吧！

食物多样，以谷类为主

谷类中米糠和胚芽部分含有丰富的B族维生素和维生素E，能促进血液循环，还能帮助人们消除沮丧烦躁的情绪，使人充满活力；谷类食物中的米糠和胚芽部分还含有丰富的钾、镁、锌、铁、锰等微量元素，可帮助降低血压，有利于预防心血管疾病。谷类食物中还保留了大量膳食纤维，能与胆汁中的胆固醇结合，促进胆固醇的排出，从而帮助高血脂患者降低血脂。

应多吃奶类、豆类及其制品

奶类、豆类及其制品均为营养佳品，除含有高质量的蛋白质外，还含有钙、铁、B族维生素等。奶、豆类食物中所含的蛋白质不仅能增强血管的弹性，还有清除血中过量钠的作用，所以能防止动脉粥样硬化、高血压的发生；奶、豆类食物中还含有一种耐热的低分子化合物，可以抑制胆固醇的合成；奶、豆类食物中所含的钙质和胆碱，具有促进胆固醇从肠道排泄、减少其吸收的作用。所以，奶、豆类食物是可以降低胆固醇的食物。

↑多吃豆类食品可以抑制体内胆固醇的合成，远离“三高”

