

巧食防病

“三高”食谱这样做 方便快捷，现学现用！



扫一扫二维码
视频同步学做菜



营养均衡，稳压降脂降血糖

控制三高，热量摄入是关键

74种食材，吃对方法，才能更健康

150道食疗方，合理搭配，均衡饮食才有效

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

“三高”吃对才有效 / 胡维勤主编. — 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2017. 6

(巧食防病)

ISBN 978-7-5388-9127-0

I. ①三… II. ①胡… 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(2017)第028191号

“三高”吃对才有效

“SANGAO” CHI DUI CAI YOUXIAO

主 编 胡维勤

责任编辑 马远洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2017年6月第1版

印 次 2017年6月第1次印刷

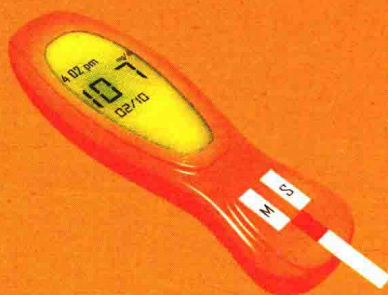
书 号 ISBN 978-7-5388-9127-0

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

血糖仪

小心使用测试仪，勿重压或使其受巨大震动



肥胖

高热量高脂肪高胆固醇饮食是造成高脂血症的主要因素



血压计

血压计根据水银柱的高度测量血压



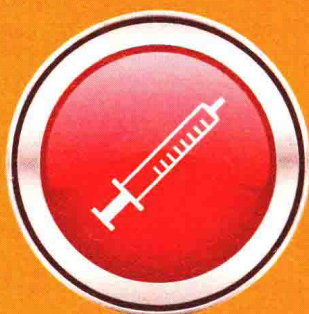
消瘦

糖尿病患者因葡萄糖不能很好地被机体吸收利用，易消瘦



注射胰岛素

胰岛素是许多糖尿病患者「终生伴侣」



血脂

血脂升高原因多样，饮食、生活习惯等都会导致





“三高”从防治做起

1. 教你如何识别“三高” /002

“三高”是怎么形成的? /002

哪些人易患“三高”? /003

2. 对抗“三高”，防胜于治 /004

饮食防治“三高” /004

运动防治“三高” /004

生活习惯防治“三高” /005

防治一体，该用药时还需用 /005



患上糖尿病， 控制饮食是关键！

1. 糖尿病患者的饮食原则 /008

全天热量供给要合理 /008

均衡营养 + 平衡膳食 + 合理搭配 /009

三餐定时定量+少食多餐 /009

2. 糖尿病患者也分人群，饮食要点各有不同 /010

老年糖尿病患者的饮食要点 /010

儿童糖尿病患者的饮食要点 /010

妊娠期糖尿病患者的饮食要点 /010

更年期糖尿病患者的饮食要点 /011

肥胖型糖尿病患者的饮食要点 /011

消瘦型糖尿病患者的饮食要点 /011



目录 CONTENTS



Part 3



降血糖就应该这样吃!

燕麦 /014

燕麦花生小米粥 /015

果仁燕麦粥 /015

荞麦 /016

竹叶荞麦绿豆粥 /017

荞麦枸杞羹 /017

黑豆 /018

黑豆玉米窝头 /019

核桃仁黑豆浆 /019

白菜 /020

口蘑烧白菜 /021

虾米白菜豆腐汤 /021

黄瓜 /022

莴笋黄瓜小炒菜 /023

黄瓜拌蜆肉 /023

白萝卜 /024

淡菜萝卜豆腐汤 /025

银鱼炒萝卜丝 /025

魔芋 /026

菠菜拌魔芋 /027

腐竹青豆烧魔芋 /027

芦笋 /028

芦笋鱼片卷蒸滑蛋 /029

彩椒炒芦笋 /029

西葫芦 /030

西葫芦蛋饺 /031

香菇松仁炒西葫芦 /031

紫甘蓝 /032

甜椒紫甘蓝拌木耳 /033

紫甘蓝雪梨玉米沙拉 /033

豌豆苗 /034

豌豆苗炒鸡片 /035

豌豆苗烩豆腐 /035

空心菜 /036

蒜蓉空心菜 /037

肉末空心菜 /037

西蓝花 /038

西蓝花炒什蔬 /039

杏鲍菇扣西蓝花 /039

丝瓜 /040

丝瓜马蹄炒木耳 /041

丝瓜烧豆腐 /041

西红柿 /042

西红柿炒洋葱 /043

西红柿木耳鱼片汤 /043

生菜 /044

香菇扒生菜 /045

白灼生菜 /045

番石榴 /046

番石榴水果沙拉 /047



CONTENTS

番石榴西芹汁 /047

香菇 /048

小白菜香菇扒肉 /049

香菇蒸蛋羹 /049

海带 /050

淡菜海带冬瓜汤 /051

芹菜拌海带丝 /051

鳕鱼 /052

香菇蒸鳕鱼 /053

四宝鳕鱼丁 /053

鲫鱼 /054

豆豉小葱蒸鲫鱼 /055

冬瓜鲫鱼汤 /055

海参 /056

XO酱炒海参 /057

葱烧海参 /057

橄榄油 /058

橄榄油蒜香蟹味菇 /059

橄榄油拌果蔬沙拉 /059

黄芪 /060

当归黄芪牛肉汤 /061

黄芪红薯叶冬瓜汤 /061

玉竹 /062

玉竹苦瓜排骨汤 /063

玉竹葛根茶 /063





Part 4



患上高血压， 饮食调理是重点！

1. 降压饮食必不可少的九大营养素 /066

膳食纤维——降低胆固醇、脂肪与钠，预防高血压 /066

维生素C——促进胆固醇代谢，维持血管的健康通畅 /066

烟酸——扩张血管、促进血液循环，降低血压 /067

钾元素——有助于钠的代谢与排出，调节血压 /067

钙元素——降低血脂防血栓，强化动脉降血压 /067

镁元素——提高心血管的免疫力，降低血压 /067

锌元素——抑制有毒物质，防止血压升高 /068

铁元素——维持血液酸碱平衡，预防高血压和贫血 /068

硒元素——控制血压，预防动脉粥样硬化 /068



2. 高血压病患者的饮食原则 /069

合理摄入蛋白质 /069

饮食宜清淡，少盐、少油 /069

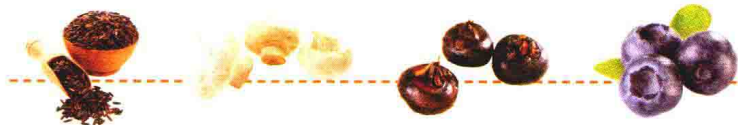
饮食要规律，蔬果粗粮可多吃 /070

烹调方式需注意，“煎炸烤熏”要避免 /070

限制饮酒，呵护健康 /071

警惕含钠的食物 /071





Part 5



降血压就应该这样吃!

黑米 /074

无花果红薯黑米粥 /075

鸳鸯黑米露 /075

小米 /076

香菇西芹小米粥 /077

小米海参粥 /077

红豆 /078

红豆燕麦牛奶粥 /079

莲子百合红豆糖水 /079

土豆 /080

土豆紫甘蓝沙拉 /081

洋葱土豆饼 /081

芹菜 /082

马蹄炒芹菜 /083

芹菜苹果汁 /083

苦瓜 /084

双菇炒苦瓜 /085

雪梨蜂蜜苦瓜汁 /085

冬瓜 /086

石斛冬瓜老鸭汤 /087

芥蓝炒冬瓜 /087

马齿苋 /088

马齿苋炒黄豆芽 /089

蒜蓉马齿苋 /089

茭白 /090

茭白鸡丁 /091

茭白炒荷兰豆 /091

菜心 /092

菜心木耳肉片 /093

菜心炒鱼片 /093

胡萝卜 /094

胡萝卜炒菠菜 /095

胡萝卜玉米牛蒡汤 /095

马蹄 /096

马蹄银耳汤 /097

马蹄豌豆炒虾仁 /097

牛蒡 /098

牛蒡三丝 /099

牛蒡煲排骨 /099

苦菊 /100

苦菊拌海蜇头 /101

苦菊玉米饼 /101

金针菇 /102

金针菇拌芹菜 /103

金针菇炒墨鱼 /103

口蘑 /104

茄汁马蹄烧口蘑 /105

鸭肉炒口蘑 /105

银耳 /106

山竹银耳枸杞甜汤 /107

杜仲灵芝银耳汤 /107

西瓜翠衣 /108

西瓜翠衣拌胡萝卜 /109

西瓜翠衣炒鸡蛋 /109

蓝莓 /110

蓝莓果蔬沙拉 /111

蓝莓雪梨汁 /111

虾 /112

莴笋木耳炒虾仁 /113

西芹腰果虾仁 /113

紫菜 /114

红烧紫菜豆腐 /115

花蛤紫菜汤 /115

鸭肉 /116

玉米粒炒鸭肉 /117

干贝鸭肉粥 /117

醋 /118

醋香蒸茄子 /119

黄瓜拌海蜇 /119

莲子心 /120

莲子茶 /121

生地莲子心饮 /121

玉米须 /122

玉米须茶 /123

玉米须薏米绿豆汤 /123

罗布麻 /124

罗布麻茶 /125

罗布麻降压茶 /125



Part 6



患上高脂血症， 需要管住自己的嘴！

1. 高脂血症患者的饮食原则 /128

饮食要低热量、低胆固醇、高纤维 /128

善用“一二三四五”的饮食原则 /129

遵循“红黄绿白黑”的饮食注意 /129

多吃蔬菜、水果适量 /130

多食用含维生素E的食物 /130

多饮水，调节血脂 /130

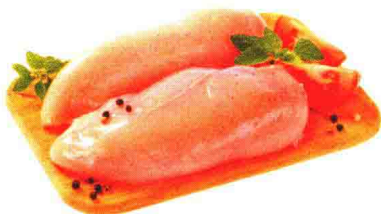
2. 饮食误区应小心，吃对才能降血脂 /131

担心吃鸡蛋影响血脂 /131

无限制补充维生素 /131

过量食用瘦肉 /131

偏爱食动物肝脏 /131



Part 7



降血脂就应该这样吃！

黄豆 /134

茭白烧黄豆 /135

黄豆马蹄鸭肉汤 /135

绿豆 /136

金银花绿豆汤 /137

莲子绿豆甘蔗水 /137

腐竹 /138

腐竹银耳玉米羹 /139

洋葱拌腐竹 /139

红薯 /140

红薯板栗排骨汤 /141

玉米红薯粥 /141



CONTENTS

玉米 /142

彩椒玉米 /143

胡萝卜玉米排骨粥 /143

韭菜 /144

海蜇豆芽拌韭菜 /145

韭菜鲜虾粥 /145

莴笋 /146

玉米莴笋炒虾仁 /147

莴笋炒蛤蜊 /147

彩椒 /148

彩椒木耳烧花菜 /149

彩椒牛肉丝 /149

茄子 /150

蒜泥蒸茄子 /151

腐乳烧茄丁 /151

竹笋 /152

鲜笋炒肉 /153

莴笋焖笋尖 /153

莲藕 /154

莴笋莲藕排骨汤 /155

茄汁莲藕炒鸡丁 /155

黑木耳 /156

芙蓉青瓜炒木耳 /157

茼蒿黑木耳炒肉 /157

猴头菇 /158

猴头菇鸡汤 /159

猴头菇鲜虾烧豆腐 /159

葡萄 /160

百合葡萄糖水 /161

葡萄苹果汁 /161

草鱼 /162

三鲜烩鱼片 /163

黄花菜蒸草鱼 /163

三文鱼 /164

三文鱼豆腐汤 /165

三文鱼沙拉 /165

蛤蜊 /166

蛤蜊豆腐炖海带 /167

西兰花蛤蜊粥 /167

牛肉 /168

山药炖牛腩 /169

红薯炒牛肉 /169

鸡蛋清 /170

芙蓉南瓜汤 /171

芙蓉虾球 /171

酸奶 /172

核桃黑芝麻酸奶 /173

草莓酸奶昔 /173

黑芝麻 /174

芝麻球 /175

桑葚黑芝麻糖水 /175

大蒜 /176

蒜蓉西芹 /177

蒜泥黑木耳 /177

绞股蓝 /178

绞股蓝红枣粥 /179

绞股蓝枸杞茶 /179

决明子 /180

决明子红枣枸杞茶 /181

决明子菊花粥 /181

枸杞叶决明子肉片汤 /182

决明子海带汤 /182



Part 1

「三高」 从防治做起

人类的身体本来是不容易生病的。然而，一旦患上高血压病、高脂血症、糖尿病等慢性病，就不容易治愈，并会反复发作，进而会诱发心脑血管疾病，引起心、脑、肾、肝等器官的病变，甚至危及生命。俗话说：“求人不如求己。”欲求健康，更须靠自己。

近年来“三高”有明显的上升趋势，其实这主要是因为人们对“三高”的知识缺乏所致，如不知道什么是“三高”，不了解“三高”的危害，在生活和饮食上毫无节制……长期下去，

“三高”就离你越来越近了。因此，要预防“三高”，必须要从“三高”常识开始，科学解读“三高”，了解“三高”，才能更好地关爱自己，呵护自我健康。



1 教你如何识别“三高”



“三高”号称人类致命的头号杀手，在我国，与代谢性疾病相关的死亡率高达35.7%。它是现代社会所派生出来的“富贵病”，可单独存在，也可相互关联。所谓“知己知彼，百战不殆”，只有了解“三高”知识，才能构筑起健康的防护墙。

● “三高”是怎么形成的？

（1）过劳是“三高”的源泉

在竞争激烈的现代社会，快节奏的紧张工作常常压得人喘不过气来，很多人往往疏忽了对自身健康的关注，“三高”就这样悄然找上了门。加上很多人的饮食没有规律，不是过饱就是过饥，在这样的状态下进食，对身体健康是大为不利的。“三高”的形成与生活压力、学习压力、工作压力等有关，还可能与缺乏运动、久坐有关，经常熬夜、通宵上网、不注意休息等不良生活习惯都是“三高”的形成因素。

（2）血压调节功能失调

血压的升高是多种原因综合作用的结果，但最根本的原因是心脏排出血液量的增加以及外周血管的阻力增大。动脉粥样硬化、精神紧张、甲状腺功能亢进症、慢性肾炎和肾囊肿以及大动脉变窄等都有可能引起这两种病理变化。

（3）血液黏稠导致脂肪沉积

导致高脂血症的原因概括起来主要有三点。

①**遗传**：遗传可通过多种机制引起高脂血症。

②**饮食**：饮食的作用比较复杂，糖类摄入过多，易引起高三酰甘油血症。胆固醇和动物脂肪摄入过多与高胆固醇血症的形成有关。

③**激素和代谢**：不论由于生理或病理引起的激素改变以及代谢异常均可引起高脂血症。

（4）血糖升高百病生

导致血糖升高，患上糖尿病的主要原因有五个。

①**饮食结构**：人们在生活改善后缺乏健康生活观念的指导，大量摄取脂肪和糖类物质，饮食越来越精细。而正是这种高热量、高蛋白、高脂肪的饮食习惯促使患糖尿

病的人数增加。

②**运动量少**：现代人以车代步，以致运动量减少，缺乏必要的锻炼。

③**都市人群增加**：大量农村人口转变为城镇人口，劳动强度降低了，高热量食物摄入增多了，他们也成了易患糖尿病的高危人群。

④**老龄化**：老年人糖尿病的发病率最高，而现在我国60岁以上的人口占总人口的15%，已开始进入老龄社会。

⑤**社会因素**：很多人患上糖尿病与他们应酬过多有关系。由于社会上流行“酒桌上谈生意”，人们都说“筷子一拿，一切好办”。如此种种原因，他们不得不忙于酒桌之间，到头来自己得了糖尿病。

哪些人易患“三高”？

（1）高血压偏爱什么样的人？

超重和肥胖的人，吸烟的人，大量饮酒的人，有高血压家族史的人，老年人，中年人，长期精神过度紧张的人，膳食高盐、低钾、低钙、低动物蛋白的人。

（2）高脂血症偏爱什么样的人？

影响血脂水平的因素很多，除了受遗传因素影响外，还受生理性因素、病理性因素以及其他因素的影响。生理性因素有年龄、性别、体重、妇女绝经、妊娠等。正常情况下，人出生时血脂水平较低，以后随年龄的增大而升高，成年后，血清三酰甘油、胆固醇、低密度脂蛋白继续随着年龄的增长不断升高，并且总是男性高于女性。肥胖者易患高脂血症；大量饮酒、长期吸烟是高脂血症的帮凶；长期口服避孕药的妇女也容易患高脂血症。

（3）糖尿病偏爱什么样的人？

体重减轻，但找不到原因，而食欲却正常的人，特别是原来体胖，但近来体重减轻，并伴有乏力的人；分娩巨大婴儿（体重超过4400克）的妇女；患过妊娠并发症的人，如多次流产、妊娠中毒、胎死宫内、死产等；年龄超过40岁的人；肢体溃疡持久不愈的人；30岁以上有糖尿病家族史的人；肥胖或超重，尤其是腹部肥胖的人；有高血压、高脂血症的人；有反应性低血糖的人；会阴部瘙痒、视力减退、反复皮肤感染及下肢疼痛或感觉异常却找不到原因的人。

2 对抗“三高”，防胜于治



患上“三高”，一般不能被治愈，只能控制病情，这就好比在进行着一场持久的战争。因此，要想不被“三高”困扰，预防才是硬道理。这里从饮食、运动、生活习惯以及用药四个方面入手，分别介绍相关的预防知识，但愿能助您远离“三高”，保持身体健康。

☉ 饮食防治“三高”

（1）膳食营养均衡

预防和干预“三高”的发生，关键在于均衡营养，合理膳食，建立科学合理的膳食结构。科学合理的膳食结构应由多种食物组成，各类食物互相搭配，取长补短。所以，营养学家要求人们平时的饮食要做到不挑食、不偏食，食谱广泛，使自己摄入全面而丰富的营养。

（2）三餐搭配合理

早餐要吃好：吃主食的同时吃一些牛奶、鸡蛋、豆制品等，补充适量的蛋白质和脂肪。午餐要吃饱：荤素搭配，平衡营养。晚餐要吃少：晚餐应该进行合理的搭配，减少畜禽类食物的摄取。

（3）进餐顺序讲究

在进餐时，可先喝小半碗汤或小半杯新鲜果汁，接下来吃蔬菜，然后吃成分较为复杂的肉、鸡蛋、奶酪等。这样的进餐顺序既可以让人合理利用食物的营养，又能够减少胃肠负担，从而达到健康饮食的目的。

☉ 运动防治“三高”

（1）合理选择运动项目

可根据自己的身体状况、个人喜好和实际条件请医生制订合适的“运动处方”。锻炼一般应选择有氧运动项目，其中快步走、骑自行车、游泳、跳舞、健身操、跳绳、爬山等运动是最常见的。

（2）运动时间、强度因人而异

健身时，人们应根据自身的身体状况和健身需求，有针对性地加以选择，且不宜选择过于剧烈的运动项目。每天应坚持进行循序渐进的训练，累计达30分钟，每周锻炼3~5次。

🍌 生活习惯防治“三高”

（1）烟、酒碰不得

吸烟对人体健康的危害是很大的，对“三高”患者的危害就更大。酒对消化系统，尤其是肝脏有损害作用，长期饮酒使肝硬化发生率明显升高，不能因为酒可能有益于心血管而损害另一个重要器官肝脏的利益。因此，戒烟、戒酒是防治“三高”的必要条件。

（2）作息规律，少熬夜

防“三高”，要注意作息规律，保证充足的睡眠。平时要提高工作效率，尽量减少加班，把不必要的应酬推掉，最好保证每晚睡眠达到7~8小时。

（3）学会心理调节，保持心情舒畅

俗话说：“笑一笑，十年少。”微笑可以减少压力，使干扰素明显增加，刺激免疫功能，使免疫细胞变得更加活跃。大笑10秒钟，心跳的增加幅度相当于10分钟划船运动；笑一分钟可以让身体获得45分钟的放松。笑的时候脑部释放一种化学物质，令人心旷神怡，是最佳的自然药物。

（4）控制体重，切忌过胖

世界卫生组织研究认为，肥胖能导致或诱发糖尿病、高脂血症、高血压、脑血管障碍及心肌梗死等，还易导致多种癌症、胆囊炎等30余种并发症。肥胖通常伴随着“三高”，增加得高脂血症、高血压病和糖尿病的机会。因此，控制体重对于预防这三种疾病很有必要。

🍌 防治一体，该用药时还需用

如果通过饮食疗法、运动疗法等控制效果不佳，就应该考虑通过药物疗法防治心血管疾病了。特别是对中老年人来说更是如此，患有高血压病、高脂血症、糖尿病的人，就必须坚持服药治疗，只有这样，才能有效地控制疾病和延长寿命。



西红柿

提高胰岛素受体的敏感性，安全降糖



黄瓜

清热解暑，降糖降脂，减肥瘦身



豆腐

预防高血压、高脂血症及动脉粥样硬化



香菇

降压降脂，防治糖尿病并发高血压



牡蛎

促进胰岛素分泌，调节血糖



黑豆

减缓餐后血糖上升速度，改善糖代谢