

- ★ 300道家常菜、4周营养配餐举例
- ★ 定时定量，低盐低糖低脂肪
- ★ 食疗就能提高免疫力、预防并发症
- ★ 真正的良药不在医院，而在厨房

营养专家指导丛书

专为中国三高人群

制订的营养补充计划

三高 这样吃才对

张靖◎编著



改善血压 ✓
控制血糖 ✓
降低血脂 ✓



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

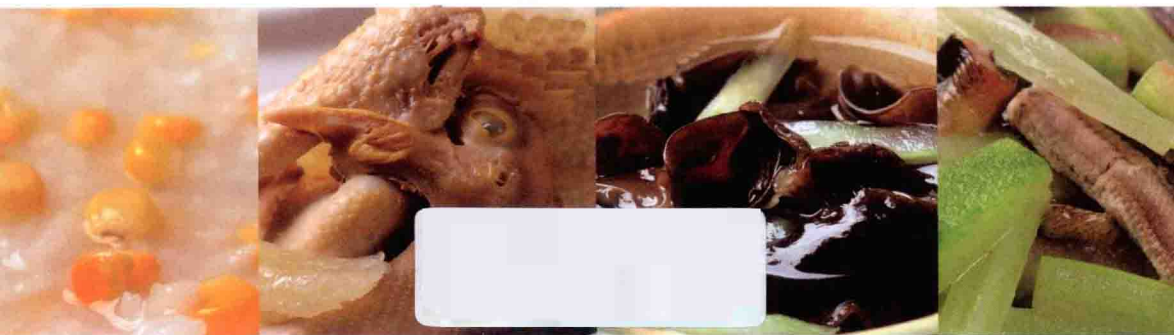
全国百佳图书出版单位

营养专家指导丛书

专为中国三高人群
制订的营养补充计划

三高 这样吃才对

张靖◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

三高这样吃才对 / 张靖编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.7
(营养专家指导丛书)

ISBN 978-7-121-21626-8

I. ①三… II. ①张… III. ①高血压—食物疗法高②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 238230 号

责任编辑: 樊岚岚

文字编辑: 王 秀

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.75 字数: 264 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

CONTENTS

目录

Part 1

防治“三高”必需营养素

一、维生素

1. β -胡萝卜素 /10
2. 维生素B₂ /11
3. 维生素C /13

二、矿物质

1. 锌 /15
2. 钙 /16
3. 铬 /18
4. 钾 /19

5. 硒 /21

6. 镁 /22

三、脂肪酸

1. 共轭亚麻油酸 /24
2. Ω -3 脂肪酸 /25

四、其他

1. 植物固醇 /26
2. 辅酶Q₁₀ /27
3. 可溶性膳食纤维 /28



Part 2

高血压营养饮食

一、高血压知多少

1. 什么是高血压 /32
2. 高血压的病因 /32
3. 高血压的症状 /34
4. 高血压的危害 /35
5. 高血压小测试 /36

二、高血压饮食宜忌

1. 高血压患者适宜吃的食物 /37
2. 高血压患者慎食忌食的食物 /47

三、防治高血压饮食指导

1. 限制热量 /50
2. 选择低盐饮食 /50

3. 选择高纤维饮食 /51
4. 选择低脂饮食 /51
5. 选择高钾饮食 /52
6. 选择低糖饮食 /52
7. 选择高钙饮食 /52
8. 戒烟限酒 /52
9. 多吃果蔬 /53

四、高血压营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 /53
2. 第二周食谱推荐 /54
3. 第三周食谱推荐 /54
4. 第四周食谱推荐 /55





五、高血压营养食谱推荐

1. 主食 /56

荷叶粥 / 山楂粥 / 油菜粥 / 玉米粥 / 红薯粥 / 芹菜粥 / 莲子粥 / 双豆玉米粥 / 海带瘦肉粥 / 瘦肉豌豆粥 / 山药鸡蓉粥 / 黑芝麻香奶粥 / 胡萝卜菠菜粥 / 瘦肉番茄粥 / 玉米银耳粥 / 香蕉粥 / 核桃粳米粥 / 甜椒兔肉饭

2. 菜品 /68

芹菜翠衣炒黄鳝 / 黑木耳炒芹菜 / 金针菇烩松子 / 浇汁油菜白玉盘 / 什锦水果酸奶沙拉 / 番茄炒香菇 / 菠菜拌海蜇皮 / 蘑菇豌豆 / 生拌莴笋丝 / 香蕉虾仁 / 豌豆烧茄子 / 凉拌菠菜 / 金针菇拌芹菜 / 土豆丝拌海带 / 清炒芹菜 / 木耳炒豆皮 / 香煎鳕鱼

3. 汤羹 /82

银耳莲子汤 / 五味降压汤 / 三色芹菜汤 / 海蜇荸荠瘦肉汤 / 油菜香菇汤 / 三菇降压汤 / 萝卜粉丝瘦肉汤 / 海带豆腐瘦肉汤 / 苹果芦荟汤 / 奶香时蔬汤 / 枸杞南瓜汤 / 银耳冬瓜羹 / 番茄牛肉汤 / 绿豆南瓜汤 / 双黄苹果羹 / 玉米鸡蛋羹 / 草菇黄瓜汤 / 芦笋黑木耳汤

六、降压日常饮食小细节

1. 喝汤要去油 /95
2. 巧用葱、蒜 /95
3. 多吃新鲜食物 /95
4. 吃肉要去皮 /96
5. 改变烹调方式 /96
6. 细嚼慢咽 /96
7. 少吃零食 /96
8. 适量吃醋 /96
9. 宜饮淡茶 /97
10. 少用酱油 /97



Part 3

高血脂营养饮食

一、高血脂知多少

1. 什么是高血脂 /100
2. 高血脂的病因 /100
3. 高血脂的症状 /102
4. 高血脂的危害 /103

5. 高血脂小测试 /104

二、高血脂饮食宜忌

1. 高血脂患者适宜吃的食物 /105
2. 高血脂患者慎食忌食的食物 /117



三、防治高血脂饮食指导

1. 选择低热量饮食 /118
2. 选择低脂肪饮食 /118
3. 选择低胆固醇饮食 /119
4. 选择高纤维饮食 /119
5. 选择低糖饮食 /119
6. 戒烟限酒 /120

7. 多吃蔬菜和水果 /120
8. 豆类及豆制品不可少 /120

四、高血脂营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 /121
2. 第二周食谱推荐 /121
3. 第三周食谱推荐 /122
4. 第四周食谱推荐 /122



五、高血脂营养食谱推荐

1. 主食 /123

苹果萝卜牛奶粥 / 三文鱼油菜粥 / 菠菜红枣粥 / 白菜鲜鱼粥 / 香菇油菜虾仁粥 / 玉米火腿粥 / 菠菜山楂粥 / 三色粥 / 玉米燕麦粥 / 苋菜银鱼粥 / 枸杞山药瘦肉粥 / 虾皮生菜饼 / 红豆粥 / 降脂鲤鱼粥 / 蔬菜荞麦面 / 青鱼粥 / 虾仁黄瓜水饺 / 豆沙包

2. 菜品 /135

绿豆芽炒兔肉丝 / 苦瓜炒鸡片 / 香芹拌黄豆 / 三椒炒鳕鱼 / 洋葱炒牛肉 / 凉拌魔芋 / 茄子焖黄豆 / 双菇烩兔肉丝 / 多味黄瓜 / 油菜草菇 / 洋葱拌芦笋 / 三色彩丁扒豆腐 / 西蓝花炒虾仁 / 豆瓣鲤鱼 / 香菇炒肉 / 红薯炒玉米 / 芹菜拌香干

3. 汤羹 /147

海带紫菜汤 / 西蓝花魔芋海鲜汤 / 丝瓜肉汤 / 芦笋冬瓜羹 / 海带木耳汤 / 紫菜虾仁汤 / 山楂鲤鱼汤 / 豆芽蘑菇汤 / 西芹黄豆番茄汤 / 黄豆海带汤 / 豆腐丝瓜汤 / 豆芽紫菜汤 / 黑豆红枣降脂汤 / 三鲜豆腐汤 / 苦瓜豆腐汤 / 菠菜猪血汤 / 双瓜魔芋汤

六、降脂日常小细节

1. 一周食用两次海鱼 /160
2. 选用植物油 /160
3. 采用清淡烹调法 /160
4. 烹调别忘葱、姜、蒜 /161
5. 红曲用来当佐料 /161
6. 改变吃夜宵的习惯 /161

Part 4

糖尿病营养饮食



一、糖尿病知多少

1. 什么是糖尿病 /164
2. 糖尿病的病因 /164
3. 糖尿病的症状 /165
4. 糖尿病的危害 /167
5. 糖尿病小测试 /168

二、糖尿病饮食宜忌

1. 糖尿病患者适宜吃的食物 /169
2. 糖尿病患者慎食忌食的食物 /180

五、糖尿病营养食谱推荐

1. 主食 /185

鸽肉粥 / 鱼肉小米粥 / 苹果燕麦粥 / 山药薏米粥 / 黑米粳米粥 / 丝瓜苦瓜粥 / 莴笋虾丸粥 / 花生香菇粥 / 南瓜山药粥 / 菠菜粳米粥 / 毛豆荞麦粥 / 白菜玉米粥 / 玉米面包子 / 黑米馒头 / 菠菜豆芽包

2. 菜品 /195

苦瓜炒鸡蛋 / 什锦西葫芦 / 口蘑双花菜 / 三丝拌豆芽 / 红烧鲢鱼尾 / 三色鳕鱼片 / 蒜拌空心菜 / 拌海蜇白菜 / 花菜烩鸡片 / 银耳香菇炒芦笋 / 三色玉米 / 清蒸鲫鱼 / 芝麻芹菜丁 / 三色豆腐 / 西蓝花拌芹菜 / 飘香柚子鸡

3. 汤羹 /207

金针豆腐汤 / 豆芽鸡丝汤 / 冬瓜蛤蜊汤 / 玉米花菜汤 / 冬瓜香菇汤 / 香菇玉米冬瓜汤 / 海味南瓜汤 / 香菇萝卜汤 / 素菜汤 / 芦笋冬瓜汤 / 紫菜虾皮汤 / 蚕豆金针素鸡汤 / 生菜豆腐汤 / 枸杞山药汤 / 豆芽鲫鱼汤 / 鲜奶果羹

六、控糖日常饮食小细节

1. 细嚼慢咽 /218
2. 专心吃饭 /218
3. 选择合适的烹调方法 /218
4. 少吃坚果 /219
5. 选择无糖、低脂或脱脂乳制品 /219
6. 多吃粗加工食物 /219
7. 巧吃蔬菜 /220
8. 饭前喝点汤 /220

三、防治糖尿病饮食指导

1. 灵活调整饮食 /181
2. 多样化平衡膳食 /181
3. 定时、定量、多餐 /182
4. 选择高膳食纤维饮食 /182
5. 选择低糖饮食、限脂肪饮食 /182

四、糖尿病营养配餐一月食谱推荐

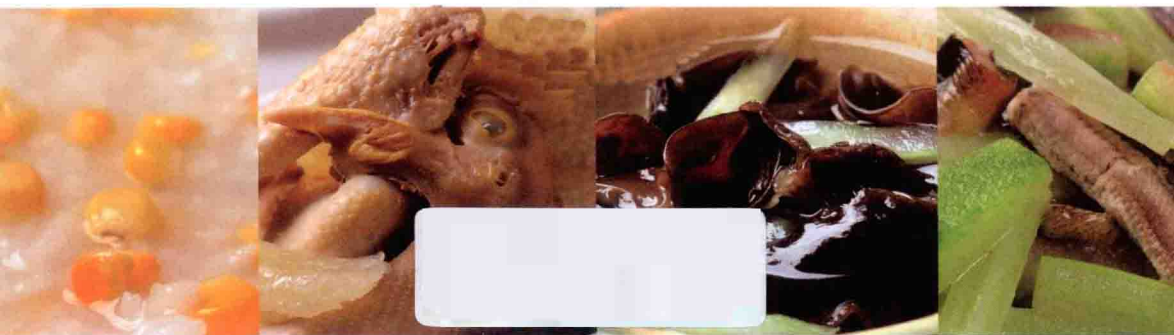
1. 第一周食谱推荐 /183
2. 第二周食谱推荐 /183
3. 第三周食谱推荐 /184
4. 第四周食谱推荐 /184

营养专家指导丛书

专为中国三高人群
制订的营养补充计划

三高 这样吃才对

张靖◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

三高这样吃才对 / 张靖编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.7
(营养专家指导丛书)

ISBN 978-7-121-21626-8

I. ①三… II. ①张… III. ①高血压—食物疗法高②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 238230 号

责任编辑: 樊岚岚

文字编辑: 王 秀

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.75 字数: 264 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

Preface 前言

现代社会带给我们的是日新月异的科技进步、多姿多彩的物质生活，然而，随着生活水平的不断提高，越来越多的人却患上了所谓的“富贵病”，其中三高——高血压、高血脂、糖尿病的危害最为严重，给患者的健康和日常生活带来了严重影响。

为什么生活水平越来越高、物质条件越来越好，我们的身体反而越来越脆弱呢？俗话说“病从口入”，很多疾病都是不科学的饮食习惯造成的恶果，三高更是和一个人每日的饮食摄取是否科学密切相关。防治三高要从饮食做起，并天天坚持。持之以恒的良好饮食习惯可以使我们的健康之树硕果累累，而不会枝残叶落。

坚持食用低盐、清淡、低糖的食物可以帮助高血压患者稳定病情；坚持摄取低脂、低胆固醇、高纤维的食物有助于高血脂患者恢复健康；坚持食用低脂、低热量、低糖的食物可以帮助糖尿病患者稳定血糖。通过饮食的调理，疾病将离我们越来越远，健康则会越来越近。

本书共分四章，第一章综述了三高患者所需的各种营养素，其余三章则分别详细地讲解了高血压、高血脂、糖尿病的病因、危害、饮食原则与细节，并列出了三高患者适宜和禁忌的食物，制订了一月食谱和推荐菜肴，相信可以帮助三高患者方便、快速地找到自己需要的信息，并通过饮食来恢复健康。



CONTENTS

目录

Part 1

防治“三高”必需营养素

一、维生素

1. β -胡萝卜素 /10
2. 维生素B₂ /11
3. 维生素C /13

二、矿物质

1. 锌 /15
2. 钙 /16
3. 铬 /18
4. 钾 /19

5. 硒 /21

6. 镁 /22

三、脂肪酸

1. 共轭亚麻油酸 /24
2. Ω -3 脂肪酸 /25

四、其他

1. 植物固醇 /26
2. 辅酶Q₁₀ /27
3. 可溶性膳食纤维 /28



Part 2

高血压营养饮食

一、高血压知多少

1. 什么是高血压 /32
2. 高血压的病因 /32
3. 高血压的症状 /34
4. 高血压的危害 /35
5. 高血压小测试 /36

二、高血压饮食宜忌

1. 高血压患者适宜吃的食物 /37
2. 高血压患者慎食忌食的食物 /47

三、防治高血压饮食指导

1. 限制热量 /50
2. 选择低盐饮食 /50

3. 选择高纤维饮食 /51
4. 选择低脂饮食 /51
5. 选择高钾饮食 /52
6. 选择低糖饮食 /52
7. 选择高钙饮食 /52
8. 戒烟限酒 /52
9. 多吃果蔬 /53

四、高血压营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 /53
2. 第二周食谱推荐 /54
3. 第三周食谱推荐 /54
4. 第四周食谱推荐 /55





五、高血压营养食谱推荐

1. 主食 /56

荷叶粥 / 山楂粥 / 油菜粥 / 玉米粥 / 红薯粥 / 芹菜粥 / 莲子粥 / 双豆玉米粥 / 海带瘦肉粥 / 瘦肉豌豆粥 / 山药鸡蓉粥 / 黑芝麻香奶粥 / 胡萝卜菠菜粥 / 瘦肉番茄粥 / 玉米银耳粥 / 香蕉粥 / 核桃粳米粥 / 甜椒兔肉饭

2. 菜品 /68

芹菜翠衣炒黄鳝 / 黑木耳炒芹菜 / 金针菇烩松子 / 浇汁油菜白玉盘 / 什锦水果酸奶沙拉 / 番茄炒香菇 / 菠菜拌海蜇皮 / 蘑菇豌豆 / 生拌莴笋丝 / 香蕉虾仁 / 豌豆烧茄子 / 凉拌菠菜 / 金针菇拌芹菜 / 土豆丝拌海带 / 清炒芹菜 / 木耳炒豆皮 / 香煎鳕鱼

3. 汤羹 /82

银耳莲子汤 / 五味降压汤 / 三色芹菜汤 / 海蜇荸荠瘦肉汤 / 油菜香菇汤 / 三菇降压汤 / 萝卜粉丝瘦肉汤 / 海带豆腐瘦肉汤 / 苹果芦荟汤 / 奶香时蔬汤 / 枸杞南瓜汤 / 银耳冬瓜羹 / 番茄牛肉汤 / 绿豆南瓜汤 / 双黄苹果羹 / 玉米鸡蛋羹 / 草菇黄瓜汤 / 芦笋黑木耳汤

六、降压日常饮食小细节

1. 喝汤要去油 /95
2. 巧用葱、蒜 /95
3. 多吃新鲜食物 /95
4. 吃肉要去皮 /96
5. 改变烹调方式 /96
6. 细嚼慢咽 /96
7. 少吃零食 /96
8. 适量吃醋 /96
9. 宜饮淡茶 /97
10. 少用酱油 /97



Part 3

高血脂营养饮食

一、高血脂知多少

1. 什么是高血脂 /100
2. 高血脂的病因 /100
3. 高血脂的症状 /102
4. 高血脂的危害 /103

5. 高血脂小测试 /104

二、高血脂饮食宜忌

1. 高血脂患者适宜吃的食物 /105
2. 高血脂患者慎食忌食的食物 /117



三、防治高血脂饮食指导

1. 选择低热量饮食 /118
2. 选择低脂肪饮食 /118
3. 选择低胆固醇饮食 /119
4. 选择高纤维饮食 /119
5. 选择低糖饮食 /119
6. 戒烟限酒 /120

7. 多吃蔬菜和水果 /120
8. 豆类及豆制品不可少 /120

四、高血脂营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 /121
2. 第二周食谱推荐 /121
3. 第三周食谱推荐 /122
4. 第四周食谱推荐 /122



五、高血脂营养食谱推荐

1. 主食 /123

苹果萝卜牛奶粥 / 三文鱼油菜粥 / 菠菜红枣粥 / 白菜鲜鱼粥 / 香菇油菜虾仁粥 / 玉米火腿粥 / 菠菜山楂粥 / 三色粥 / 玉米燕麦粥 / 苋菜银鱼粥 / 枸杞山药瘦肉粥 / 虾皮生菜饼 / 红豆粥 / 降脂鲤鱼粥 / 蔬菜荞麦面 / 青鱼粥 / 虾仁黄瓜水饺 / 豆沙包

2. 菜品 /135

绿豆芽炒兔肉丝 / 苦瓜炒鸡片 / 香芹拌黄豆 / 三椒炒鲑鱼 / 洋葱炒牛肉 / 凉拌魔芋 / 茄子焖黄豆 / 双菇烩兔肉丝 / 多味黄瓜 / 油菜草菇 / 洋葱拌芦笋 / 三色彩丁扒豆腐 / 西蓝花炒虾仁 / 豆瓣鲤鱼 / 香菇炒肉 / 红薯炒玉米 / 芹菜拌香干

3. 汤羹 /147

海带紫菜汤 / 西蓝花魔芋海鲜汤 / 丝瓜肉汤 / 芦笋冬瓜羹 / 海带木耳汤 / 紫菜虾仁汤 / 山楂鲤鱼汤 / 豆芽蘑菇汤 / 西芹黄豆番茄汤 / 黄豆海带汤 / 豆腐丝瓜汤 / 豆芽紫菜汤 / 黑豆红枣降脂汤 / 三鲜豆腐汤 / 苦瓜豆腐汤 / 菠菜猪血汤 / 双瓜魔芋汤

六、降脂日常小细节

1. 一周食用两次海鱼 /160
2. 选用植物油 /160
3. 采用清淡烹调法 /160
4. 烹调别忘葱、姜、蒜 /161
5. 红曲用来当佐料 /161
6. 改变吃夜宵的习惯 /161

Part 4

糖尿病营养饮食



一、糖尿病知多少

1. 什么是糖尿病 /164
2. 糖尿病的病因 /164
3. 糖尿病的症状 /165
4. 糖尿病的危害 /167
5. 糖尿病小测试 /168

二、糖尿病饮食宜忌

1. 糖尿病患者适宜吃的食物 /169
2. 糖尿病患者慎食忌食的食物 /180

五、糖尿病营养食谱推荐

1. 主食 /185

鸽肉粥 / 鱼肉小米粥 / 苹果燕麦粥 / 山药薏米粥 / 黑米粳米粥 / 丝瓜苦瓜粥 / 莴笋虾丸粥 / 花生香菇粥 / 南瓜山药粥 / 菠菜粳米粥 / 毛豆荞麦粥 / 白菜玉米粥 / 玉米面包子 / 黑米馒头 / 菠菜豆芽包

2. 菜品 /195

苦瓜炒鸡蛋 / 什锦西葫芦 / 口蘑双花菜 / 三丝拌豆芽 / 红烧鲢鱼尾 / 三色鲮鱼片 / 蒜拌空心菜 / 拌海蜇白菜 / 花菜烩鸡片 / 银耳香菇炒芦笋 / 三色玉米 / 清蒸鲫鱼 / 芝麻芹菜丁 / 三色豆腐 / 西蓝花拌芹菜 / 飘香柚子鸡

3. 汤羹 /207

金针豆腐汤 / 豆芽鸡丝汤 / 冬瓜蛤蜊汤 / 玉米花菜汤 / 冬瓜香菇汤 / 香菇玉米冬瓜汤 / 海味南瓜汤 / 香菇萝卜汤 / 素菜汤 / 芦笋冬瓜汤 / 紫菜虾皮汤 / 蚕豆金针素鸡汤 / 生菜豆腐汤 / 枸杞山药汤 / 豆芽鲫鱼汤 / 鲜奶果羹

六、控糖日常饮食小细节

1. 细嚼慢咽 /218
2. 专心吃饭 /218
3. 选择合适的烹调方法 /218
4. 少吃坚果 /219
5. 选择无糖、低脂或脱脂乳制品 /219
6. 多吃粗加工食物 /219
7. 巧吃蔬菜 /220
8. 饭前喝点汤 /220

三、防治糖尿病饮食指导

1. 灵活调整饮食 /181
2. 多样化平衡膳食 /181
3. 定时、定量、多餐 /182
4. 选择高膳食纤维饮食 /182
5. 选择低糖饮食、限脂肪饮食 /182

四、糖尿病营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 /183
2. 第二周食谱推荐 /183
3. 第三周食谱推荐 /184
4. 第四周食谱推荐 /184



Part 1

防治“三高”必需营养素

防治三高从饮食做起，而藏在一日三餐中的各种营养素正是健康的“保护神”。不同营养素进入人体后发挥着各自的作用，让三高人群的血压、血脂、血糖时刻稳定在正常范围内。

III 一、维生素

1. β -胡萝卜素

什么是 β -胡萝卜素

β -胡萝卜素属于类胡萝卜素的大家庭，进入人体后可以转化为维生素A，是维生素A的安全来源之一。 β -胡萝卜素的生理功能十分强大，对白内障、心血管疾病、早衰及癌症等有显著的功效。

推荐理由

♥ 降低血糖

临床实验表明，补充充足的 β -胡萝卜素可以有效降低血糖。

♥ 保护血管

β -胡萝卜素属于强抗氧化剂，可以增强血管内皮组织的自我修复能力，减少血管脂质沉积，从而降低血管病变的概率。



其他功效

♥ 保护视力

β -胡萝卜素可促进视觉细胞内感光色素的形成，让眼睛尽快适应黑暗的环境，从而避免夜盲症的发生； β -胡萝卜素还可以预防眼睛干涩及白内障，并能缓解眼部疲劳、维持视力。

♥ 增强免疫力

β -胡萝卜素可参与人体内抗体的产生，有助于维持免疫系统的正常功能，特别是对呼吸道感染类疾病有很强的抵御能力； β -胡萝卜素还具有显著的抗癌效果，可降低心脏病的发病率。