

芝宝贝 ZHIBAOB

成立于 2006 年

全彩版

# 怎样吃能 HOLD 控制“三高”

ZENYANGCHI NENG KONGZHI “SANGAO”

食物营养专家告诉你：吃什么 吃多少 怎么吃



孙例天 编著

农业部生物研究员

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

《糖尿病系列特膳食疗食品的开发与推广》课题组专家委员会成员



ARTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社



# 怎样吃能 HOLD 控制“三高”

孙树侠 编著

APETINE

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃能控制“三高”/孙树侠编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5337-5761-8

I. ①怎… II. ①孙… 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 (2012) 第202947号

## 怎样吃能控制“三高”

孙树侠 编著

出版人: 黄和平

选题策划: 王晓宁

责任编辑: 杨 洋

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

<http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 3533330

印 制: 北京恒石彩印有限公司

电话: (010) 60295960

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换).

开本: 710×1000 1/16

印张: 12

字数: 150千

版次: 2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5761-8

定价: 32.80元

版权所有, 侵权必究



# 前言



随着生活水平的提高、生活节奏的加快和生活方式的改变，“三高”患者日益增多，而除了药物治疗以外，饮食调控也是“三高”患者和高危人群每日必做的功课。以2002年北京市居民营养与健康调查结果为例，由于我们通常所说的“主食”摄入量逐渐减少，而总体脂肪量以及膳食能量和胆固醇摄入量越来越高，导致成年人高血压病发病率高达27.4%。

“三高”是指高血压病、高脂血症和糖尿病三种疾病的统称。近年来，在我国人群中，近半数以上的中老年人患有“三高”疾病，15%以上的人，不同程度地同时患有这三种疾病。一旦得了“三高”中的一种疾病，如果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，但事实上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”疾病。虽





然“病从口入”的道理已逐渐被广大人群所认可，可谁能帮我们把好“病从口入”这一关呢？其实，只有我们自己！

为了指导“三高”患者的饮食，我们特别编写了《怎样吃能控制“三高”》一书，全书共分为三章，第一章主要是针对广大患者迫切想要知道的一些问题作了深入浅出、全面而详细的介绍，具有很强的针对性和指导性，例如“高血压病的危害、糖尿病的个性化营养处方”等。第二章主要是可供“三高”患者食用的食物部分，分为“主食类、蔬菜类、水果类”等，从其营养成分、食法要略、食疗功效、推荐食谱等方面进行了系统的阐述。所选食物都是经过实践证明对“三高”疾病的防治确实有益。第三章主要是根据高血压病、高脂血症和糖尿病患者不同病证，分别设计与其相应的全天食谱。

希望本书能为“三高”患者打造一个健康的饮食构架，帮助“三高”患者有效控制“三高”病证，延缓疾病的进展。

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

孙树侠

# 目 录



## 第一章 吃对方法，才能更健康



### 正确认识“三高” / 2

高血压病 / 2

高血压病的危害 / 2

高脂血症 / 3

高脂血症的危害 / 3

糖尿病 / 4

糖尿病的危害 / 5

“三高”间的相互关系 / 5

### “三高”的营养调理原则 / 6

高血压病的个性化营养处方 / 7

高脂血症的个性化营养处方 / 8

糖尿病的个性化营养处方 / 9

走出“三高”的饮食误区 / 16

## 第二章 吃对食物，轻松控制“三高”



### 主食类 / 22

主食对控制“三高”有什么益处 / 22

主食吃多少为宜 / 22

哪些主食尽量不吃，哪些主食

可以适量少吃 / 22

主食什么时候吃合适 / 23

## 2 ▶ 怎样吃能控制“三高”

主食怎样与其他食物合理搭配 / 23

吃主食应该注意什么问题 / 23

**燕麦** 降低胆固醇、甘油三酯、  
血糖 / 24

**大米** 降血压，稳定血糖 / 25

**小米** 降压降脂，保护血管 / 26

**小麦面粉** 定神安眠，缓解  
更年期症状 / 27

**黑米** 安神助眠，稳定血糖 / 28

**荞麦** 预防糖尿病、高血压病 / 29

**玉米** 降压降糖，抗心血管疾病 / 30

**薏苡仁** 健脾利湿，降血糖 / 31

**黄豆** 降压降脂，预防心血管疾病 / 32

**绿豆** 降低血脂、胆固醇 / 33

**黑豆** 软化血管，防治高血压病、  
心脏病 / 34

**红小豆** 利尿、消肿，降血糖 / 35

**白扁豆** 降胆固醇，防治糖尿病 / 36

**豌豆** 降血压，防治心脏病 / 37



## 蔬菜类 / 38

蔬菜对控制“三高”有什么益处 / 38

蔬菜吃多少为宜 / 38

哪些蔬菜尽量不吃，哪些蔬菜  
可以适量少吃 / 38

蔬菜什么时候吃合适 / 38

蔬菜怎样与其他食物合理搭配 / 39

吃蔬菜应该注意什么问题 / 39

**洋葱** 天然的血液稀释剂 / 40

**大蒜** 降胆固醇，预防动脉  
硬化、血栓 / 41

**青椒** 降胆固醇，稳定血糖 / 42

**番茄** 降压降糖，预防冠心病 / 43

**西蓝花** 平稳血压，提高人体对  
胰岛素的敏感性 / 44

**花菜** 促进血液循环，降脂降压 / 45

**大白菜** 降胆固醇，延迟餐后  
血糖上升 / 46

**圆白菜** 调节血糖，降血压 / 47

**油菜** 抑制胆固醇的吸收，降血脂 / 48

**芥蓝** 刺激味觉，降血糖 / 49

**芹菜** 降糖降压，治疗动脉硬化 / 50

**菠菜** 降低血压、血糖 / 51

**空心菜** 通便解毒，降血压 / 52

**蕹菜** 稳定血糖，降血压 / 53





**荠菜** 加快新陈代谢, 增强  
维生素C含量 / 54

**苋菜** 改善糖耐量, 降血压 / 55

**香菜** 健胃消食, 降血糖 / 56

**韭菜** 调节胆固醇, 降血压 / 57

**黄豆芽** 有效控制餐后血糖,  
防治糖尿病及其并发症 / 58

**绿豆芽** 富含维生素C, 可防治  
“三高” / 59

**豌豆苗** 降血糖, 防治心血管病 / 60

**茄子** 治疗高血压病, 动脉硬化症 / 61

**胡萝卜** 降低血糖、血压,  
保护肾脏 / 62

**白萝卜** 软化血管, 降血脂 / 63

**冬瓜** 利尿消肿, 减肥 / 64

**苦瓜** 降低胆固醇、血糖 / 65

**黄瓜** 健脑益智, 降低血糖、血脂 / 66

**丝瓜** 通经络, 益气血, 降血压 / 67

**南瓜** 降血压, 保护视力 / 68

**土豆** 减肥, 降血压 / 69

**西葫芦** 促进胰岛素分泌, 调节  
血糖 / 70

**莴笋** 降血压, 激活胰岛细胞功能 / 71

**竹笋** 延缓血糖升高 / 72

**芦笋** 调节血液黏稠度, 防治  
高血压病 / 73

**藕** 调和脾胃, 润肺止咳,  
可治胃肠炎 / 74

**山药** 健脾止泻, 预防脂肪沉积 / 75

**红薯** 润肠通便, 防治心脑血管  
疾病 / 76

**荸荠** 降血压, 调节酸碱平衡 / 77

**香菇** 调节糖代谢 / 78

**金针菇** 防治“三高” / 79

**平菇** 抗病毒, 降血脂 / 80

**口蘑** 富含硒元素, 调节糖代谢,  
控制血糖 / 81

**鸡腿菇** 加速胆固醇代谢, 降血压 / 82

**草菇** 降低血糖、胆固醇 / 83

**银耳** 保护肝脏, 滋润皮肤 / 84

**木耳** 抗血栓, 抗癌 / 85

**魔芋** 降低胆固醇、血压、血脂 / 86

**豆腐** 降血脂, 保护血管 / 87

**石花菜** 降血压, 延缓餐后  
血糖升高 / 88





**海带** 降低胆固醇、血压 / 89

**紫菜** 降低血液黏稠度，防治  
动脉硬化 / 90

### 水果类 / 91

水果对控制“三高”有什么益处 / 91

水果吃多少为宜 / 91

哪些水果尽量不吃，哪些水果

可以适量少吃 / 92

水果什么时候吃合适 / 92

吃水果应该注意什么问题 / 92

**猕猴桃** 调节糖代谢，降血脂 / 93

**西瓜** 防治糖尿病性心脏病、  
高脂血症、肥胖症 / 94

**草莓** 补血益气，防治心血管  
疾病 / 95

**李子** 加快人体新陈代谢 / 96

**桃子** 防治糖尿病，平稳血压 / 97

**橘子** 降压降脂，治疗心血管疾病 / 98

**柚子** 防治“三高”并发症 / 99

**柠檬** 防治“三高”合并  
心脑血管疾病 / 100

**苹果** 防治“三高”合并心脏病 / 101

**香蕉** 软化血管，降血压 / 102

**葡萄** 补铁补血，预防心脑血管  
疾病 / 103

**菠萝** 改善血液循环，预防  
心脏病 / 104

**枣** 宁心安神，降血压 / 105

**杨桃** 降血脂，减肥 / 106

**荔枝** 提高免疫力，促进血液  
循环 / 107

**山楂** 降血脂, 防治老年腰腿痛 / 108

**无花果** 降血压, 防治糖尿病 / 109

**桑葚** 降脂降压, 防止动脉硬化 / 110

**木瓜** 软化血管, 降血脂 / 111

## 肉蛋类 / 112

肉蛋类食品对控制“三高”有什么  
益处 / 112

肉蛋类食品吃多少为宜 / 112

哪些肉蛋类尽量不吃, 哪些肉蛋类  
可以适量少吃 / 113

肉蛋类食品什么时候吃合适 / 113

肉蛋类食品怎样与其他食物  
合理搭配 / 113

吃肉蛋类食品应该注意  
什么问题 / 113

**鸭肉** 消肿, 防治心脏疾病 / 114

**鸡肉** 防治“三高”并发症 / 115

**牛肉** 健体补虚, 控制血糖 / 116

**羊肉** 益气养血, 增强体质 / 117



**鹌鹑肉** 降低胆固醇、血压、  
血脂 / 118

**兔肉** 防止血栓, 保护血管 / 119

**鸡蛋** 保护肝脏, 防治动脉硬化 / 120

**鸭蛋** 滋阴养血, 润肺止咳 / 121

## 水产类 / 122

水产类食品对控制“三高”有什么  
益处 / 122

水产类食品吃多少为宜 / 122

哪些水产类尽量不吃, 哪些水产类  
可以适量少吃 / 122

水产类食品怎样与其他食物  
合理搭配 / 122

吃水产类食品应该注意  
什么问题 / 122

**鲤鱼** 增强血管壁弹性,  
降胆固醇 / 123

**草鱼** 预防心血管疾病, 降血压 / 124

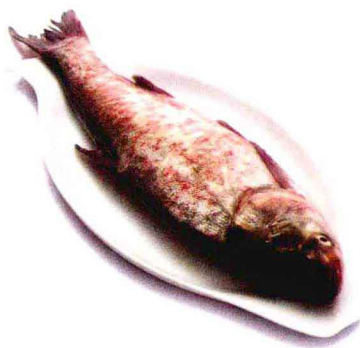
**鲫鱼** 促进血液循环 / 125

**鳊鱼** 调节血糖, 降血压 / 126

**鲈鱼** 防治“三高” / 127

**甲鱼** 净化血液, 降低血压、  
胆固醇 / 128

**鳗鱼** 增强身体抵抗力, 调节  
血糖 / 129



**三文鱼** 降血脂，保护心血管系统 / 130

**金枪鱼** 降低血脂、胆固醇 / 131

**平鱼** 调节糖代谢，降胆固醇 / 132

**牡蛎** 调节血糖，治疗糖尿病 / 133

**蛤** 降胆固醇，控制血糖 / 134

**海参** 预防心脑血管疾病、糖尿病 / 135

**虾仁** 防治动脉硬化，保护心脑血管 / 136

**海蜇** 降血压，防治动脉粥样硬化 / 137

### 干果类 / 138

干果类食品对控制“三高”有什么益处 / 138

干果类食品吃多少为宜 / 138

哪些干果尽量不吃，哪些干果

可以适量少吃 / 138

干果类食品什么时候吃合适 / 138

吃干果类食品应该注意

什么问题 / 138

**板栗** 防治高血压病，稳定血糖 / 139

**花生** 降低血压、胆固醇，保护心脏 / 140

**白瓜子** 增强机体对胰岛素的敏感性 / 141

**榛子** 降血脂，预防心脑血管疾病 / 142

**杏仁** 增强血管弹性，降血脂 / 143

**核桃** 减少胆固醇，防治动脉硬化 / 144

**芝麻** 降低血糖、胆固醇 / 145

**莲子** 降血糖，减少血栓 / 146





## 食用油/147

食用油对控制“三高”有什么  
益处 / 147

食用油吃多少为宜 / 147

哪些食用油尽量不吃，哪些

食用油可以适量少吃 / 147

食用油什么时候吃合适 / 147

吃食用油应该注意什么问题 / 147

**橄榄油** 降低胆固醇、

甘油三酯 / 148

**茶油** 降低空腹及餐后血糖 / 149

**玉米油** 降低胆固醇、血脂 / 150

**芝麻油** 促进胆固醇代谢，防止

血栓形成 / 151

**葵花子油** 预防高血压病、

糖尿病 / 152

**花生油** 防治动脉硬化及

心脑血管疾病 / 153

## 饮品类/154

饮品对控制“三高”有  
什么益处 / 154

饮品喝多少为宜 / 154

哪些饮品尽量不喝，哪些饮品

可以适量少喝 / 154

饮品什么时候喝合适 / 155



饮品怎样与其他食物合理搭配 / 155

喝饮品应该注意什么问题 / 155

**牛奶** 降血压，预防心血管

疾病 / 156

**枸杞** 降胆固醇，预防

动脉硬化 / 157

**莲子心** 强心安神，治疗

高血压病 / 158

**西洋参** 提高免疫力，保护

心血管 / 159

## 中草药/160

中草药对控制“三高”有什么  
益处 / 160

中草药服多少为宜 / 160

中草药什么时候服合适 / 160

中草药怎样与其他食物合理  
搭配 / 160

## 8 ▶ 怎样吃能控制“三高”

服中草药应该注意什么问题 / 160

**茯苓** 降血糖，保护肝脏 / 161

**黄芪** 降血压，治疗糖尿病 / 162

**黄连** 增加人体对胰岛素敏感性，  
调节血脂 / 163

**当归** 降低血液黏稠度 / 164

**葛根** 降血糖，预防糖尿病  
并发症 / 165

**黄精** 降压降糖，预防动脉硬化 / 166

**玉竹** 降血压，治疗糖尿病 / 167

**麦冬** 调节胰岛素水平 / 168

**冬虫夏草** 降低血压、胆固醇 / 169

**川芎** 抗血栓，防治动脉硬化 / 170



## 第三章 营养食谱，有效控制“三高”



### 高血压病的黄金食谱参考 / 172

全日食谱1 / 172

全日食谱2 / 172

### 高血脂症的黄金食谱参考 / 173

全日食谱1 / 173

全日食谱2 / 173

### 糖尿病的黄金食谱参考 / 174

全日食谱1 / 174

全日食谱2 / 174

### 常用表参考 / 175

常用食物血糖生成指数表 / 175

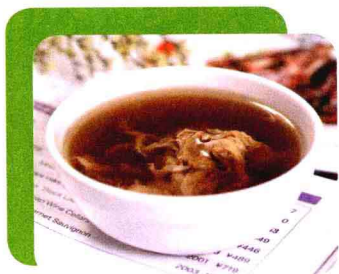
常用食物交换份表 / 176





# 第一章

吃对方法，  
才能更健康







高血压病、高脂血症、糖尿病是危害人类健康的三大慢性非传染性疾病，被称为“三高”。在我国人群中，近半数以上的中老年人患有“三高”疾病；15%以上的人不同程度地同时患有这三种病，而且患者逐渐趋于年轻化。正确认识这三种疾病，可以帮助大家预防缓解和控制病情。

## 高血压病

血压是在人体静息状态下利用血压计在肱动脉处测得的，通常用mmHg(毫米汞柱)或kPa(千帕斯卡)为单位表示。所谓血压，即血管内流动的血液，对血管壁产生的压力，分收缩压和舒张压两种。其中收缩压又称高压，是指心脏在收缩时，血液对血管壁所造成的最高压力；舒张压又称低压，是指心脏在舒张时，血液对血管壁所造成的最低压力。

世界卫生组织和国际高血压联盟对高血压作了如下界定

各种血压类型标准一览表 (mmHg)

| 血压类型 | 收缩压        | 舒张压       |
|------|------------|-----------|
| 高血压  | $\geq 140$ | $\geq 90$ |
| 理想血压 | $< 120$    | $< 80$    |
| 正常血压 | $< 130$    | $< 85$    |
| 正常高限 | 130~139    | 85~89     |

需要说明的是，如果仅有一次血压超过正常值，并不能贸然说是患了高血压病，需要临床多次测量血压值。至少连续几天在同一时间测得的血压的平均值均超过正常值，才可以确诊为高血压。

## 高血压病的危害

高血压病会使心、脑、肾等重要脏器受到严重损害，有些症状是潜移默化地发生和发展着，初期并无明显的感觉，但也不可掉以轻心。高血压病会产生一系列并发症，甚至致人于死地。实践证明，高血压病的死亡原因取决于它的并发症，如尿毒症、脑血管意外、充血性心力衰竭等。在我国主要以脑血管意外为最多，其次是

心力衰竭和尿毒症。

## 高脂血症

高脂血症，是指人体内血清脂质的浓度水平超过了正常的范围。常见的高脂血症是指体内血脂水平表现为一项或多项指标异常：①血清总胆固醇水平升高；②血清甘油三酯水平升高；③血清高密度脂蛋白胆固醇水平异常降低。现代医学也将其称为血脂异常。

我国人群的血脂合适水平表——血脂水平分层标准表

| 分层   | 总胆固醇<br>(TC)                        | 低密度脂蛋白胆固醇<br>(LDL-C)                | 高密度脂蛋白胆固醇<br>(HDL-C)       | 甘油三酯<br>(TG)                       |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 合适范围 | <5.18mmol/L<br>(200 mg/dl)          | <3.37 mmol/L<br>(130 mg/dl)         | ≥1.04mmol/L<br>(40 mg/dl)  | <1.70 mmol/L<br>(150 mg/dl)        |
| 边缘升高 | 5.18~6.19 mmol/L<br>(200~239 mg/dl) | 3.37~4.12 mmol/L<br>(130~159 mg/dl) |                            | 1.70~2.25 mmol/L<br>(150~199mg/dl) |
| 升高   | ≥6.22mmol/L<br>(240 mg/dl)          | ≥4.14 mmol/L<br>(160 mg/dl)         | ≥1.55mmol/L<br>(60 mg/dl)  | ≥2.26 mmol/L<br>(200 mg/dl)        |
| 降低   |                                     |                                     | <1.04 mmol/L<br>(40 mg/dl) |                                    |

值得注意的是，当总胆固醇或甘油三酯水平超标，才表示可能患上了高脂血症。另外，由于高密度脂蛋白胆固醇能减少胆固醇沉着在动脉血管壁上，降低血管疾病风险，因此又被称为“好胆固醇”。所以降血脂其实就是降总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇，而高密度脂蛋白胆固醇是“好胆固醇”，不仅不应该降低，反而让它升高才好。

## 高脂血症的危害

血脂是人体中一种重要的物质，有许多非常重要的功能，但是也不能超过一定的范围。如果血脂过多，容易造成血液黏稠，沉积在血管壁上，逐渐形成



#### 4 ▶ 怎样吃能控制“三高”

小斑块。这些斑块增多、增大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被阻断。这种情况如果发生在心脏，就引起冠心病；发生在脑，就会出现脑卒中；如果阻塞眼底血管，会导致视力下降、失明；如果发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化，肾衰竭；发生在下肢，会出现肢体坏死、溃烂等。此外，高脂血症还可引发高血压病、诱发胆石症、胰腺炎、加重肝炎症状、导致男性功能障碍、老年痴呆等疾病。最近还有研究表明高脂血症可能与癌症的发病也有关。

### 糖尿病

糖尿病是一种慢性的糖类代谢疾病，其主要特征为胰岛素的供求不平衡，而造成血糖过高，甚至尿中有糖的现象，同时也会引起蛋白质和脂肪代谢的障碍。

对糖尿病人群来说，血糖控制得怎样，直接反映出病情的轻重，能否使血糖水平平稳，无疑是广大糖尿病患者最为关心的问题。但是否血糖降得越低、越快就越好呢？答案是否定的，因为不同的患者会有不同的个体差异，要根据患者的年龄、性别、基础血糖水平、自我调节能力、身体敏感性方面来作具体的判断。血糖到底控制在什么程度为好？下面举出与糖尿病相关的血糖控制指标。

#### 与糖尿病相关的血糖控制指标

通用单位 毫摩尔/升(mmol/L)

| 检测项目            | 参考值                                                |                       |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
| 正常人空腹血糖值        | 3.9~6.1毫摩尔/升(mmol/L)                               |                       |
| 正常人餐后0.5~1小时血糖值 | ≤10毫摩尔/升(mmol/L)                                   |                       |
| 正常人餐后2小时        | ≤7.8毫摩尔/升(mmol/L)                                  |                       |
| 糖耐量受损时血糖值       | 6.1~7.0毫摩尔/升(mmol/L)                               |                       |
| 糖尿病诊断标准         | 空腹血糖≥7.0毫摩尔/升(mmol/L)<br>饭后2小时血糖≥11.1毫摩尔/升(mmol/L) |                       |
| 低血糖标准值          | <2.8毫摩尔/升(mmol/L)                                  |                       |
| 随机血糖值           | 良好                                                 | 4.4~8.0毫摩尔/升(mmol/L)  |
|                 | 一般                                                 | 8.0~10.0毫摩尔/升(mmol/L) |
|                 | 不好                                                 | >10.0毫摩尔/升(mmol/L)    |