

饮食才是特效药

# 三高人群

营养专家告诉你吃什么怎么吃  
定时定量低糖低盐低脂肪  
这样降『三高』才有效

科学食疗

大生  
医生

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

饮食才是特效药

# 三高人群

科学食疗

徐峰  
编著

大生  
医生

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

饮食才是特效药：“三高”人群科学食疗 / 徐峰编著.

— 广州：广东科技出版社，2015.11

ISBN 978-7-5359-6382-6

I. ①饮… II. ①徐… 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（2015）第190422号

## 饮食才是特效药：“三高”人群科学食疗

Yinshi Caishi Textiaoyao Sangao Renqun Kexue Shiliao

责任编辑：赵杰 曾冲

封面设计：瑞雅书业·赵静

责任校对：冯思婧 谭曦 罗美玲

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075）

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: [gdkjyxb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjyxb@gdstp.com.cn)（营销中心）

E-mail: [gdkjzbb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjzbb@gdstp.com.cn)（总编办）

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：瑞雅书业·许瑶瑶

印 刷：北京朗翔印刷有限公司

（北京市大兴区黄村镇李村村委会西500米 邮政编码：102628）

规 格：720mm × 1 020mm 1/16 印张15 字数250千

版 次：2015年11月第1版

2015年11月第1次印刷

定 价：39.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。



# 目录CONTENTS

## 第一章

### 防治“三高”必备的基础知识

|                  |   |
|------------------|---|
| 高血压：国人“第一疾病”     | 2 |
| 高血脂：一种“沉默”的疾病    | 4 |
| 高血糖：引起糖尿病的罪魁祸首   | 6 |
| “三高”人群在饭店进餐的注意事项 | 7 |

## 第二章

### 吃对营养素，轻松控制“三高”

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 防治“三高”的营养素                     | 10 |
| 锌 控制血压，预防糖尿病并发症                | 10 |
| 钙 降血压、防血栓的“生命元素”               | 11 |
| 钾 有效促进钠的代谢与排出                  | 12 |
| 硒 微量元素中的“胰岛素”                  | 13 |
| 镁 胰岛素的“第二信使”                   | 14 |
| 铬 人体重要的血糖调节剂                   | 15 |
| 维生素E 抗氧化，降低血清胆固醇               | 16 |
| 维生素A 降压降脂的抗氧化剂                 | 17 |
| 维生素B <sub>1</sub> 糖代谢必需的“健康卫士” | 18 |
| 维生素B <sub>2</sub> 帮助控制血脂、血糖水平  | 19 |
| 维生素B <sub>6</sub> 有效改善糖耐量      | 20 |
| 烟酸 降脂降压效果明显                    | 21 |
| 维生素C 改善贫血，促进脂肪代谢               | 22 |
| 叶酸 预防贫血，降低血压、血脂                | 23 |

|      |             |    |
|------|-------------|----|
| 膳食纤维 | 调节糖和脂类代谢    | 24 |
| 蛋白质  | 增强免疫力，减少并发症 | 25 |

“三高”人群应控制摄入的营养素 26

|       |             |    |
|-------|-------------|----|
| 碳水化合物 | 快速供应身体所需能量  | 26 |
| 脂肪    | 摄入过多易导致肥胖   | 27 |
| 胆固醇   | 摄入过多可导致血脂异常 | 28 |
| 钠     | 适量摄取以保持血压稳定 | 29 |

第三章  
吃对食物，有效控制“三高”

五谷 32

|    |            |    |
|----|------------|----|
| 绿豆 | 降压更降糖      | 32 |
|    | 南瓜绿豆汤      | 33 |
|    | 枸杞菊花绿豆汤    | 33 |
| 红豆 | 加速胆固醇的排出   | 34 |
|    | 双米红豆粥      | 35 |
|    | 花生红豆粥      | 35 |
| 黄豆 | 调节血脂，稳定血糖  | 36 |
|    | 黄豆牛奶豆浆     | 37 |
|    | 苹果水蜜桃豆浆    | 37 |
| 黑豆 | 调节血糖代谢     | 38 |
|    | 玫瑰花油菜黑豆浆   | 39 |
|    | 黑芝麻黑米豆浆    | 39 |
| 小麦 | 降血脂，修复受损血管 | 40 |
|    | 小麦核桃红枣豆浆   | 41 |
|    | 小麦仁黄豆浆     | 41 |
| 燕麦 | 降脂又降糖      | 42 |
|    | 燕麦枸杞粥      | 43 |
|    | 燕麦玉米粥      | 43 |
| 薏米 | 调节人体血糖浓度   | 44 |
|    | 薏米藕香汤      | 45 |
|    | 薏米白果煲猪肚    | 45 |





|    |         |    |
|----|---------|----|
| 玉米 | 强化胰岛素功能 | 46 |
|    | 农家玉米羹   | 47 |
|    | 玉米什锦汤   | 47 |

|           |           |
|-----------|-----------|
| <b>蔬菜</b> | <b>48</b> |
|-----------|-----------|

|     |            |    |
|-----|------------|----|
| 白萝卜 | 促进脂肪分解     | 48 |
|     | 白萝卜牛腩      | 49 |
|     | 白萝卜豆芽汤     | 49 |
| 胡萝卜 | 降糖降压的“小人参” | 50 |
|     | 胡萝卜烧羊肉     | 51 |
|     | 胡萝卜炒鸡丝     | 51 |
| 山药  | 超低脂肪主食     | 52 |
|     | 兔肉山药汤      | 53 |
|     | 羊腩山药汤      | 53 |
| 土豆  | 降压降脂效果显著   | 54 |
|     | 香辣土豆片      | 55 |
|     | 洋葱土豆烧牛肉    | 55 |
| 莲藕  | 保护血管，降低血糖  | 56 |
|     | 什锦小炒       | 57 |
|     | 雪梨莲藕汤      | 57 |
| 洋葱  | 促进糖的代谢     | 58 |
|     | 洋葱炒鸡蛋      | 59 |
|     | 洋葱胡萝卜汤     | 59 |

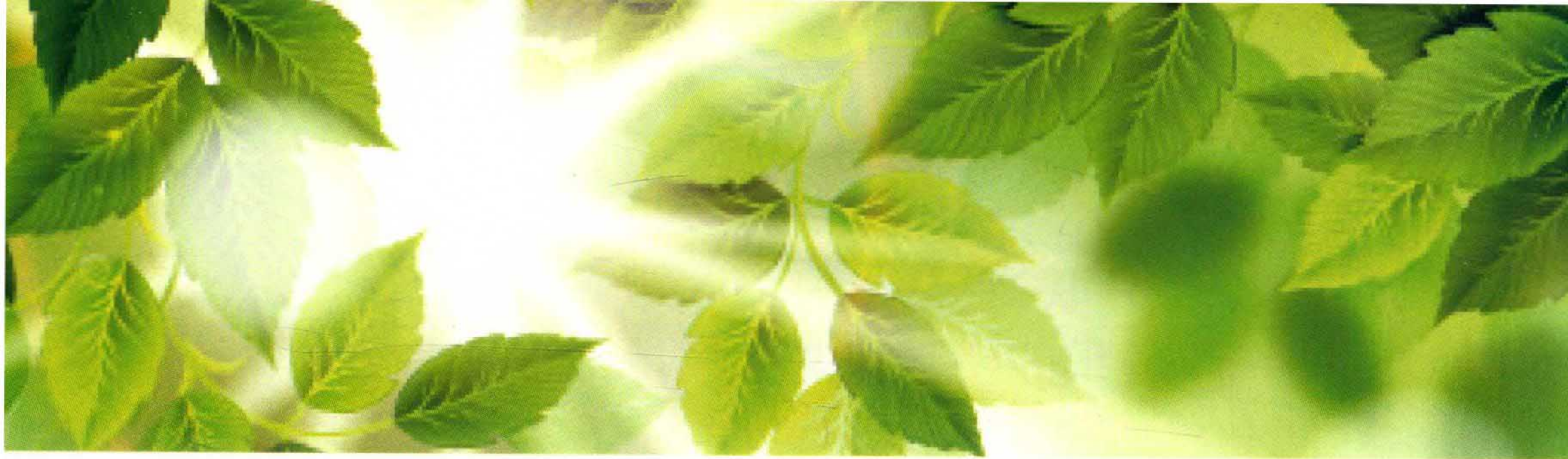




|     |            |    |
|-----|------------|----|
| 莴笋  | 高钾低钠有助降压   | 60 |
|     | 核桃仁莴笋      | 61 |
|     | 豉香莴笋       | 61 |
| 芦笋  | 降“三高”的理想蔬菜 | 62 |
|     | 芦笋烩虾仁      | 63 |
|     | 豉油芦笋       | 63 |
| 茭白  | 利尿祛水防水肿    | 64 |
|     | 咖喱茭白       | 65 |
|     | 鹤鹑烧茭白      | 65 |
| 生菜  | 降脂降糖助睡眠    | 66 |
|     | 海鲜生菜煲      | 67 |
|     | 鲜鱼生菜汤      | 67 |
| 大白菜 | 减缓血糖升高速度   | 68 |
|     | 栗子煲白菜      | 69 |
|     | 虾米白菜汤      | 69 |
| 芥菜  | 有效缓解“三高”症状 | 70 |
|     | 芥菜炒百合      | 71 |
|     | 芥菜猪肚汤      | 71 |
| 油菜  | 防治糖尿病并发高血脂 | 72 |
|     | 黑木耳扒油菜     | 73 |
|     | 鸡汁油菜       | 73 |
| 茼蒿  | 降压降糖效果显著   | 74 |
|     | 茼蒿豆腐干      | 75 |
|     | 凉拌茼蒿       | 75 |
| 圆白菜 | 有效维持血压稳定   | 76 |
|     | 糖醋圆白菜      | 77 |
|     | 辣椒炒圆白菜     | 77 |
| 菠菜  | 含有类胰岛素样物质  | 78 |
|     | 胡萝卜炒菠菜     | 79 |
|     | 肉酱菠菜       | 79 |
| 芹菜  | 镇静和保护血管    | 80 |
|     | 鸡蛋炒芹菜      | 81 |
|     | 芹菜炒鸡片      | 81 |
| 韭菜  | 洗肠补肾降血脂    | 82 |
|     | 韭菜鸡蛋汤      | 83 |
|     | 韭菜炒猪腰      | 83 |

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 空心菜 | 降血糖，保持血管通畅 | 84  |
|     | 空心菜炒牛肉     | 85  |
|     | 空心菜梗小炒     | 85  |
| 西蓝花 | 提高胰岛素的敏感性  | 86  |
|     | 别样小炒西蓝花    | 87  |
|     | 西蓝花汤       | 87  |
| 黄豆芽 | 控制餐后血糖上升   | 88  |
|     | 香干炒黄豆芽     | 89  |
|     | 红椒炒黄豆芽     | 89  |
| 苦瓜  | 天然植物胰岛素    | 90  |
|     | 木耳炒苦瓜      | 91  |
|     | 素炒苦瓜       | 91  |
| 黄瓜  | 降压降脂防肥胖    | 92  |
|     | 浇汁黄瓜腐竹     | 93  |
|     | 黄瓜炒猪肝      | 93  |
| 冬瓜  | “三高”人群的良蔬  | 94  |
|     | 酸辣冬瓜       | 95  |
|     | 鲜蘑焖冬瓜      | 95  |
| 丝瓜  | 人体血管的“弹力素” | 96  |
|     | 丝瓜烧西红柿     | 97  |
|     | 蛤蜊丝瓜       | 97  |
| 西红柿 | 抗氧化，助消化    | 98  |
|     | 西红柿烧牛肉     | 99  |
|     | 西红柿烧排骨     | 99  |
| 茄子  | 稳定餐后血糖值    | 100 |
|     | 酱香茄子       | 101 |
|     | 西红柿炒茄子     | 101 |
| 金针菇 | 预防高血压的发生   | 102 |
|     | 鸡汁金针菇炒双耳   | 103 |
|     | 金针菇炒肉丝     | 103 |
| 香菇  | 胆固醇“清道夫”   | 104 |
|     | 香菇栗子烧      | 105 |
|     | 香菇盒        | 105 |
| 黑木耳 | 排毒清肠，降压祛脂  | 106 |
|     | 黑木耳鲫鱼煲     | 107 |
|     | 黄瓜黑木耳拌海米   | 107 |





|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 银耳  | 延缓餐后血糖上升  | 108 |
|     | 银耳小米粥     | 109 |
|     | 银耳菠菜汤     | 109 |
| 紫甘蓝 | 助消化，降体重   | 110 |
|     | 豆芽拌紫甘蓝    | 111 |
|     | 紫甘蓝沙拉     | 111 |
| 蒜薹  | 降血脂降糖效果良好 | 112 |
|     | 蒜薹炒羊肉     | 113 |
|     | 蒜薹炒牛肚丝    | 113 |



## 肉类 114

|    |            |     |
|----|------------|-----|
| 牛肉 | 提高胰岛素的合成效率 | 114 |
|    | 麻辣牛肉       | 115 |
|    | 干烧牛肉片      | 115 |
| 羊肉 | 促进脂肪和糖代谢   | 116 |
|    | 孜然羊肉       | 117 |
|    | 葱爆羊肉       | 117 |
| 兔肉 | 高胆固醇者的首选肉食 | 118 |
|    | 鲜蔬兔丁       | 119 |
|    | 丁香兔腿       | 119 |



## 水产 120

|    |        |     |
|----|--------|-----|
| 鲤鱼 | 降低胆固醇  | 120 |
|    | 浇汁鲤鱼   | 121 |
|    | 豆腐焖鲤鱼  | 121 |
| 鲫鱼 | 有助稳定血糖 | 122 |
|    | 葱香鲫鱼   | 123 |
|    | 鲫鱼豆腐肉汤 | 123 |



|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 草鱼  | 预防心血管疾病     | 124 |
|     | 干锅草鱼        | 125 |
|     | 豆腐草鱼汤       | 125 |
| 鳊鱼  | 有效防治高血压和高血糖 | 126 |
|     | 三丝炒鳊鱼       | 127 |
|     | 胡萝卜烧鳊丝      | 127 |
| 黄鱼  | 有效增强机体免疫力   | 128 |
|     | 酱焖黄鱼        | 129 |
|     | 葱油黄鱼        | 129 |
| 鳕鱼  | 心血管系统的“卫士”  | 130 |
|     | 鲜菇蒸鳕鱼       | 131 |
|     | 红烧鳕鱼丁       | 131 |
| 三文鱼 | 适合肥胖型“三高”人群 | 132 |
|     | 麻辣三文鱼       | 133 |
|     | 三文鱼杯        | 133 |
| 海参  | 维护心血管健康     | 134 |
|     | 红烧海参        | 135 |
|     | 海参木瓜煲       | 135 |
| 牡蛎  | 增强胰岛素敏感性    | 136 |
|     | 姜汁柠檬炒牡蛎     | 137 |
|     | 山药当归牡蛎煲     | 137 |
| 蛤蜊  | 促进胰岛素分泌     | 138 |
|     | 蛤蜊丝瓜        | 139 |
|     | 酱香蛤蜊        | 139 |
| 扇贝  | 抑制胆固醇的合成    | 140 |
|     | 香辣扇贝        | 141 |
|     | 爽口扇贝        | 141 |
| 紫菜  | 降低血糖作用极佳    | 142 |
|     | 紫菜蛋花汤       | 143 |
|     | 鲜香紫菜汤       | 143 |

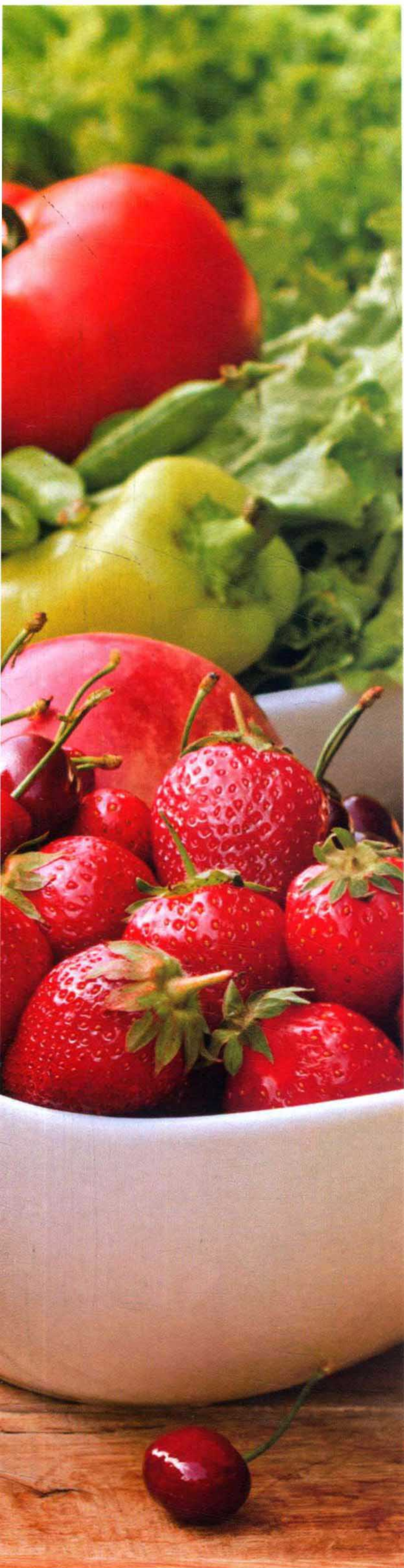


|    |        |     |
|----|--------|-----|
| 海带 | 改善糖耐受量 | 144 |
|    | 海带牛肉汤  | 145 |
|    | 莲藕海带汤  | 145 |

水果146

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 草莓  | 养肝明目，抗氧化   | 146 |
|     | 草莓糯米粥      | 147 |
|     | 草莓香蕉豆浆     | 147 |
| 葡萄  | 抑制钠对血压的副作用 | 148 |
|     | 葡萄草莓酸奶汁    | 149 |
|     | 葡萄芦笋汁      | 149 |
| 桑葚  | 降压又降脂      | 150 |
|     | 桑葚炖鸽汤      | 151 |
|     | 乌龙首乌茶      | 151 |
| 金橘  | 防治血管硬化     | 152 |
|     | 金橘粳米豆浆     | 153 |
|     | 金橘薏米粥      | 153 |
| 橙子  | 促进血液循环     | 154 |
|     | 橙蜜藕        | 155 |
|     | 橙汁荸荠       | 155 |
| 柠檬  | 增强胰岛素的作用   | 156 |
|     | 柠檬花生紫米豆浆   | 157 |
|     | 柠檬陈皮薏米豆浆   | 157 |
| 西瓜  | 利尿降压防肾病    | 158 |
|     | 西瓜酸奶豆浆     | 159 |
|     | 西瓜草莓豆浆     | 159 |
| 木瓜  | 抑制人体吸收胆固醇  | 160 |
|     | 木瓜银耳豆浆     | 161 |
|     | 木瓜鸡翅煲      | 161 |
| 苹果  | 保护血管，稳定血糖  | 162 |
|     | 苹果粥        | 163 |
|     | 苹果虾仁       | 163 |
| 猕猴桃 | 降脂降糖更降压    | 164 |
|     | 雪梨猕猴桃豆浆    | 165 |
|     | 猕猴桃橘子粥     | 165 |





|           |             |            |
|-----------|-------------|------------|
| 火龙果       | 维持血管畅通      | 166        |
|           | 山药火龙果       | 167        |
|           | 火龙果菠萝沙拉     | 167        |
| 菠萝        | 稀释血脂，降低胆固醇  | 168        |
|           | 菠萝苦瓜汤       | 169        |
|           | 菠萝爆鸡片       | 169        |
| <b>饮品</b> |             | <b>170</b> |
| 绿茶        | 溶解脂肪，抗糖尿病   | 170        |
| 红茶        | 抑制血管紧张素的活力  | 171        |
| 普洱茶       | 含有类似胰岛素物质   | 172        |
| 绞股蓝茶      | 软化血管，调节脂肪酸  | 173        |
| 金银花茶      | 有效调节血脂      | 174        |
| 牛奶        | 稳定情绪，促进糖代谢  | 175        |
| <b>其他</b> |             | <b>176</b> |
| 核桃        | 血管的“净化使者”   | 176        |
|           | 核桃粥         | 177        |
|           | 猪腰核桃汤       | 177        |
| 开心果       | “三高”人群的理想零食 | 178        |
|           | 牛奶开心果豆浆     | 179        |
|           | 开心果拌圆白菜     | 179        |
| 辣椒        | 延缓衰老，增强体力   | 180        |
|           | 辣椒炒文蛤       | 181        |
|           | 捞汁蕨根粉       | 181        |
| 松子        | 抗氧化，降压降脂    | 182        |
|           | 松子杏仁豆浆      | 183        |
|           | 松子油菜        | 183        |
| 杏仁        | 保护心血管健康     | 184        |
|           | 核桃杏仁豆浆      | 185        |
|           | 杏仁双米粥       | 185        |
| 大葱        | 降低胆固醇，降低血糖  | 186        |
|           | 葱香虾仁粥       | 187        |
|           | 葱炒腐竹丝       | 187        |

|    |            |     |
|----|------------|-----|
| 生姜 | 激活胰岛素活性    | 188 |
|    | 米椒姜汁牛肉     | 189 |
|    | 姜汁西兰花      | 189 |
| 大蒜 | 清除肠胃有毒物质   | 190 |
|    | 蒜香排骨       | 191 |
|    | 蒜香肥肠       | 191 |
| 醋  | 降胆固醇，抑制双糖酶 | 192 |
|    | 糖醋三丝       | 193 |
|    | 糖醋藕片       | 193 |

## 第四章 选好中药防治“三高”

### 常见中药及其食疗方 196

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 黄芪  | 双向调节血压      | 196 |
|     | 黄芪粳米豆浆      | 197 |
| 枸杞子 | 增强血管弹性，降低血脂 | 198 |
|     | 羊肉枸杞汤       | 199 |
| 葛根  | 有效减少血管阻力    | 200 |
|     | 芥菜葛根煲猪瘦肉    | 201 |
| 何首乌 | 加快胆固醇的代谢    | 202 |
|     | 首乌芝麻粥       | 203 |
| 玉竹  | 改善高血压和高血糖   | 204 |
|     | 玉竹兔肉汤       | 205 |
| 山茱萸 | 辅助治疗1型糖尿病   | 206 |
| 莱菔子 | 有显著降压作用     | 207 |
| 杜仲  | 延迟葡萄糖的生成    | 208 |
|     | 黑豆杜仲鸡汤      | 209 |
| 夏枯草 | 降压、清肝火之良药   | 210 |
| 桑寄生 | 改善肝肾亏虚型高血压  | 211 |
| 地骨皮 | 降糖降脂好药材     | 212 |
| 黄连  | 有效改善血脂异常状况  | 213 |
| 玉米须 | 降糖降压利尿效果好   | 214 |
| 丹参  | 缓解高血压并发症    | 215 |
| 淫羊藿 | 对更年期高血压有效   | 216 |





中医专家推荐的民间偏方

217

|          |     |
|----------|-----|
| 冬菇柠檬酒    | 217 |
| 杜仲降压酒    | 217 |
| 茯苓菊花酒    | 217 |
| 人参双子酒    | 218 |
| 当归生地酒    | 218 |
| 地骨菊花酒    | 218 |
| 菊花白术药酒   | 218 |
| 梅子降压酒    | 219 |
| 蔓荆子降压酒   | 219 |
| 川芎降压酒    | 219 |
| 蒲黄黑豆酒    | 219 |
| 女贞子药酒    | 219 |
| 白菊花降压酒   | 220 |
| 嫩竹清酒     | 220 |
| 枸杞子生地降压酒 | 220 |
| 人参降脂酒    | 220 |

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 附录一 | “三高”人群应慎食的高脂肪食物排行榜  | 221 |
| 附录二 | “三高”人群应慎食的高胆固醇食物排行榜 | 223 |
| 附录三 | “三高”人群应慎食的高钠食物排行榜   | 225 |

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的相关知识，并非专业医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的决心，而不是代替医生治疗的处方，如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时接受必要的医学治疗。

## 第一章

# 防治『三高』必备的基础知识

『三高』是引发多种疾病、威胁人类生命健康的关键因素之一。药物、手术等治疗并不能从根本上解决问题，科学合理的膳食才是进行康复保健的基础。我们应自觉养成良好的饮食习惯，合理饮食，把高血压、高血脂、高血糖这『三高』『吃』掉。



# 高血压：国人“第一疾病”

## 高血压，高处不胜寒——血压指标

高血压是表现为持久性的动脉收缩压高于或等于18.67千帕（140毫米汞柱），和（或）舒张压高于或等于12千帕（90毫米汞柱）的一种全身血管性慢性疾病。具体数值请参考下表：

| 血压水平分类表   |            |           |
|-----------|------------|-----------|
| 类别        | 收缩压（毫米汞柱）  | 舒张压（毫米汞柱） |
| 正常血压      | < 120和     | < 80      |
| 正常高值      | 120 ~ 139和 | 80 ~ 89   |
| 高血压级别分类数值 |            |           |
| 1级（轻度）    | 140 ~ 159或 | 90 ~ 99   |
| 2级（中度）    | 160 ~ 179或 | 100 ~ 109 |
| 3级（重度）    | ≥ 180或     | ≥ 110     |
| 单纯收缩期高血压  | ≥ 140和     | < 90      |

调查发现，我国18岁以上居民高血压患病率为18.8%，全国已有高血压患者约1.6亿，高血压导致的残疾率、死亡率都是最高的，毫不夸张地说，高血压是国人“第一疾病”。

## 高血压的主要症状

早期高血压患者并没有明显的症状，而当患者与高血压相伴多年后，才会有耳鸣、重听、心悸、头晕等不适症状出现。主要表现为：

- 🔥 四肢麻木。高血压患者会有四肢麻木或肌肉紧张、疼痛的现象，一般经过治疗即可好转。如果疼痛、麻痹出现在固定部位并且伴有抽搐、痉挛等症状，就会有卒中（中风）的危险，应赶紧送至医院就诊。
- 🔥 头痛。常发生在高血压患者的太阳穴处或脑后，多为规律性的胀痛或持续性灼痛，严重时甚至头痛欲裂。当剧烈运动、劳累时会加重头痛现象。
- 🔥 精神恍惚、健忘。随着高血压病情的严重而加剧，主要表现为很难记住最近发生