



会说话的食物书

“三高”

这样吃就对了

著名中医药学者
主任医师 **柴瑞震** / 主编

中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》
特邀专家、解放军309医院营养科前主任

张晔 / 推荐



扫一扫，看看丝瓜马蹄炒木耳怎么做



果



蔬

膳食纤维◎调理“三高”◎预防心脑血管疾病

促进新陈代谢，补充维生素，降压、降脂、降糖都不误。



B族维生素◎膳食纤维◎稳定血糖

杂粮中含维生素、矿物质、膳食纤维，常吃五

粮



优质蛋白质◎脂溶性维生素◎钙、铁等矿物质

适当食用瘦肉、鱼虾等，对调理“三高”有一定的帮助。

肉

中国首套O2O互动食疗丛书

生活常识+宜吃食物+推荐菜品+对症食疗方

扫描二维码，海量视频同步教你轻松做调理“三高”美食

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

中国首套美食二维码丛书

会说话的食疗书

“三高” 这样吃就对了



著名中医药学者、主任医师

柴瑞霞 / 主编



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“三高”这样吃就对了/柴瑞震主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2013. 12
(会说话的食疗书)
ISBN 978-7-5352-6394-0

I. ①三… II. ①柴… 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(2013)第301356号

策划编辑/刘焰红 黄 佳
责任编辑/林 潇
封面设计/景雪峰
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430077
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
邮 编/518000
开 本/723×1020 1/16
印 张/16
字 数/250千字
2014年2月第1版
2014年2月第1次印刷

定 价/29.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

序言 ----- PREFACE -----

一提起“三高”，人们可能会想到这几年流行的择偶标准——“高学历+高收入+高地位”，然而我们接下来要介绍的“三高”却不是择偶要求，而是健康方面的一种“问题”，具体指的是“高血糖、高血压、高血脂”。

都说“三高”是“富贵病”，是有一定道理的。我们的生活水平提高了，但并不表示健康水平也提高了。随着生存环境、生活节奏、饮食结构、饮食习惯等众多因素的改变，“三高”越来越普及，越来越“流行”。“三高”已然成为了都市人的现代病，近年来还有年轻化的倾向。医学统计数据表明，心脑血管疾病的发病率、致残率及死亡率早已跃居诸症之首，究其根源，其致病元凶是“三高”。在中国人的十大死亡原因中，与“三高”相关的死亡人数占总死亡人数的27%。据卫生部门统计，我国的成人“三高”患者已达3.4亿人次之多，其中，血脂异常患病率为18.6%，成人高血压患病率为18.8%，成人糖尿病患病率为2.6%。通过这些数字，我们不难看出，“三高”已经步步逼近我们的生活。

“三高”不仅仅是“1+1+1=3”这么简单，“三高”可能单独存在，也可能相互关联，互为因果，相互加重，联合发病危害更大。都说“病从口入”，所以，防治“三高”需从我们的日常饮食做起，只有知病防病，积极预防，才能远离“三高”。呵护健康需要知识，预防和调理“三高”，我们可以从这本《“三高”这样吃就对了》开始。

本书从“三高”的常识开讲，让读者能从基础开始，构筑起“三高”的防护墙；随后分别针对高血糖（糖尿病）、高血压、高血脂（高脂血症）患者的饮食提供了具体的建议，列出适合“三高”人群且具有良好调理功效的食材和药材，只有吃对才能防病治病。在介绍这些食材和药材时，本书还为读者推荐了相应的调理食谱，每一道菜都配有一个专属的二维码，通过扫描二维码。就能立即免费观看这道菜品的制作视频，实践与学习同步，为读者呈现一种全新的阅读体验。有了这本书，“三高”可以不再高，这样吃就对了！



Part 1



从常识开始，筑起 “三高”防护墙！

1. 关爱身体健康，认识危险“三高” /002

什么是“三高”？ /002

“三高”为什么越来越“流行”？ /002

“三高”的危害 /003

“三高”是怎么形成的？ /004

哪些人易患“三高”？ /005

2. 对抗“三高”，防胜于治 /003

饮食防治“三高” /006

运动防治“三高” /006

生活习惯防治“三高” /007

防治一体，该用药时还需用 /007



Part 2



得了糖尿病， 控制饮食最关键！

1. 糖尿病患者的饮食总则 /010

全天热量供给要合理 /010

均衡营养 + 平衡膳食 + 合理搭配 /011

三餐定时定量+少食多餐？ /011

2. 四步解析食物交换份法，吃得健康又美味 /012

步骤1：计算体重，判断体型 /012

步骤2：确认活动强度 /012

步骤3：计算每日所需总热量 /013

步骤4：一天饮食巧安排 /013

3. 糖尿病患者分人群，饮食要点各不同 /020

老年糖尿病患者的饮食要点 /020

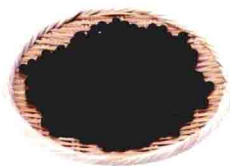
儿童糖尿病患者的饮食要点 /020

妊娠期糖尿病患者的饮食要点 /020

更年期糖尿病患者的饮食要点 /021

肥胖型糖尿病患者的饮食要点 /021

消瘦型糖尿病患者的饮食要点 /021





Part 3



降血糖就该这样吃!

燕麦 /024

燕麦花生小米粥 /025

果仁燕麦粥 /025

荞麦 /026

竹叶荞麦绿豆粥 /027

荞麦枸杞羹 /027

黑豆 /028

黑豆玉米窝头 /029

核桃仁黑豆浆 /029

豆腐 /030

茶树菇烧豆腐 /031

豆腐煲 /031

白菜 /032

口蘑烧白菜 /033

虾仁白菜豆腐汤 /033

黄瓜 /034

莴笋黄瓜小炒菜 /035

黄瓜拌蜆肉 /035

白萝卜 /036

淡菜萝卜豆腐汤 /037

银鱼炒萝卜丝 /037

魔芋 /038

菠菜拌魔芋 /039

腐竹青豆烧魔芋 /039

芦笋 /040

芦笋鱼片卷蒸滑蛋 /041

彩椒炒芦笋 /041

西葫芦 /042

西葫芦蛋饺 /043

香菇松仁炒西葫芦 /043

紫甘蓝 /044

甜椒紫甘蓝拌木耳 /045

紫甘蓝雪梨玉米沙拉 /045

黄豆芽 /046

黄豆芽炒莴笋 /047

杏鲍菇黄豆芽蛭子汤 /047

豌豆苗 /048

豌豆苗炒鸡片 /049

豌豆苗烩豆腐 /049

空心菜 /050

蒜蓉空心菜 /051

肉末空心菜 /051

西蓝花 /052

西蓝花炒什蔬 /053

杏鲍菇扣西蓝花 /053

丝瓜 /054

丝瓜马蹄炒木耳 /055

丝瓜烧豆腐 /055

青椒 /056

青椒炒莴笋 /057

青椒拌百合 /057

西红柿 /058

西红柿炒洋葱 /059

西红柿木耳鱼片汤 /059

生菜 /060

香菇扒生菜 /061

白灼生菜 /061

番石榴 /062

番石榴水果沙拉 /063

番石榴西芹汁 /063

香菇 /064

小白菜香菇扒肉 /065

香菇蒸蛋羹 /065

海带 /066

淡菜海带冬瓜汤 /067

芹菜拌海带丝 /067

鲑鱼 /068

香菇蒸鲑鱼 /069

四宝鲑鱼丁 /069

鲫鱼 /070

豆豉小葱蒸鲫鱼 /071

冬瓜鲫鱼汤 /071

海参 /072

XO酱炒海参 /073

葱烧海参 /073

牡蛎 /074

上汤茼蒿蚝仔 /075

生蚝生菜汤 /075

兔肉 /076

手撕兔肉 /077

兔肉萝卜煲 /077

橄榄油 /078

橄榄油蒜香蟹味菇 /079

橄榄油拌果蔬沙拉 /079

人参 /080

人参枸杞乌龟汤 /081

人参茶 /081

黄芪 /082

当归黄芪牛肉汤 /083

黄芪红薯叶冬瓜汤 /083

玉竹 /084

玉竹苦瓜排骨汤 /085

玉竹葛根茶 /085

西洋参 /086

西洋参石斛瘦肉汤 /087

西洋参排骨滋补汤 /087



Part 4



有了高血压， 饮食调理是重点！

1. 降压饮食不可或缺的九大营养素 /090

膳食纤维——降低胆固醇、脂肪与钠，预防高血压 /090

维生素C——促进胆固醇代谢，维持血管的健康通畅 /090

烟碱酸——扩张血管、促进血液循环，降低血压 /091

钾元素——有助于钠的代谢与排出，调节血压 /091

钙元素——降低血脂防血栓，强化动脉降血压 /091

镁元素——提高心血管的免疫力，降低血压 /091

锌元素——抑制有毒物质，防止血压升高 /092

铁元素——维持血液酸碱平衡，预防高血压和贫血 /092

硒元素——控制血压，预防动脉硬化 /092

2. 高血压病患者的饮食总则 /093

合理摄入蛋白质 /093

饮食宜清淡，少盐、少油 /1093

饮食要规律，蔬果粗粮可多吃 /094

烹调方式需注意，“煎炸烤熏”要避免 /094

限制饮酒，呵护健康 /095

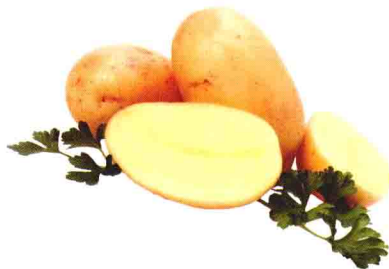
警惕含钠的食物 /095

3. 高血压特殊人群，饮食重点要分清 /096

老年高血压病患者的饮食调养要点 /096

妊娠高血压患者的饮食调养要点 /096

儿童高血压患者的饮食调养要点 /097





Part 5



降血压就该这样吃!

黑米 /100

无花果红薯黑米粥 /101

鸳鸯黑米露 /101

小米 /102

香菇西芹小米粥 /103

小米海参粥 /103

薏米 /104

玫瑰薏米粥 /105

山楂薏米水 /105

红豆 /106

红豆燕麦牛奶粥 /107

莲子百合红豆糖水 /107

土豆 /108

土豆紫甘蓝沙拉 /109

洋葱土豆饼 /109

芹菜 /110

马蹄炒芹菜 /111

芹菜苹果汁 /111

苦瓜 /112

双菇炒苦瓜 /113

雪梨蜂蜜苦瓜汁 /113

冬瓜 /114

石斛冬瓜老鸭汤 /115

芥蓝炒冬瓜 /115

茼蒿 /116

虾皮炒茼蒿 /117

生蚝茼蒿炖豆腐 /117

马齿苋 /118

马齿苋炒黄豆芽 /119

蒜蓉马齿苋 /119

茭白 /120

茭白鸡丁 /121

茭白炒荷兰豆 /121

菜心 /122

菜心木耳肉片 /123

菜心炒鱼片 /123

胡萝卜 /124

胡萝卜炒菠菜 /125

胡萝卜玉米牛蒡汤 /125

马蹄 /126

马蹄银耳汤 /127

马蹄豌豆炒虾仁 /127

牛蒡 /128

牛蒡三丝 /129

牛蒡煲排骨 /129

苦菊 /130

苦菊拌海蜇头 /131

苦菊玉米饼 /131

南瓜 /132

小米南瓜粥 /133

南瓜莲子荷叶粥 /133

金针菇 /134

金针菇拌芹菜 /135

金针菇炒墨鱼 /135

口蘑 /136

茄汁马蹄烧口蘑 /137

鸭肉炒口蘑 /137

竹荪 /138

竹荪杂菜汤 /139

竹荪黄花菜炖瘦肉 /139

银耳 /140

山竹银耳枸杞甜汤 /141

杜仲灵芝银耳汤 /141

西瓜翠衣 /142

西瓜翠衣拌胡萝卜 /143

西瓜翠衣炒鸡蛋 /143

蓝莓 /144

蓝莓果蔬沙拉 /145

蓝莓雪梨汁 /145

山楂 /146

山楂猪排 /147

麦冬山楂茶 /147

虾 /148

茼蒿木耳炒虾仁 /149

西芹腰果虾仁 /149

紫菜 /150

红烧紫菜豆腐 /151

花蛤紫菜汤 /151

乌鸡 /152

山楂干乌鸡汤 /153

黑豆乌鸡汤 /153

鸭肉 /154

玉米粒炒鸭肉 /155

干贝鸭肉粥 /155

醋 /156

醋香蒸茄子 /157

黄瓜拌海蜇 /157

菊花 /158

决明子菊花枸杞茶 /159

菊花普洱山楂饮 /159

莲子心 /160

莲心茶 /161

生地莲子心饮 /161

玉米须 /162

玉米须茶 /163

玉米须薏米绿豆汤 /163

罗布麻 /164

罗布麻茶 /165

罗布麻降压茶 /165

丹参 /166

银花丹参饮 /167

丹参黄芪枸杞茶 /167



Part 6



有了高血脂， 需管住自己的嘴！

1. 高脂血症患者的饮食总则 /170

饮食要低热、低胆固醇、高纤维 /170

善用“一二三四五”的饮食原则 /171

遵循“红黄绿白黑”的饮食注意 /171

多吃蔬菜、水果适量 /172

多食用含维生素E的食物 /172

多喝水，调节血脂 /172

2. 高脂血症患者应远离这几类食物 /173

高热量和含钠的肉蛋类 /173

高胆固醇的水产类 /173

高盐、高热的零食饮品及调料 /174

3. 小心饮食误区，吃对才能降血脂 /175

害怕吃鸡蛋影响血脂 /175

无限制补充维生素 /175

大量食用瘦肉 /175

喜食动物肝脏 /175



Part 7



降血脂就该这样吃！

黄豆 /178

茭白烧黄豆 /179

黄豆马蹄鸭肉汤 /179

绿豆 /180

金银花绿豆汤 /181

莲子绿豆甘蔗水 /181

腐竹 /182

腐竹银耳玉米羹 /183

洋葱拌腐竹 /183

红薯 /184

红薯板栗排骨汤 /185

玉米红薯粥 /185



CONTENTS

- 玉米** /186
彩椒玉米 /187
胡萝卜玉米排骨粥 /187
韭菜 /188
海蜇豆芽拌韭菜 /189
韭菜鲜虾粥 /189
菠菜 /190
菠菜胡萝卜蛋饼 /191
菠菜平菇鸡蛋汤 /191
莴笋 /192
玉米莴笋炒虾仁 /193
莴笋炒蛤蜊 /193
洋葱 /194
洋葱西蓝花炒牛柳 /195
孜然洋葱土豆片 /195
彩椒 /196
彩椒木耳烧花菜 /197
彩椒牛肉丝 /197
蒜薹 /198
蒜薹香干 /199
蒜薹辣炒卤牛肚 /199
茄子 /200
蒜泥蒸茄子 /201
腐乳烧茄丁 /201
竹笋 /202
鲜笋炒肉 /203
莴笋焖笋尖 /203
莲藕 /204
莴笋莲藕排骨汤 /205
茄汁莲藕炒鸡丁 /205
黑木耳 /206
芙蓉青瓜炒木耳 /207
茼蒿黑木耳炒肉 /207
猴头菇 /208
猴头菇鸡汤 /209
猴头菇鲜虾烧豆腐 /209
茶树菇 /210
茶树菇核桃仁小炒肉 /211
无花果茶树菇鸭汤 /211
猕猴桃 /212
猕猴桃菠萝汁 /213
猕猴桃银耳羹 /213
葡萄 /214
百合葡萄糖水 /215
葡萄苹果汁 /215
草鱼 /216
三鲜烩鱼片 /217
黄花菜蒸草鱼 /217
鲈鱼 /218
酱醋鲈鱼 /219
苦瓜鱼片汤 /219
三文鱼 /220
三文鱼豆腐汤 /221
三文鱼沙拉 /221
蛤蜊 /222
蛤蜊豆腐炖海带 /223
西蓝花蛤蜊粥 /223
牛肉 /224
山药炖牛腩 /225
红薯炒牛肉 /225
鸡肉 /226
鱼香鸡丝 /227
黄精党参炖仔鸡 /227
鸡蛋清 /228
芙蓉南瓜汤 /229
芙蓉虾球 /229
酸奶 /230
核桃黑芝麻酸奶 /231
草莓酸奶昔 /231
核桃仁 /232
西芹炒核桃仁 /233
核桃豆浆 /233
黑芝麻 /234
芝麻球 /235
桑葚黑芝麻糖水 /235
大蒜 /236
蒜蓉西芹 /237
蒜泥黑木耳 /237
枸杞 /238
枸杞莲子红枣银耳羹 /239
枸杞牛肉粥 /239
绞股蓝 /240
绞股蓝红枣粥 /241
绞股蓝枸杞茶 /241
灵芝 /242
灵芝茶 /243
灵芝山楂饮 /243
决明子 /244
决明子红枣枸杞茶 /245
决明子菊花粥 /245
枸杞叶决明子肉片汤 /246
决明子海带汤 /246

Part 1

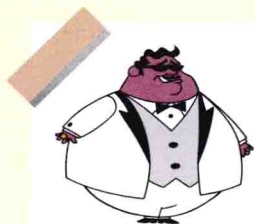
从常识开始， 筑起『三高』 防护墙！

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 关爱身体健康，认识危险“三高”



“三高”号称使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。

● 什么是“三高”？

“三高”是“高血脂”、“高血压”、“高血糖”的总称，对应的疾病分别是高脂血症、高血压病、糖尿病。研究表明，这三种临床疾病的聚集并非偶然。早年就有专家将高血糖中的胰岛素抵抗、高胰岛素血症、糖耐量异常，以及高血脂中的高甘油三酯血症和高血压统称为“X综合征”，即现在医学界所说的“代谢综合征”。

高血压指循环系统内血压高于正常情况，通常指体循环动脉血压增高，是一种常见的临床综合征，因它是在不知不觉中发生，所以称为“悄悄的杀手”。高血脂是指血中胆固醇或甘油三酯过高，或高密度脂蛋白胆固醇过低，现代医学称之为“血脂异常”。它是导致动脉粥样硬化的主要因素，是心脑血管病发生发展的危险因素。它发病隐匿，大多没有临床症状，故被称为“隐形的杀手”。高血糖指机体血液中葡萄糖含量高于正常值，是机体内一个独立存在的病理改变，病变部位在血液，病变性质是血糖代谢紊乱。临床表现可以有显性的症状，如口干渴、饮水多、尿多、消瘦；可以是隐性的症状，无明显主观不适。

● “三高”为什么越来越“流行”？

越来越多的人遭遇“三高”，也让“三高”日益流行起来。其原因与人们的生活习惯息息相关。随着生活质量的提升，大家对于“吃”越来越讲究了，很多人缺乏的不是营养，缺的是营养的平衡。“三高”与血液、血管有着密切的关系，血液、血管是我们能活着的动力，如果血液、血管出现问题，那我们身体的整个平衡也就被打破了。人们容易患上“三高”，主要是受饮食习惯、饮食结构的变化所影响。

①油炸食品吃得太多：因为油炸食品中含有大量的胆固醇以及丙烯酰胺，而胆固醇是引起高血压、高血脂的主要因素。

②植物油摄入过量：人们常说现在的菜越来越没味道，没有一点香味，不得不加入更多的油来做菜。植物油摄入过多会使人体的脂质增多，从而使人变得肥胖，从而使人更易产生“三高”。

③摄入食盐过量：食盐中的氯离子会使血管变窄，钠离子会改变细胞的渗透压，从而使血管变得更细、血管内的血液量更大，血压更高。

④摄入大量脂肪：日常生活之中，我们常常会发现有的人一顿没有肉就不想吃饭。吃肉过多会造成人体摄入的脂肪过多，从而引起高脂血症。

⑤其他因素：由于工作繁忙的关系，现代人抽烟、酗酒、熬夜、运动量不足等现象比比皆是，从而导致人们都处在亚健康状态中，更易患各种疾病。高血压、高血脂（高脂血症）、高血糖（糖尿病）三者紧密相关，三者之间会有一种伴生现象，如有高血脂的人，血压、血糖自然也会有所偏高；而有高血压的人，血脂、血糖也会偏高。

“三高”的危害

据卫生部门统计，我国成人中“三高”患者已达3.4亿人次之多，其中，血脂异常患病率为18.6%，估计全国患者约为1.6亿人次；成人高血压患病率为18.8%，人数约为1.6亿；成人糖尿病患病率为2.6%，人数约为2000多万。通过这些统计数字，我们不难看出，“三高”已经步步逼近我们的生活。

高患病率：最近的调查表明，在我国35岁以上的人群中，“三高”患病率已上升为38.2%，城市患者数量远远高于农村。

高致残率：目前我国因“三高”导致因脑卒中、心肌梗死的患者近千万，其中75%的人有不同程度劳动力丧失，40%的人重度残疾。

高死亡率：我国城市人口死因的40%以上是心脑血管疾病。

治疗率低：通过一些问卷调查表明，知道自己患有“三高”的人不到30%，多数人是在体检或有不适去医院检查时偶尔发现的。《中国居民营养与健康状况调查报告》指出，我国“三高”人群的治疗率不到三成，多数患者需要坚持服药才能控制。

控制率低：由于“三高”是慢性病，很多人不能坚持正确用药，对饮食生活环境的调节也不合理，从而导致了控制率较低的局面。

🍽️ “三高”是怎么形成的？

（1）过劳是“三高”的源泉

在高度竞争的现代社会，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，不是过饱就是过饿，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、工作压力等压力有关，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，易引起高甘油三酯血症。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）高血脂偏爱什么样的人？

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，血清甘油三酯、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；妇女分娩巨大婴儿（体重超过4400克以上）的人；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、高血脂的人；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、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，每周至少锻炼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，保持充足的睡眠。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，还易导致患多种癌症、胆囊炎等30余种合并症。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。