

三高 调养食谱 一本全

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



Sangao Tiaoyang Shipu
Yibenquan

指导专家 于菁



中国人口出版社

三高 调养食谱 一本全

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著

Sangao Tiaoyang
Shipu Yibenquan



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

三高调养食谱一本全 / 《家庭·生活·健康》丛书编委会编著. —北京: 中国人口出版社, 2012. 12

(天天食谱)

ISBN 978-7-5101-1492-2

I. ①三… II. ①家… III. ①糖尿病-食物疗法-食谱 ②高血压-食物疗法-食谱 ③高脂血症-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280144号

三高调养食谱一本全

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



出版发行 中国人口出版社

印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本 720毫米×960毫米 1/16

印 张 15

字 数 160千字

版 次 2013年4月第1版

印 次 2013年4月第1次印刷

印 数 1~10000册

书 号 ISBN 978-7-5101-1492-2

定 价 22.80元

社 长 陶庆军

网 址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

电 话 (010) 83514662

传 真 (010) 83519401

地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

FOREWORD



“三高”是指高血压、高血糖和高血脂症。它们是现代社会常见的“富贵病”，可能单独存在，也可能相互关联。“三高”危害很大，高血脂可以引起血管栓塞，高血压可以引起脑出血，高血糖可以引起糖尿病。据统计，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%。

而防治“三高”最重要的就是改变日常生活及饮食方式。“三高”人群饮食总原则如下：

主食要定量，不可多吃也不可少吃；蛋白质要充足，同时保证优质蛋白质的摄入，如鱼类、禽类、瘦肉类、蛋类、大豆制品、脱脂牛奶等；少吃含脂肪、胆固醇高的食物，如肥肉、动物内脏、肉皮、巧克力、油炸食品、荤汤、蟹黄、鱼籽等，同时警惕“看不见”的脂肪，如植物油、坚果类、全脂牛奶及奶制品等。

保证蔬菜充足新鲜，加工烹调时注意尽量减少对营养素的破坏，如先洗再切、大火快炒以及凉拌等方式；水果要适量，多吃同样会增加能量，最好在两餐之间食用水果；限制酒水饮料的摄入；少吃零食，否则正餐控制得再好也会影响“三高”指标；多到户外散步运动可减轻身体负担。

只要坚持科学的饮食方式，我们就能建立起减少“三高”和控制“三高”的第一道防线，远离各种疾病的困扰，拥有健康的身体。

第一章

三高人群的膳食调养

糖尿病科学饮食

糖尿病膳食营养治疗指南.....	2
糖尿病患者每天进食量安排.....	6
糖尿病患者一日进食餐次安排.....	7
灵活运用“食品交换法”.....	8
糖尿病患者如何吃早餐.....	9
糖尿病患者的夏季饮食原则.....	10
糖尿病患者用餐小窍门.....	11
不能用不吃主食来控制血糖.....	11
糖尿病患者吃“零食”的原则.....	12
糖尿病患者的节日饮食原则.....	13
糖尿病患者外出用餐注意事项.....	14
糖尿病患者吃水果的小窍门.....	15
糖尿病患者可以饮酒吗.....	16
如何减少食用单糖和双糖食物.....	16
如何进食适量的优质蛋白质.....	17

限制脂肪摄入的技巧.....	17
尽量不吃和少吃的食物.....	18
糖尿病患者怎样缓解饥饿.....	19



糖尿病患者该如何健康饮水.....	20
如何选用“无糖”食品.....	21
常见降糖食物.....	22

高血压科学饮食

高血压患者的营养原则.....	23
高血压患者的饮食原则.....	25
高血压患者每日饮食建议.....	26
中医“五味不过”的饮食原则.....	27
高血压患者应警惕速食中的盐.....	28
多食味精不利降压.....	28
高血压患者应远离咖啡.....	29
葡萄柚是高血压患者的“禁果”.....	29
高血压患者常吃醋有利降血压.....	30



高血脂科学饮食

高血脂患者的饮食原则.....	31
高血脂症饮食三低原则.....	32
高血脂防治一日膳食参照.....	32
远离易使血脂升高的食物.....	33
食物健康烹饪方法.....	34
饭前喝汤可控制体重.....	35
进食时细嚼慢咽好处多.....	36
甘油三酯高的患者要限制饭量.....	36
补充膳食纤维要合理.....	37
高血脂者吃肉有讲究.....	37
如何选用食用油.....	38
高血脂患者应多食用橄榄油.....	39
高血脂者吃鸡蛋有讲究.....	39
严重高甘油三酯患者不能饮酒.....	40

第二章

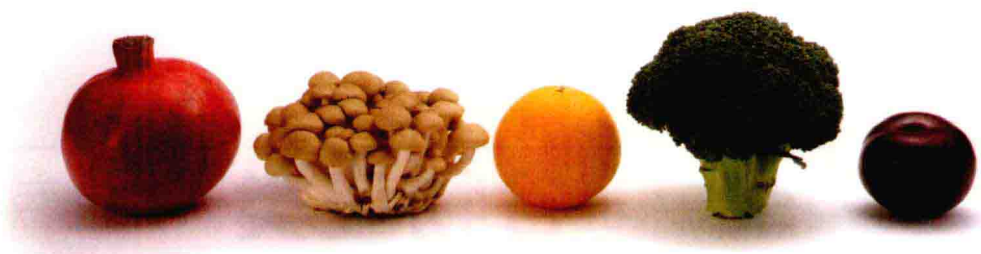
三高人群**谷物豆类**饮食宜忌

小麦	42	绿豆	58
荞麦	44	黑豆	60
燕麦	46	红小豆	62
玉米	48	花生	64
黑米	51	红薯	66
糙米	52	黑芝麻	68
薏米	54	糯米	70
大豆	56		

第三章

三高人群**蔬菜水果**饮食宜忌

菠菜	72	苦瓜	84
白菜	74	黄瓜	86
芹菜	76	南瓜	88
韭菜	78	丝瓜	90
生菜	80	茄子	92
紫甘蓝	82	冬瓜	94



西红柿	96
辣椒	98
洋葱	100
胡萝卜	102
白萝卜	104
牛蒡	106
土豆	107
山药	110
魔芋	112
芦笋	114
莲藕	116
荸荠	118
竹笋	120
西兰花	122
银耳	124
香菇	126
黑木耳	128
大蒜	130
大葱	132
生姜	134
山楂	136

苹果	138
梨	140
橙子	142
金橘	144
猕猴桃	146
红枣	148
香蕉	150
菠萝	152
核桃	154
松子	156
杏仁	158
西瓜	160
柠檬	162
葡萄	164
草莓	166
桃子	168
桑葚	170
柚子	172
柿子	173
石榴	174

第四章

三高人群**肉蛋水产**饮食宜忌

牛肉	176	鲫鱼	186
羊肉	178	牡蛎	188
鸡肉	180	海参	190
鸡蛋	182	海带	192
鳝鱼	184	猪肝	194

第五章

三高人群**其他食物**饮食宜忌

菊花	196
枸杞	198
绿茶	200
黄精	202
玉米须	204
人参	206
葛根	207
灵芝	208



附录

三高人群**必备**营养知识

能量	210	B族维生素	223
蛋白质	211	钙和磷	224
脂类	213	钠	226
碳水化合物	217	钾	226
膳食纤维	220	铁	227
维生素	221	锌	228
维生素C	222	硒	229
维生素A	223	铬	231



第一章 三高人群 的**膳食**调养





糖尿病科学饮食

TANGNIAOBING KEXUE YINSHI



糖尿病膳食营养治疗指南

膳食营养治疗是糖尿病综合治疗中一项最基本的措施。其目的是通过饮食调控,减轻胰岛 β 细胞负荷,纠正已发生的代谢紊乱,使体重及营养达到理想状况,改善机体健康水平,防治并发症。

为达到饮食治疗目的,一般糖尿病患者必须长期坚持以下原则,若有妊娠、低血糖及合并症者饮食治疗应酌情而定。

合理控制总能量,以达到和维持标准体重

肥胖者脂肪细胞增多变大,对胰岛素敏感性降低;消瘦者对疾病的抵抗力降低,影响健康。故应控制能量,将体重维持在标准状况。

糖尿病患者能量需要与身高、年龄、劳动强度、肥胖程度等因素有关,其供给量标准见下表。年龄超50岁者,每增加10岁,比规定值酌情减少10%。

成年糖尿病患者每日能量供给量(千卡/千克)

体型	卧床	轻体力劳动	中体力劳动	重体力劳动
消瘦	20~25	35	40	45~50
正常	15~20	30	35	40
肥胖	15	25~30	30	35

注:标准体重(千克)=身高(厘米)-105;高(低)于标准体重的20%为肥胖(消瘦)或根据体质指数 $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$ 判断, $BMI < 18.5$ 为消瘦, $BMI \geq 25$ 为肥胖。

温馨提示

强调通过饮食控制热量的方法,并不是要求糖尿病患者每天一定要机械地去计算,而应在掌握这一计算方法后,每隔一段时间或体重有较大幅度改变时计算一下,制订出下一阶段饮食方案。

保持膳食三大营养素合理比例，避免高糖食物

① 碳水化合物

在合理控制总能量的前提下，提高碳水化合物的摄入量可改善糖耐量，提高胰岛素敏感；若供给量太少，可能发生酮症酸中毒。目前认为碳水化合物占总能量的合适比例为50%~65%。如果空腹血糖高于11.1毫摩尔/升，且尿糖较多时，需要限制碳水化合物的摄入量。

糖尿病患者的膳食对碳水化合物种类和质量有较严格的要求。通常把升糖指数（GI）作为选用食物的依据。GI指某种食物进入人体2小时后血糖升高的相对速度。某些食物的GI见下表。最好选择多糖中消化吸收较慢、GI较低的食物，如莜麦、燕麦、荞麦、玉米等；也可根据饮食习惯选用大米、面粉；尽量不用蜂蜜、糖浆、蔗糖、葡萄糖等纯糖制品和含糖高的甜点。

常见食物的血糖指数

血糖指数	食物名称
55或以下	全蛋面、荞麦面、粉丝、黑米、黑米粥、通心粉、藕粉、黄豆、豆腐、绿豆、扁豆、四季豆
	魔芋、大白菜、黄瓜、芹菜、茄子、青椒、海带、鸡蛋、金针菇、香菇、菠菜、西红柿、芦笋、花椰菜、洋葱、生菜、苹果、草莓、樱桃、柚子
56~69	红米饭、糙米饭、西米、麦片
	红薯、芋头、薯片、莲藕、牛蒡、木瓜、菠萝、香蕉、芒果、哈密瓜
70或以上	白米饭、馒头、油条、糯米饭、白面包、燕麦片、拉面、炒饭、爆米花
	南瓜、西瓜、荔枝、龙眼、枣

② 脂肪

脂肪供给量太少，不能满足机体的需要并影响脂溶性维生素的吸收，过多或比例不当可引发和加重高脂血症，继发心脑血管疾病及脂肪肝等。一般建议脂肪的供给量占总能量的20%~35%，并要求饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸之间的比例为1:1:1；胆固醇的摄入量要在300毫克/天以下，高脂血症者应在200毫克/天以下。

③ 蛋白质

糖尿病患者机体处于负氮平衡，因而要求蛋白质供给的相对比例略高于正常人，占总能量的15%~20%。如肝肾功能正常，儿童、孕妇、乳母或有营养不良者可高于总能量的20%。如合并肾脏病变，应视肾功能酌情供给。

为保证供给的蛋白质质量，要求动物性蛋白质占总蛋白质的1/3以上，并补充一定量的豆类食品，有助于降低胆固醇。



补充足够的维生素

因代谢旺盛需要量的增加和从尿中损失过多，糖尿病患者常有维生素缺乏。B族维生素是能量代谢中许多酶的辅酶，缺乏时能导致或加重神经病变；维生素C、 β -胡萝卜素、维生素E等具有抗氧化作用，能清除葡萄糖和糖基化蛋白自动氧化时产生的自由基，特别是维生素C还能预防因其缺乏时引起的微血管病变，所以在糖尿病患者的膳食中这些维生素必须保证供给充足。

一般建议供给量：

维生素B₁：成年男子为1.5毫克/天，成年女子为1.4毫克/天；

维生素B₂：成年男子为1.2毫克/天，成年女子为0.8毫克/天；
维生素C为60毫克/天。

补充足够的矿物质

与糖尿病关系密切的矿物质有铬、锌、钙、磷、镁等。

铬是葡萄糖耐量因子的组成成分，能增强胰岛素的生物学作用，还能抑制胆固醇的合成，因而供给适量的铬既能预防和延缓糖尿病的发生，又改善糖耐量，降低血糖、血脂，增强胰岛素的敏感性。

锌是多种代谢酶的组成成分和活化剂，还与胰岛素的合成、结构稳定及活性有关。钙、磷由于从尿中大量丢失，糖尿病患者常继发骨质疏松。

机体缺镁可致胰岛素抵抗，加速动脉粥样硬化，影响血脂。补充镁后可使胰岛素分泌能力改善，防止视网膜病变的发生。

上述各种人体微量元素由于丢失较多，容易缺乏，应注意补充。



提高膳食纤维的摄入

膳食纤维在胃肠道中能延缓和减少碳水化合物吸收、增加食物体积、加快食物通过肠道、软化大便等，这些作用对糖尿病具有较大意义，如降低血糖、改善葡萄糖耐量、防止便秘、因饱腹作用减轻饥饿感、降脂减肥等，因而膳食纤维具有良好的防治糖尿病的作用。但过多的膳食纤维可以影响无机盐和维生素的吸收。临床上主张摄入量为30克/天左右。

限酒

饮酒时减少了进食数量，酒精又可抑制肝内葡萄糖的释放入血，导致低血糖，特别是服用磺脲类降糖药时更易发生面部潮热、心慌气短等不良反应；由于有美味佳肴的配合，饮酒时难以控制总能量的摄入，所以，糖尿病患者最好不要饮酒，或在血糖控制良好的前提下，少量饮用低度酒，并将酒精的能量（7千卡/克）计入饮食总能量中。

限盐

食盐中含有钠，而糖尿病患者体内环境对钠离子的浓度变化十分敏感，当体内钠离子浓度高时，会增加血容量，加重心、肾负担。糖尿病患者吃的过咸不但可引起血容量增加而致血压升高，加重肾脏、眼底及心脏负担，促使或加重血管并发症，而且还能激活和促进小

肠内葡萄糖分解酶的活性，使糖的吸收加快导致餐后血糖上升。

正常情况下，一个成年人每天食盐摄入量应为6克。糖尿病患者每天食盐摄入量应以4~5克为宜，如伴有合并高血压、冠心病、脑血管病变和肾脏等疾病，每天食盐摄入量应控制在3~4克，其中包括食用的酱油。一般20毫升酱油中含盐2~3克。

另外，糖尿病患者最好不吃腌制的菜食。

合理安排进餐制度

为减轻胰岛负荷、控制血糖水平，糖尿病患者每日不得少于三餐，一般按1/5、2/5、2/5或1/3、1/3、1/3能量比分配三餐食物。若某餐后血糖过高或某个时间易发生低血糖甚至出现酮症，就应增加餐次（4~6餐或更多）。方法是从正餐中匀出25克主食及一部分含蛋白质高的食物作为加餐。加餐时间一般在上午9:00、下午15:00和晚间临睡前这三个时段。

温馨提示

饮食控制的确是糖尿病治疗的基础，一些轻微的糖尿病患者单纯靠饮食控制，就可以把血糖降到正常的水平。但控制不是禁止，即使是高糖、高脂、高热量的食物，也可以尝一尝，但绝不能过量。



糖尿病患者每天进食量安排

主食

糖尿病初期每天摄取主食200克左右，接下来可根据尿糖、血糖和用药情况加以调整，个别重体力劳动者每天主食量控制在400~500克，中等体力劳动者为300~400克，轻体力劳动者为250~300克，极轻体力劳动者包括卧床休息者为200~250克。

蔬菜

蔬菜分为叶菜类、瓜果类、根茎类、荚豆类、花菜类以及菌藻类等，它们含糖的量各不相同，叶类和瓜类的蔬菜糖含量较低。糖尿病患者每天摄入此类蔬菜的量不必严格限制，一般可达500~1000克。荚豆类等含糖量较高的蔬菜，糖尿病患者不宜多吃，且吃时一定要相应减少主食的量。

肉类

糖尿病患者吃肉要适量，以每天吃100~150克为宜。食用方法以肉丝炒蔬菜为主，少吃炖肉。在肉的选择上，鱼肉好于鸡肉、鸭肉，鸡肉、鸭肉又比猪肉、牛肉好。糖尿病患者如果每天吃150克肉，建议畜肉、禽肉和鱼肉各50克。

蛋类

糖尿病患者可每天吃1个鸡蛋，如果吃两个或两个以上的鸡蛋，最好只吃1个蛋黄，因为蛋黄含热量及胆固醇高。另外，糖尿病患者应注意，鸭蛋所含热量及脂肪量多于鸡蛋。

糖尿病健康饮食歌

白水：冷热开水，多多益善
米面：巧妙搭配，一碗不多
蔬菜：绿红赤白，多吃不限
水果：糖度高低，区别对待
鱼肉：鱼比禽好，禽比肉好
鸡蛋：一天一个，刚好足够
奶豆：每天一次，不能不吃
油脂：一餐一勺，按量为宜
食盐：清淡饮食，咸腌不吃
杂类：薯类菇类，少量常吃
坚果：花生瓜子，偶尔少吃
糖果：甜食糖食，点到为止
油炸：油炸油煎，一点不沾
烟酒：戒烟戒酒，寿命长久



糖尿病患者一日进食餐次安排

糖尿病患者应强调少食多餐。其目的是避免饮食数量超过胰岛的负担而使血糖升得过高，同时也要避免由于两餐间隔时间过长或药物作用而出现低血糖反应。为此，在全日总进食量不变的前提下，应做到：

① 全日主食量至少分3次进餐，按1/5、2/5、2/5或1/3、1/3、1/3分配。举例来说，如全日进食粮食250克，则早餐可进50克，午餐和晚餐各进100克，也可平均分配。

② 用胰岛素或口服某些降糖药的患者，在药物作用最强的时候应安排加餐。全日主食量分为4~6餐，加餐时间安排在两顿饭之间，如上午09：50、下

午15：00及晚上21：00。从正餐中匀出25~50克主食作为加餐，也可用等量糖类的水果或饼干等变换。睡前加餐除主食外，还可选用富含蛋白质的食物如牛奶、鸡蛋、豆腐干等，因蛋白质转变为葡萄糖的速度较慢，对防治夜间低血糖有利。

③ 不能随意漏掉任何一顿饭。正餐与加餐应定时定量，特别是糖类的含量应每日基本相等，即各日的早餐、午餐、晚餐的糖类量基本相等。

④ 患者要懂得如何增加或减少饮食量以及适时加餐。如尿糖多时，可以少吃一些；体力劳动较多时，应多进25~50克主食。

糖尿病一日参考膳食——建议每日饮食搭配

早餐	牛奶或豆浆250~300克（1杯左右），主食50克（1小碗）
午餐	主食80~100克（1碗），肉类50克，豆制品50克，蔬菜（新鲜蔬菜、菌类）300克，油脂15克（1大匙），餐后1小时可吃水果1个
晚餐	主食50~80克（1小碗），蔬菜（新鲜蔬菜、菌类）200克，豆制品50克，油脂10克（2小匙）
加餐	主食30~50克（半碗），蔬菜50克