

孙树侠  
卫生部健康教育指导首席专家  
中国保健协会食物营养与安全  
专业委员会会长  
CCTV“健康之路”BTV“养生堂”主讲专家

主编

于雅婷  
主任医师，高级药膳食疗师  
全营养辨证施膳（QBS）项目负责人  
北京世健联首席养生专家  
中国特效医术专业委员会首席专家

# 三高这样降

## 最有效

寻找三高根源，破译食物中的康复密码  
国内最具权威专家打造的三高防治手册  
百余道专家精选推荐食疗方

健康养生堂编委会 编著



虾仁

虾仁中含有丰富的镁，能够保护心脏，调节心血管系统



葡萄

补铁补血。  
葡萄中所含的白藜芦醇能够有效抑制血栓形成

柚子  
健胃清肠，强身健体。可提人体对胰岛素的敏感性



苦瓜

清热除烦，明目排毒，促进糖分解，缓解体内胰岛器官的负担



绿豆

清热解毒，防暑降压。绿豆中含有丰富的钙、磷、铁和B族维生素



猕猴桃

维生素C之王，加速血脂清除类物质的排泄



番茄

番茄中的维生素C和芦丁能够协同发挥降血脂的作用



黄豆

调节胰岛功能，促进胰岛素分泌

茄子

软化血管，保持毛细血管的弹性，维持正常的生理功能



南瓜

降压通便，润肤减肥。南瓜中的良质油脂能够辅助治疗高血压



香蕉

稳定正常的血压与心脏功能，预防心脏病发作



胡萝卜



补肝明目，降压降脂。加强血液循环，排出多余水分



# 三高这样降 最有效

孙树侠 于雅婷 主编  
健康养生堂编委会 编著

寻找三高根源，破译食物中的康复密码  
国内最具权威专家打造的三高防治手册  
百余道专家精选推荐食疗方

 江苏科学技术出版社  凤凰含章

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

三高这样降最有效 / 孙树侠, 于雅婷主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(含章·生活轻图典)

ISBN 978-7-5537-2337-2

I. ①三… II. ①孙… ②于… ③健… 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 282068 号

## 三高这样降最有效

---

主 编	孙树侠 于雅婷
编 著	健康养生堂编委会
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177千字
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-2337-2
定 价	35.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 三高这样降 最有效

孙树侠 于雅婷 主编  
健康养生堂编委会 编著

寻找三高根源, 破译食物中的康复密码  
国内最具权威专家打造的三高防治手册  
百余道专家精选推荐食疗方

# 健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授  
臧春逸 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师  
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师  
孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师  
赵鹏 国家体育总局科研院所康复中心研究员  
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师  
于松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师  
刘红 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子  
韩萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家  
成泽东 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长  
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授  
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授  
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授  
杨玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师  
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师  
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师  
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师  
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师  
邓沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授  
曹军 云南省玉溪市中医医院高级营养师  
穆志明 山西省药膳养生学会主任医师  
郑书敏 国家举重队队医、主治医师  
聂宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授  
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师  
孙平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师  
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师  
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师

## 科学选食材，轻松疗三高，放心地吃，高效地吃

所谓三高，就是指高脂血症、高血压、糖尿病这三种疾病。这些“吃出来的富贵病”已逐渐成为对人们危害极大的现代文明病，其发展势头之猛、发病人数之多让人惊叹，且现在还有日益由老年化向年轻化发展的趋势，不得不引起我们的重视与警惕。

三高重在日常预防，了解其致病原因，是首要关键。三高的致病原因各式各样，但总的说来，不合理的饮食习惯，摄取太多高脂肪、高热量的食物，平时又缺乏运动，生活无规律等，是这三大类疾病的共同发病因素。即使目前医学技术已经能帮助患者较好地控制三高，关于高脂血症、高血压、糖尿病的各种预防知识也在普及，但患病人数依然不减反增。

三高是一种需要患者及其家属配合医生进行良好的自我管理和自我监测才能逐渐控制病情、恢复健康的疾病。我国很多中医书籍中都记载了三高的治疗方法，都将“寓医于食”的道理始终贯穿其中，可见饮食对三高患者的重要性。患者只要掌握了正确的饮食方法和原则，就可以有多种多样的选择来丰富自己的饮食，正确地养身、养性。

在日常生活中，对于许多三高患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一。本书重点针对这个问题，列举了各类型患者宜吃和忌吃的食物，并标明了这些食材对不同病症人群的食疗功效。每种食材分别推荐了7道食疗食谱，并详解其原料及制作过程，使患者能从正确的饮食理念出发，安排好一日三餐，从此吃得放心。

衷心希望本书能对高脂血症、高血压、糖尿病患者和家属提供一定的帮助，也祝愿患者能早日康复。



于雅婷 主任医师

高级药膳食疗师

全营养辨证施膳（QBS）项目负责人

北京世健联健康教育集团首席养生专家

中国特效医术专业委员会首席专家

## 本书的使用方法

本书采用高清实物食材图，结合每类疾病的病理、病因和特效食疗方进行讲解，让读者在阅读时一看就懂，一学就会。此外，还特别加入了食疗之外的养生方法，让您的疾病好得更快，同时起到预防和保养的作用。

### 疾病群体

方便读者针对自身情况，快速找到适用内容。

### 疾病的表现形式及危害

简要阐述该疾病的具体表现形式，以及可能导致的危险后果。

### 医师建议

针对诱发因素以及疾病的特点，医生推荐具体的改善方法。

### 疾病小知识

介绍与疾病相关的病理、发病机制以及治疗方法。

合理膳食，均衡营养

## 糖尿病并发痛风，这样吃最有效

糖尿病并发痛风的患者在日常饮食中需要注意膳食中的营养成分，营养摄入要均衡，不可过于偏重某方面。保持正常的体重，以免肥胖后给身体带来多余的负担。忌暴饮暴食，忌烟酒。

### 糖尿病并发痛风的表现形式及危害

痛风急性发作一般没有先兆，手术、饮酒、过量摄入高蛋白食物、疲劳、紧张等因素都可能诱发痛风。痛风发作时，患者单个或几个关节会出现剧烈疼痛，尤其在夜晚，情况更为严重，有时关节还可能出现红肿发热的情况。如果此时患者没有积极采取治疗，恐怕会导致痛风更加频繁发作，还可能连累诸多关节相继出现病变，甚至带来永久性损害。

### 疾病小知识

#### 尿酸高易致痛风

人体内的尿酸是由于食物中的嘌呤代谢和人体自身代谢而产生的。血糖较高的人普遍尿酸也高。而且糖尿病患者多数肥胖，这也很容易诱发高尿酸血症。另外，2型糖尿病患者通常肾小球缺氧，这会造成本体内乳酸增加，进而使得血液中的尿酸含量也增加。

### 来自医师的忠告

#### 忌食高嘌呤食物

糖尿病患者要遵循“一合理、二戒、五足、五低”的饮食原则。“一合理”是指碳水化合物的摄入量要合理；“二戒”是指要戒烟戒酒；“五足”是指要保证摄取充足的维生素、微量元素、矿物质、纤维素和水；“五低”是指要低糖、低盐、低嘌呤、低胆固醇、低饮食摄入量。

### 养生细节决定健康生活



- 多吃蔬菜瓜果，并且蛋白质的摄入量每千克体重每天不应超过1g，尽量以植物蛋白、牛奶和鸡蛋为主；每日膳食中的嘌呤总含量不可超过150mg。
- 动物内脏、干肉、鲑鱼和墨鱼等嘌呤含量较高的食物，糖尿病患者要尽量少吃或者不食。

154 三高这样降最有效

### 养生专栏

紧密结合疾病特点，介绍饮食搭配、营养搭配等相关食疗内容。

## 高清食谱图

将食谱实物清晰生动地呈现在读者面前，使读者一目了然。

Part 糖尿病，这样吃最有效

### ① 降糖保健食谱推荐



鸡丝芹菜

#### 材料

芹菜	400g	油	5ml
鸡胸肉	50g	白糖、食盐	各5g
红辣椒	50g	蚝油	4ml



芹菜



鸡肉

#### 做法

- 芹菜、红辣椒分别洗净切段；鸡胸肉洗净切丝待用。
- 炒锅放油烧热，放入鸡丝翻炒2分钟，再放入芹菜、辣椒翻炒至熟。
- 调入食盐、白糖、蚝油炒匀即可。

#### 功效

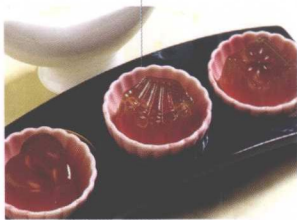
芹菜有平肝明目、利水消肿、止血凉血的养生功效。芹菜中的碱性成分还具有镇静安神的作用。

### ○ 美味提示

- 生杏仁食用前必须先在水中多次浸泡，并加热煮沸，以此来尽量减少其中的有毒物质。
- 杏仁中含有名叫氢氰酸的有毒物质，所以不宜多食。



杏仁



菊花杏仁糕

#### 材料

菊花	20g	面粉	300g
杏仁	15g	盐	2g
鸡蛋	100g		



菊花



杏仁



鸡蛋



面粉

#### 做法

- 菊花、杏仁切碎；鸡蛋打成蛋液；盐、蛋液、菊花、杏仁、水放入面粉中搅匀成糊状；模具中刷一层油，倒入面粉糊，大火蒸20分钟。
- 模具倒扣在面板上，取出蒸好的菊花糕，放凉后切块即可。

#### 功效

杏仁中含有不饱和脂肪酸、维生素E和蛋白质等营养成分，有宣肺止咳、降气平喘、润肠通便的功效。

## 烹饪步骤

具体介绍食谱中所需的食材、用量以及制作方法，为读者提供每日饮食的参考，指导读者操作。

## 功效

详细介绍食材中能发挥治疗作用的营养成分，以及该道膳食的具体功效。

## 美味提示

介绍食材的最佳烹调方法、食用宜忌及生活中饮食小常识。



## 常见食物热量一览表

种类	名称	热量	名称	热量	名称	热量
水果	番茄	20kcal/100g	西瓜	26kcal/100g	苹果	54kcal/100g
	柠檬	37kcal/100g	草莓	32kcal/100g	橘子	51kcal/100g
	猕猴桃	61kcal/100g	葡萄	44kcal/100g	荔枝	71kcal/100g
	芒果	35kcal/100g	脐橙	48kcal/100g	香蕉	93kcal/100g
	菠萝	44kcal/100g	枇杷	41kcal/100g	杨梅	30kcal/100g
	番石榴	53kcal/100g	柚子	42kcal/100g	鸭梨	45kcal/100g
蔬菜	黄瓜	16kcal/100g	大白菜	18kcal/100g	小白菜	17kcal/100g
	南瓜	23kcal/100g	胡萝卜	39kcal/100g	生菜	15kcal/100g
	冬瓜	12kcal/100g	花椰菜	26kcal/100g	菠菜	28kcal/100g
	白萝卜	23kcal/100g	茄子	23kcal/100g	卷心菜	24kcal/100g
	青椒	23kcal/100g	洋葱	40kcal/100g	莲藕	73kcal/100g
	苦瓜	22kcal/100g	丝瓜	21kcal/100g	韭菜	29kcal/100g
水产	草鱼	113kcal/100g	黑鱼	85kcal/100g	黄花鱼	99kcal/100g
	虾仁	198kcal/100g	基围虾	101kcal/100g	带鱼	127kcal/100g
	河虾	87kcal/100g	鳕鱼	88kcal/100g	鲈鱼	101kcal/100g
	鲍鱼(干)	322kcal/100g	海参(干)	262kcal/100g	虾皮	153kcal/100g
	龙虾	90kcal/100g	沙丁鱼	89kcal/100g	海蟹	95kcal/100g
	鲤鱼	109kcal/100g	蛤蜊	62kcal/100g	生蚝	57kcal/100g
肉类	猪肉(瘦)	143kcal/100g	鸡胸肉	133kcal/100g	火腿肠	212kcal/100g
	鸡腿	181kcal/100g	酱牛肉	246kcal/100g	牛肉(瘦)	106kcal/100g
	猪肋排	278kcal/100g	鸡翅	240kcal/100g	鸭肉	240kcal/100g
	里脊肉	155kcal/100g	猪蹄	260kcal/100g	牛舌	196kcal/100g
	腊肠	584kcal/100g	五花肉	349kcal/100g	鹅肝	129kcal/100g
	鹌鹑	110kcal/100g	羊肉	203kcal/100g	鸡肝	121kcal/100g

# 目录 Contents

## Part 1 当心，你被三高盯上了吗

- 认清三高好下手，警惕三高年轻化 ...12
- 防治三高，从净化血液开始 ...14
- 事出有因，三高之间环环相连 ...16
- 平衡膳食，你就能吃走三高 ...18
- 治三高，运动是最省心省钱的特效药 ...20
- 调治三高，看看中医怎么说 ...22
- 良医用良药，对症选用疗效好 ...24
- 日常起居巧安排，挡住一半病 ...26



橙子



油菜

## Part 2 高脂血症，这样吃最有效

- 你距离高脂血症有多远 ...30
- 全面认识高脂血症 ...32
- 体检是预防高脂血症的第一关 ...34
- 体重超标是高脂血症的罪魁祸首 ...36
- 早防早治，远离高脂血症并发症 ...38
- 谨记饮食要领，怎么有利健康就怎么吃 ...40
- 高脂血症合并脂肪肝，这样吃最有效 ...42
- 高脂血症合并冠心病，这样吃最有效 ...46
- 高脂血症合并动脉粥样硬化，这样吃最有效 ...50



苹果



青椒

- 特效降脂食材 豆腐 ...54
- 特效降脂食材 洋葱 ...58
- 特效降脂食材 猕猴桃 ...62
- 特效降脂食材 燕麦 ...64
- 特效降脂食材 黄瓜 ...66
- 特效降脂食材 番茄 ...68
- 特效降脂食材 金枪鱼 ...70
- 六大特效膳食计划，明明白白降血脂 ...72
- 运动降脂疗法：越动身体越健康 ...78
- 按摩降脂疗法：舒筋活络病自消 ...82
- 药物降脂疗法：慎用用药，拒绝副作用 ...86

### Part 3 高血压，这样吃最有效



南瓜

- 你距离高血压有多远 ...90
- 全面认识高血压 ...92
- 认清高血压并发症，提早预防是上策 ...94
- 食盐过量，高血压的罪魁祸首 ...96
- 肥胖型高血压患者，这样吃最有效 ...98
- 老年高血压患者，这样吃最有效 ...102
- 妊娠高血压患者，这样吃最有效 ...106
- 特效降压食材 葡萄 ...110
- 特效降压食材 南瓜 ...114
- 特效降压食材 绿豆 ...118
- 特效降压食材 香蕉 ...120
- 特效降压食材 胡萝卜 ...122
- 特效降压食材 鸡肉 ...124
- 特效降压食材 虾仁 ...126
- 六大特效膳食计划，轻松控制高血压 ...128



红彩椒

- 运动降压法：不花一分钱练就好体质 ...134
- 足疗降压法：一天一泡脚，胜过吃补药 ...138
- 药物降压法：持之以恒，方能见效 ...142



木瓜

## Part 4 糖尿病，这样吃最有效

- 你距离糖尿病有多远 ...146
- 全面认识糖尿病 ...148
- 及早防范糖尿病并发症 ...150
- 低脂、低糖、低盐，将食疗进行到底 ...152
- 糖尿病并发痛风，这样吃最有效 ...154
- 糖尿病并发白内障，这样吃最有效 ...158
- 糖尿病并发心脏病，这样吃最有效 ...162
- 消瘦型糖尿病患者，这样吃最有效 ...166
- 肥胖型糖尿病患者，这样吃最有效 ...170
- 特效降糖食材 黄豆 ...174
- 特效降糖食材 柚子 ...178
- 特效降糖食材 茄子 ...180
- 特效降糖食材 苦瓜 ...182
- 特效降糖食材 冬瓜 ...184
- 特效降糖食材 西兰花 ...186
- 六大特效膳食计划，轻松调治糖尿病 ...188
- 运动降糖疗法：动一动，百病消 ...194
- 拔罐降糖疗法：中医降糖之妙法 ...198
- 中药降糖疗法：合理用药，疾病早消 ...202
- 生活方式降糖疗法：日积月累的健康 ...206



茄子



雪梨



# Part 1



## 当心，你被三高盯上了吗

三高是高脂血症、高血压、糖尿病三种疾病的统称，属于高发的慢性疾病。三高的发生与生活方式有关，已经成为威胁人类健康和生命的危险因素。这三种疾病彼此相互关联，也易诱发多种其他疾病，如心脏病、冠心病、肾病、动脉粥样硬化等，严重者甚至会导致患者猝死。

# 认清三高好下手，警惕三高年轻化

三高是指高脂血症、高血压和糖尿病这三种疾病，它们是现代社会派生出来的“富贵病”，与人们的生活习惯、饮食结构等息息相关。这些疾病在发病早期毫无征兆，也无异常感觉，到了晚期却日趋严重，甚至危及生命。

## ⊕ 三高是这么一回事儿

高血脂、高血压和高血糖被统称为三高，这类疾病在中老年人群中患病率特别高，病发后非常容易并发动脉粥样硬化，进而导致严重的心脑血管类疾病，危害中老年人的身体健康。

三高的发病原因有很多，如遗传、饮食、运动、心理、疾病等各方面因素。可能是由其中某个单一因素导致，也可能是由多个因素综合导致。其中主要的原因包括生活习惯不良、饮食结构不合理、摄入营养不均衡等。随着生活水平的提高，人们长期摄入高脂肪、高胆固醇、高糖分的食物，从而导致高血糖和高血脂；随着年龄的增长，中老年人的味觉感官逐渐衰退，“食之无味”使他们摄入过量的钠盐，过量的钠离子进入人体后，会造成水分滞留，血容量增加，进而血压升高。

## ⊕ 三高群体逐渐年轻化

随着生活水平的提高，生活节奏的加快，三高已经不再是老年人的专有疾病，其发病群体已逐渐年轻化。目前三高的发病年龄已降至24~45岁，多见于都市白领人群。

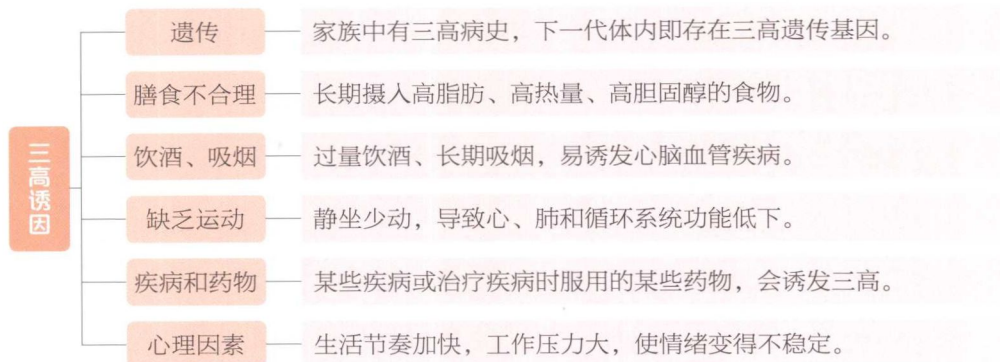
很多都市年轻人认为，过劳生活是走向成功之路的“关键基石”，是人生必经的一个阶段。为了能够“拼”出美好的未来，人人都不惜一切地拼命工作，这导致饮食上总是不规律，忙时以简单的快餐对付；闲时胃口大开，大鱼大肉、浓油赤酱，于是胆固醇和脂肪在体内悄悄堆积，成为诱发三高的导火索。过量饮酒、长期吸烟；运动时间被压缩，甚至为零；心理压力排解不畅，日积月累，导致抑郁、烦躁，甚至失眠……这些不规律的生活方式导致身体机能受损或代谢异常，于是三高悄然而至。

## ⊙ 营养加分饮食法



- 谷物是每日饮食的基础。在谷类食物中，建议选用粗杂粮，如玉米、高粱、小米、黑米等。
- 糖尿病患者应减少或禁止单糖和双糖的摄入。单糖和双糖的吸收比多糖要快，它们在肠道内不需要消化酶的作用，就可直接被血液吸收，使血糖迅速升高。

## ⊕ 三高的诸多诱因



## ⊕ 这些因素使三高群体年轻化



▲ 每天都有做不完的家务，最近身体也越来越差……



▲ 孩子新报了绘画班，下午5点就得去学校接他，工作完不成，怎么请假啊！



▲ 又到房贷还款日期了，卡里的钱却所剩无几……



▲ 现在都23点了，工作还没完成，明天怎么交差？

最终导致

饮食无规律

缺乏体育锻炼

激素分泌异常

抑郁、愤怒、暴躁

精神恍惚



# 防治三高，从净化血液开始

三高和血液有着密切联系，血清中胆固醇、甘油三酯等脂类物质过高，血液黏稠，即易导致高血脂；血管中血流量和血管阻力增加，则易引发高血压；血液中葡萄糖含量过高，会导致高血糖。

## ⊕ 血清中的脂类是罪魁祸首

血清中的脂类是人体血液的重要组成部分，其中最主要的成分是胆固醇和甘油三酯。当人体摄入含有许多胆固醇和甘油三酯的食物，如蛋黄、奶油、动物内脏、肉类等，这些食物释放出来的胆固醇会直接穿过肠壁，进入血液循环，而食物中的甘油三酯，一部分经小肠直接进入血液循环参与代谢，还有一部分则经胰脂酶分解后再进入血液循环参与代谢。人们长期摄取高脂食物后，血清中脂类物质增多。一些脂类物质沉积于动脉血管，致使纤维组织增生，造成动脉粥样硬化，从而诱发冠心病。因此，平时要尽量管住嘴巴，少吃高脂食物，从根本上防止高脂血症。

## ⊕ 血流量和血管阻力是重要因素

血液对血管壁的压力，犹如自来水管中的水对水管壁的压力。水的压力取决于水塔中水的储存量和水管的粗细，水塔中的水越多，水管越细，水对水管壁的压力就越大，反之亦然。血压也是如此，当血流量增加，血管阻力增大时，血压就会上升。例如精神处于紧张状态时，这时血流量和血管阻力均增加，血压就会升高。

总体来说，血压是由血流量和总外周阻力这两大因素决定的。另外一些因素，如血液的黏稠度、血容量、神经调节系统等，都可以影响血流量和血管阻力，引起血压发生变化。

## ⊕ 是血液中的葡萄糖在作祟

血糖主要指的是血液中的葡萄糖，这是糖分在血液中的唯一形式。人体内的葡萄糖主要来源于食物中的碳水化合物。摄入人体内的碳水化合物经唾液、胰液等的分解成为葡萄糖。葡萄糖被小肠吸收，送往肝脏，大部分葡萄糖会经肝静脉进入血液循环，随后被输送到全身各组织器官，分解、燃烧，产生热量。

普通人每天都需要一定的葡萄糖来提供能量，以保证各组织器官的正常运作。可以说每个人都离不开糖。但是体内葡萄糖必须维持在一定范围内，否则会对人体造成危害。如果血糖过高，就形成高血糖，容易诱发或加重糖尿病；如果血糖过低，人体缺少能量，就形成低血糖，严重的还会危及生命。