

好生活百事通

三高人群饮食

宜

忌

慎

食品营养特色 / 食品搭配宜忌 / 三高人群宜食食品
三高人群慎食食品 / 三高人群忌食食品 / 食品选购烹调技巧

龚仆◎编著

降糖降压降脂，一个都不能少！

聚焦六大类食物，分别详解每种食物对

血糖、血压、血脂的作用原理，

使饮食结构更合理。

编排科学，双重检索，

简单方便，一目了然。

高热量、高脂肪、高胆固醇、高糖食物列表，

让你不再踏入饮食“雷区”。



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

三高人群饮食



龚仆◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

三高人群饮食宜·忌·慎/龚仆编著. — 福州:
福建科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5335-3996-2

I. ①三… II. ①龚… III. ①高血压—食物疗法②高脂病—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(2011)第261967号

书 名 三高人群饮食宜·忌·慎
作 者 龚 仆
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 北京朝阳新艺印刷有限公司
开 本 635毫米×965毫米 1/12
印 张 17.5
字 数 250千字
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3996-2
定 价 29.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-87704413)



Happy · Health · Vitality · Life · Beauty · Love ...

测试 糖尿病的自我测试	9
测试 高血压的自我测试	10
测试 高血脂的自我测试	11

水果、干果类

山楂 12	葡萄 24	柿子 36
糖尿病——宜吃 13	糖尿病——忌吃 25	糖尿病——忌吃 37
高血压——宜吃 13	高血压——宜吃 25	高血压——宜吃 37
高血脂——宜吃 13	高血脂——宜吃 25	高血脂——宜吃 37
苹果 14	草莓 26	石榴 38
糖尿病——慎吃 15	糖尿病——宜吃 27	糖尿病——忌吃 39
高血压——宜吃 15	高血压——宜吃 27	高血压——宜吃 39
高血脂——宜吃 15	高血脂——宜吃 27	高血脂——宜吃 39
猕猴桃 16	红枣 28	菠萝 40
糖尿病——宜吃 17	糖尿病——忌吃 29	糖尿病——宜吃 41
高血压——宜吃 17	高血压——宜吃 29	高血压——宜吃 41
高血脂——宜吃 17	高血脂——宜吃 29	高血脂——宜吃 41
核桃 18	柚子 30	梨 42
糖尿病——宜吃 19	糖尿病——宜吃 31	糖尿病——慎吃 43
高血压——宜吃 19	高血压——宜吃 31	高血压——宜吃 43
高血脂——宜吃 19	高血脂——宜吃 31	高血脂——宜吃 43
香蕉 20	西瓜 32	橙子 44
糖尿病——慎吃 21	糖尿病——慎吃 33	糖尿病——忌吃 45
高血压——宜吃 21	高血压——宜吃 33	高血压——宜吃 45
高血脂——宜吃 21	高血脂——宜吃 33	高血脂——宜吃 45
金橘 22	桃 34	桑葚 46
糖尿病——忌吃 23	糖尿病——忌吃 35	糖尿病——慎吃 47
高血压——宜吃 23	高血压——宜吃 35	高血压——宜吃 47
高血脂——宜吃 23	高血脂——宜吃 35	高血脂——宜吃 47

柠檬..... 48

糖尿病——宜吃 49

高血压——宜吃 49

高血脂——宜吃 49

松子..... 50

糖尿病——慎吃 51

高血压——宜吃 51

高血脂——宜吃 51

五谷杂粮类

荞麦..... 52

糖尿病——宜吃 53

高血压——宜吃 53

高血脂——宜吃 53

甘薯..... 54

糖尿病——慎吃 55

高血压——宜吃 55

高血脂——宜吃 55

大豆..... 56

糖尿病——宜吃 57

高血压——宜吃 57

高血脂——宜吃 57

糯米..... 58

糖尿病——忌吃 59

高血压——忌吃 59

高血脂——忌吃 59

燕麦..... 60

糖尿病——宜吃 61

高血压——宜吃 61

高血脂——宜吃 61

黑豆..... 62

糖尿病——宜吃 63

高血压——宜吃 63

高血脂——宜吃 63

黑芝麻..... 64

糖尿病——宜吃 65

高血压——宜吃 65

高血脂——宜吃 65

玉米..... 66

糖尿病——宜吃 67

高血压——宜吃 67

高血脂——宜吃 67

糙米..... 68

糖尿病——宜吃 69

高血压——宜吃 69

高血脂——宜吃 69

花生..... 70

糖尿病——宜吃 71

高血压——宜吃 71

高血脂——宜吃 71

绿豆..... 72

糖尿病——宜吃 73

高血压——宜吃 73

高血脂——宜吃 73

红小豆..... 74

糖尿病——宜吃 75

高血压——宜吃 75

高血脂——宜吃 75

小麦..... 76

糖尿病——宜吃 77

高血压——宜吃 77

高血脂——宜吃 77

薏苡仁..... 78

糖尿病——宜吃 79

高血压——宜吃 79

高血脂——宜吃 79

黑米..... 80

糖尿病——宜吃 81

高血压——宜吃 81

高血脂——宜吃 81

蔬菜、菌菇类

西兰花..... 82

糖尿病——宜吃 83

高血压——宜吃 83

高血脂——宜吃 83

韭菜..... 84

糖尿病——宜吃 85

高血压——宜吃 85

高血脂——宜吃 85

芹菜..... 86

糖尿病——宜吃 87

高血压——宜吃 87

高血脂——宜吃 87

香菇..... 88

糖尿病——宜吃 89

高血压——宜吃 89

高血脂——宜吃 89

胡萝卜..... 90

糖尿病——宜吃 91

高血压——宜吃 91

高血脂——宜吃 91

牛蒡..... 92

糖尿病——宜吃 93

高血压——宜吃 93

高血脂——宜吃 93

银耳..... 94

糖尿病——宜吃 95

高血压——宜吃 95

高血脂——宜吃 95

土豆..... 96

糖尿病——慎吃 97

高血压——宜吃 97

高血脂——宜吃 97

魔芋..... 98

糖尿病——宜吃 99

高血压——宜吃 99

高血脂——宜吃 99

洋葱..... 100

糖尿病——宜吃 101

高血压——宜吃 101

高血脂——宜吃 101

山药..... 102

糖尿病——宜吃 103

高血压——宜吃 103

高血脂——宜吃 103

黑木耳..... 104

糖尿病——宜吃 105

高血压——宜吃 105

高血脂——宜吃 105

黄瓜..... 106

糖尿病——宜吃 107

高血压——宜吃 107

高血脂——宜吃 107

苦瓜..... 108

糖尿病——宜吃 109

高血压——宜吃 109

高血脂——宜吃 109

生菜..... 110

糖尿病——宜吃 111

高血压——宜吃 111

高血脂——宜吃 111

茄子..... 112

糖尿病——宜吃 113

高血压——宜吃 113

高血脂——宜吃 113

冬瓜..... 114

糖尿病——宜吃 115

高血压——宜吃 115

高血脂——宜吃 115

南瓜..... 116

糖尿病——慎吃 117

高血压——宜吃 117

高血脂——宜吃 117

西红柿..... 118

糖尿病——宜吃 119

高血压——宜吃 119

高血脂——宜吃 119

菠菜..... 120

糖尿病——宜吃 121

高血压——宜吃 121

高血脂——宜吃 121

莲藕..... 122

糖尿病——宜吃 123

高血压——宜吃 123

高血脂——宜吃 123

丝瓜..... 124

糖尿病——宜吃 125

高血压——宜吃 125

高血脂——宜吃 125

白萝卜..... 126

糖尿病——宜吃 127

高血压——宜吃 127

高血脂——宜吃 127

芦笋..... 128

糖尿病——宜吃 129

高血压——宜吃 129

高血脂——宜吃 129

荸荠..... 130

糖尿病——忌吃 131

高血压——宜吃 131

高血脂——宜吃 131



紫甘蓝····· 132

糖尿病——宜吃 ··· 133

高血压——宜吃 ··· 133

高血脂——宜吃 ··· 133

竹笋····· 134

糖尿病——宜吃 ··· 135

高血压——宜吃 ··· 135

高血脂——宜吃 ··· 135

白菜····· 136

糖尿病——宜吃 ··· 137

高血压——宜吃 ··· 137

高血脂——宜吃 ··· 137

肉蛋、水产类

牡蛎····· 138

糖尿病——宜吃 ··· 139

高血压——慎吃 ··· 139

高血脂——宜吃 ··· 139

海藻····· 140

糖尿病——宜吃 ··· 141

高血压——宜吃 ··· 141

高血脂——宜吃 ··· 141

海带····· 142

糖尿病——宜吃 ··· 143

高血压——宜吃 ··· 143

高血脂——宜吃 ··· 143

海参····· 144

糖尿病——宜吃 ··· 145

高血压——宜吃 ··· 145

高血脂——宜吃 ··· 145

牛肉····· 146

糖尿病——宜吃 ··· 147

高血压——宜吃 ··· 147

高血脂——宜吃 ··· 147

猪肝····· 148

糖尿病——忌吃 ··· 149

高血压——忌吃 ··· 149

高血脂——忌吃 ··· 149

鳝鱼····· 150

糖尿病——宜吃 ··· 151

高血压——宜吃 ··· 151

高血脂——宜吃 ··· 151

鲫鱼····· 152

糖尿病——宜吃 ··· 153

高血压——宜吃 ··· 153

高血脂——忌吃 ··· 153

羊瘦肉····· 154

糖尿病——宜吃 ··· 155

高血压——宜吃 ··· 155

高血脂——宜吃 ··· 155

鸡肉····· 156

糖尿病——宜吃 ··· 157

高血压——宜吃 ··· 157

高血脂——宜吃 ··· 157

鸡蛋····· 158

糖尿病——慎吃 ··· 159

高血压——慎吃 ··· 159

高血脂——慎吃 ··· 159

中草药类

杏仁····· 160

糖尿病——慎吃 ··· 161

高血压——宜吃 ··· 161

高血脂——宜吃 ··· 161

灵芝····· 162

糖尿病——宜吃 ··· 163

高血压——宜吃 ··· 163

高血脂——宜吃 ··· 163

葛根····· 164

糖尿病——宜吃 ··· 165

高血压——宜吃 ··· 165

高血脂——宜吃 ··· 165

玉米须····· 166

糖尿病——宜吃 ··· 167

高血压——宜吃 ··· 167

高血脂——宜吃 ··· 167

人参····· 168

糖尿病——慎吃 ··· 169

高血压——慎吃 ... 169
高血脂——慎吃 ... 169



菊花..... 170

糖尿病——宜吃 ... 171
高血压——宜吃 ... 171
高血脂——宜吃 ... 171

黄精..... 172

糖尿病——宜吃 ... 173
高血压——宜吃 ... 173
高血脂——宜吃 ... 173

枸杞子..... 174

糖尿病——宜吃 ... 175
高血压——宜吃 ... 175
高血脂——宜吃 ... 175

黄连..... 176

糖尿病——宜吃 ... 177
高血压——宜吃 ... 177
高血脂——宜吃 ... 177

其他类

绿茶..... 178

糖尿病——宜吃 ... 179
高血压——宜吃 ... 179
高血脂——宜吃 ... 179

大蒜..... 180

糖尿病——宜吃 ... 181
高血压——宜吃 ... 181
高血脂——宜吃 ... 181

辣椒..... 182

糖尿病——慎吃 ... 183
高血压——忌吃 ... 183
高血脂——宜吃 ... 183

猪油..... 184

糖尿病——忌吃 ... 185
高血压——忌吃 ... 185
高血脂——忌吃 ... 185

盐..... 186

糖尿病——慎吃 ... 187
高血压——慎吃 ... 187
高血脂——慎吃 ... 187

白糖..... 188

糖尿病——忌吃 ... 189
高血压——慎吃 ... 189
高血脂——慎吃 ... 189

大葱..... 190

糖尿病——宜吃 ... 191
高血压——宜吃 ... 191
高血脂——宜吃 ... 191

生姜..... 192

糖尿病——宜吃 ... 193
高血压——宜吃 ... 193
高血脂——宜吃 ... 193

橄榄油..... 194

糖尿病——宜吃 ... 195
高血压——宜吃 ... 195
高血脂——宜吃 ... 195

附录1 三高人群饮食宜忌慎速查表196

附录2 为三高人群推荐的保健品.....198

附录3 三高人群慎食的高热量食物TOP99202

附录4 三高人群慎食的高脂肪食物TOP97204

附录5 三高人群慎食的高胆固醇食物TOP99206

附录6 三高人群慎食的高糖食物TOP100208

糖尿病以高血糖为临床特征，是“三高”的一个方面，可引发白内障、动脉粥样硬化、心绞痛等病症，严重影响生活的质量。阅读下面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。

1. 白天容易疲劳，常感到困倦。
2. 视力下降得厉害。
3. 体重超重。
4. 直系亲属中有患糖尿病的。
5. 记忆力差。
6. 很容易患牙周炎。
7. 经常感到口渴，喝水或其他饮料明显增多。
8. 每天都会饮酒。
9. 皮肤易感染。
10. 经常感到手足末端麻木。
11. 性欲减退。
12. 空腹时检查出血糖高。
13. 尿中总能见白沫，尿液透明。
14. 小便时可闻到酸臭味。
15. 年龄在40岁以上。
16. 脱发情况很严重。
17. 不易解除疲劳。
18. 易伤风感冒。
19. 睡眠时间短。
20. 有时会患膀胱炎。

■ 评分标准

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

■ 测试结果大揭秘

得分	健康级别评定	你应该做的
0~9分	安全	除了直系亲属中有糖尿病患者之外，其他人基本无须担心自己会患糖尿病。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，坚持一年做一次定期检查。
25~39分	要特别注意	疑似糖尿病。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，以调整身体状态。
40分以上	危险	可能已经患糖尿病了。建议去医院就诊，开始接受相应的治疗。

高血压是“三高”的一个方面，是指动脉血压异常增高。回答下列问题，看一看你离高血压有多远。

1. 下肢出现静脉曲张。
2. 胆固醇和甘油三酯增高。
3. 必须服用安眠药才能入睡。
4. 检查出蛋白尿或血尿。
5. 已经开始服用心脏病药物。
6. 精神压力很大。
7. 饮食中不注意控制盐的摄入。
8. 超过标准体重很多。
9. 眼睛看东西模糊。
10. 有时会感觉到头痛、肩痛。
11. 日常饮食、作息不规律。
12. 常常忘记要做的事情。
13. 年龄在40岁以上。
14. 有吸烟嗜好。
15. 几乎天天饮酒。
16. 直系亲属中有人患高血压。
17. 上下楼梯会气短。
18. 经常有应酬。
19. 很容易疲劳，且难以恢复。
20. 平时几乎不运动。

评分标准

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

测试结果大揭秘

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，但是如果直系亲属中有高血压患者，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岁以后一定要经常测量血压。
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。
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。

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、大动脉瘤等病症。回答以下问题，看看你是否有患高血脂的危险。

- 1.有吸烟的习惯。
- 2.每天晚餐都要喝酒。
- 3.吃面包时要抹黄油和奶酪。
- 4.喜欢吃鱼子等高脂肪、高营养食物。
- 5.总胆固醇值高于5.2毫摩尔/升。
- 6.甘油三酯值高于1.7毫摩尔/升。
- 7.高密度脂蛋白胆固醇值低于1.04毫摩尔/升。
- 8.低密度脂蛋白胆固醇值高于3.12毫摩尔/升。
- 9.患有糖尿病或者处于高血糖临界值。
- 10.尿酸值偏高。
- 11.和水产类相比，更喜欢吃家畜肉。
- 12.不喜欢生食蔬菜。
- 13.很少吃水果。
- 14.不喜欢吃葱、洋葱等。
- 15.对外界刺激比较敏感。
- 16.身体较肥胖。
- 17.小便的颜色比较黄。
- 18.容易出汗。
- 19.几乎不运动。
- 20.平时不太喝水。

评分标准

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

测试结果大揭秘

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，但是应避免进食时间和具体食物的搭配不当，以免导致血脂异常，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，但依然不能大意，要特别注意包括糖尿病、高血压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。
40分以上	危险	你的血脂可能异常了，应及早检查并接受治疗。

水果、干果类

山楂

别名 红果、胭脂。**性味** 性凉，味甘、酸。**归经** 归胃、肺经。**主要营养素**

钙、胡萝卜素、黄酮类化合物等。

主要作用

- ◎增强血管壁弹性。
- ◎降低血糖。
- ◎抑制血栓形成。
- ◎活血化淤。
- ◎促进消化。
- ◎加速脂肪分解。

☺ 宜食人群**(宜)**

- “三高”人群。
- 月经不调及产后淤血不净引起腹痛的女性。
- 心气不足引起心慌、脉律不齐者。

☹ 忌食人群**(忌)**

- 脾胃虚弱、胃肠功能不佳者不宜食用。
- 山楂有收缩子宫的作用，孕妇不宜食用。
- 山楂会损害牙齿的珐琅质，因此蛀牙者不宜多吃。
- 胃酸过多或消化性溃疡者。

搭配宜忌**✓ 山楂+芹菜**

=补血、消食、通便。

✗ 山楂+南瓜

=破坏维生素C。

✗ 山楂+虾

=引发腹痛、恶心、呕吐等症状。

✗ 山楂+鱼

=降低蛋白质营养，同时易引起胃部不适。

糖尿病



宜吃原因

山楂所含的叶总黄酮可降低血糖，改善糖尿病患者血清脂质异常，减少由于糖尿病引起的肝脏中脂质的积累。同时，山楂还能强心和预防心绞痛，对于糖尿病并发心脑血管疾病有预防和缓解的作用。

温馨提示

正品的山楂呈球形或椭圆形，表面深红色，有光泽，其商品常为3~5毫米厚的横切片，多卷缩，不平，果肉呈深黄色或浅棕色。

高血压



宜吃原因

山楂中含有丰富的维生素C、胡萝卜素、苹果酸等营养物质，可扩张冠状动脉，增加血流量，改善心脏活力，其所含的黄酮类与三萜类物质可以避免血管弹性纤维的断裂及损伤、减少脂肪在血管上沉积，避免血管发生阻塞现象，有益于高血压患者稳定血压。

温馨提示

牙齿怕酸的人可用山楂糕代替山楂，但糖尿病患者不宜食用山楂糕。

高血脂



宜吃原因

山楂可以减少胆固醇的生成，同时增加胃的消化酶分泌，加速分解脂肪，有清除血管中沉积的脂质、改善动脉粥样硬化的作用。

温馨提示

山楂不宜空腹吃，且吃后要漱口，以防损害牙齿。



山楂

苹果

- 别名** 柰、滔婆、频婆。
性味 性凉，味甘、酸。
归经 归胃、肺经。

主要营养素

膳食纤维、有机酸、果胶、类黄酮等。

主要作用

- ◎调节血压。
- ◎降低胆固醇。
- ◎改善肺功能。
- ◎稳定血糖。
- ◎预防骨质疏松。
- ◎消除心理压抑感。

宜食人群

(宜)

- 消化不良、气滞腹胀者。
- 贫血、维生素C缺乏者。
- 高血压、高血脂、肥胖者及癌症患者。
- 婴幼儿、老年人、饮酒者。

忌食人群

(忌)

- 溃疡性结肠炎患者。
- 泌尿系统结石者不宜多食苹果。
- 服用磺胺类药物和碳酸氢钠的患者。
- 经常感到胃寒的人不宜食用苹果。

搭配宜忌

✓ 苹果+猪肉



=消除疲劳。

✓ 苹果+大豆



=预防慢性病。

✓ 苹果+牛奶



=清凉解渴、生津除热、防癌抗癌。

✗ 苹果+白萝卜



=诱发甲状腺肿大。

糖尿病



慎吃原因

糖尿病患者可以吃苹果，但要严格控制食用量，确保总热量不超标，以免引起血糖波动。因此，糖尿病患者如果吃了苹果，就要减少主食的食用量。举个例子来说，一个200克的苹果与25克米饭所提供的热量是相等的，如果糖尿病患者今天吃了一个这样的苹果，那么就要相应减少25克米饭的食用量。

高血压



宜吃原因

苹果富含钾，可以促进钠的代谢，因此具有调节血压的功能。苹果中的果胶能在肠道中与胆酸结合，促进胆酸的代谢，这就使得身体必须消耗更多的胆固醇来合成新的胆酸，当体内胆固醇减少时，血管就会变得有弹性，血压便能更稳定。

此外，苹果含有大量的果胶（膳食纤维的一种），能防止动脉血管发生硬化，维持血流畅通，从而能够很好地稳定血压。

高血脂

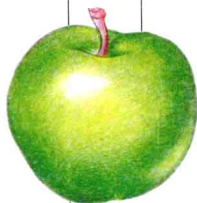


宜吃原因

苹果含有大量的维生素、果胶和苹果酸。其中，维生素和果酸可以促进人体内脂肪的分解，有助于高血脂患者控制体重；果胶能与人体内的胆汁酸结合，吸收多余的胆固醇和甘油三酯，并排出体外。除此以外，苹果分解的乙酸也有利于胆固醇和甘油三酯的分解代谢，对高血脂患者的健康有益。

温馨提示

吃苹果要细嚼慢咽，这样有利于消化，同时还能维护口腔卫生。



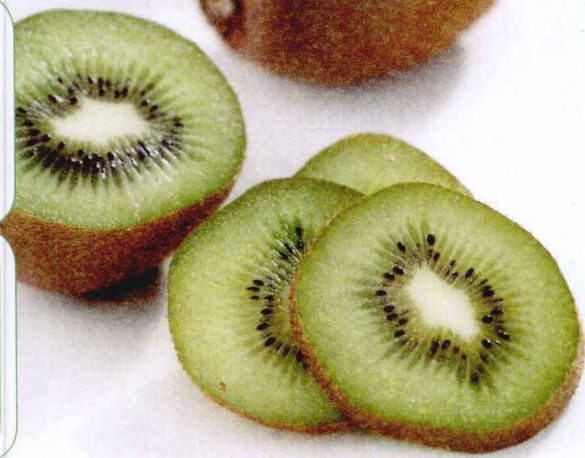
苹果

猕猴桃

别名 毛桃、藤梨、奇异果。

性味 性寒，味甘、酸。

归经 归肾、胃、膀胱经。



主要营养素

维生素C、碳水化合物、钾、膳食纤维、氨基酸等。

主要作用

- ◎ 稳定血压。
- ◎ 防止血管紧缩。
- ◎ 润肺去燥。
- ◎ 降低血脂。
- ◎ 降低血糖。
- ◎ 润燥通便。

宜食人群

(宜)

- “三高”人群。
- 胃癌、食道癌及化疗、放疗后的癌症患者。
- 经常性便秘者。
- 常吃烧烤类食品者。

忌食人群

(忌)

- 胃溃疡、脾胃虚寒、腹泻便溏者。
- 孕妇，先兆性流产、月经过多者。
- 尿频者和肾病患者。

搭配宜忌

✓ 猕猴桃+燕麦



=美容，缓解女性经前期综合征。

✓ 猕猴桃+牛肉



=强身健体。

✓ 猕猴桃+酸奶



=有助于肠道内益生菌的生长。

✗ 猕猴桃+牛奶



=易导致消化不良、腹胀、腹痛等。