

150种降糖食材+107种降压食材+75种降脂食材+332道特效药膳

健康大讲堂——专家教你做养生家常菜

三高篇

速查手册

认清三高，对症食疗
顺宜而吃，避忌而行

《健康大讲堂》编委会 主编



韭菜 Jiucai

韭菜含有挥发性精油及含硫化合物，具有促进食欲和降低血脂的作用，对高血压、冠心病、高血脂等有一定食疗功效。韭菜含有较多的膳食纤维，可有效促进胃肠蠕动，有“洗肠草”之称。



苦菜的维生素C含量在瓜类中是最高的，可有效防治高血压、冠心病等疾病。常食苦瓜还能有效降低血糖。

苦瓜 Kugu

Kugu



花生 Huasheng

研究表明，食用花生油及花生制品者，发生心血管疾病的概率可降低21%。



白萝卜有清热生津、消食化滞的功效，其营养丰富，一年四季都可食用，冬季食用尤佳，民间有谚：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。

白萝卜 Bailuobo



玉米 Yumi

玉米含有丰富的粗纤维、钙、镁、卵磷脂、维生素E、亚油酸等营养成分，具有降低血清胆固醇的作用，可预防高脂血症和冠心病。



草莓 Caomei

“三高”病调理的关键



生姜 Shengjiang

生姜对向血脂患者服用有效，其提取物能引起血管运动中枢及交感神经的反射性兴奋，促进血液循环，从而快速降低血脂。

【治糖尿病偏方】

用一层黄豆一层鲜姜的方法将大口瓶填满后倒入香醋密封四月取出，每日饭后吃一点，可以有效控制血糖。



玉米须 Yumixu

Yumixu

玉米须具有利尿、降压、降糖等功效。可用于高血压、慢性胆囊炎及糖尿病患者的辅助治疗。



黄豆 Huangdou

黄豆营养价值极高，被誉为“豆中之王”，能有效预防高血压及血管硬化。

核桃 Hetao

核桃最适合血脂高的人食用，每天吃点核桃有助于降低血脂。

西红柿 Xihongshi

西红柿含有丰富的番茄红素，番茄红素在抑制脂蛋白氧化方面发挥着重要作用，还能通过降血脂和降低胆固醇来保护心血管。



大蒜 Dasuan

大蒜可帮助保持体内某种酶的适当数量，从而避免出现高血压的状况，是天然的降压食物。大蒜还可有效防止血栓形成。



洋葱 Yangcong

含有前列腺素A和含硫氨基酸，有扩张血管、降血压、降血脂的作用，对预防糖尿病的并发症有益。



100种蔬菜识别图 · 100种水果识别图 · 100种食用菌识别图 · 100种调味品识别图



蔬菜大辞典——中国植物志蔬菜分卷

三篇

速查手册

蔬菜大辞典——中国植物志蔬菜分卷



图书在版编目 (CIP) 数据

专家教你做养生家常菜:三高篇/《健康大讲堂》
编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,
2013. 7
(健康大讲堂)
ISBN 978-7-5388-7492-1

I. ①专… II. ①健… III. ①高血压—食物疗法—家
常菜肴—菜谱②高血脂病—食物疗法—家常菜肴—菜谱③
高血糖病—食物疗法—家常菜肴—菜谱 IV. ①
R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第073280号

专家教你做养生家常菜:三高篇

ZHUANJIA JIAONI ZUO YANGSHENG JIACHANGCAI SANGAO PIAN

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 李欣育 侯文妍

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市新视线印务有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7492-1/TS · 513

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】





健康大讲堂

专家教你做养生家常菜： 三高篇

|《健康大讲堂》编委会 主编|



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG

序言

随着人们生活水平的不断提高，饮食也日益丰富，高糖、高脂、高胆固醇、高盐食物层出不穷，使得小康社会派生出来的“富贵病”愈演愈烈，患病人群也越来越年轻化，并严重危害着现代人的生命和健康。

“三高”即高血压、高血脂和高血糖，为心脑血管病的罪魁祸首，现代医学研究发现：高血压、高血脂、高血糖是动脉硬化形成和发展的主要原因。“三高”在早期可以毫无症状，患者也无异常感觉，常常因健康体检才发现，但到了晚期可形成严重疾病，甚至危及生命。

哪些人容易发生“三高”呢？老年人是“三高”的多发人群，除遗传因素外，运动量不足、长期超负荷工作或情绪波动、吸烟、肥胖或患有某些内分泌疾病而长期服用糖皮质激素等等，均是引起“三高”的常见因素，而饮食不当，如长期摄入高盐、高糖、高胆固醇、高饱和脂肪酸类的食物是造成“三高”的主要因素之一。

饮食对于每个人来说都相当的重要，尤其是对于“三高”患者，饮食控制是“三高”患者进行自我管理的一项重要内容，通过食疗不仅可以降低患者的血糖、血脂、血压指数，还可以弥补人体气、血、阴、阳的损耗，有效改善全身不适症状。因此，了解饮食中需遵循的原则及宜忌，对于“三高”的治疗意义非常重大。

本书针对“三高”患者的饮食作了重点讲解，列出了哪些食物宜吃，哪些食物忌吃，并解释了其原因。由于不少患者对“三高”的了解不够，因此对于疾病本身以及患者日常生活中所遇到的问题，专家都进行了详细的解答，以便于患者在遇到特殊情况时能正确处理。

《黄帝内经》被后世被誉为“医学之宗”，对食物养生防病方面有其独特的见解，主张治病当以饮食为先，为后代人们保健养生、防病治病方面作出了突出的贡献。本书编委会参考《黄帝内经》、《本草纲目》等大量的医学典籍资料，根据“三高”人群的特点以及食物的利弊而编著了本书，并给“三高”患者制订了详细的食疗计划，希望能对广大的“三高”患者和家属有所裨益。

本书在编撰的过程中，难免出现错误和漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有“三高”患者能早日康复。

《健康大讲堂》编委会



+



+



第一章 跟专家学做降糖菜， “沉默杀手”不再可怕！

◎掌握食物交换法，饮食丰富选择多！020

◎设计食谱五步骤，膳食科学又合理！023

- 步骤1：计算理想体重.....023
- 步骤2：判断自己的体型.....023
- 步骤3：每日所需总能量计算024
- 步骤4：营养素摄入量计算.....025
- 步骤5：安排一天的饮食.....025

◎降糖元素要熟悉，降糖原理需了解028

- 1.降糖的“钙”世英雄.....028
- 2.“铬”性降糖.....028
- 3.硒具有类似胰岛素的作用.....028
- 4.降糖也要“镁”.....029
- 5.胰岛素，“锌”苦造.....029
- 6.维生素B₁直接参与糖类的代谢.....029
- 7.维生素B₂帮助糖类分解与代谢.....030
- 8.维生素B₆参与糖原代谢.....030
- 9.维生素A可保护胰岛素.....030
- 10.维生素C可促进糖类的代谢.....030
- 11.维生素E可改善脂质代谢.....031
- 12.促进胰岛素作用，“锰”降血糖.....031
- 13.次亚麻油酸稳定血糖功劳大.....031

◎饮食宜忌要谨记，进食原则要遵守！032

- ✓早上吃好、中午吃饱、晚上吃少.....032
- ✓饮食宜粗细搭配，荤素均衡.....032



√每日饮食量的比例要合理.....	033
√饮食宜淡、缓、暖.....	033
√了解“食物金字塔”，讲究营养均衡.....	034
√多喝水，有好处.....	034
√选择食物，看血糖指数，有些食物不能碰.....	034
√轻松外食，十二个诀窍要记牢.....	035
√先菜后饭，血糖减半；先饭后菜，血糖翻番.....	036
√吃水果要“算计”，糖分高的要慎食.....	036
√充足的维生素和无机盐是健康的保证.....	037
√巧加餐，预防低血糖.....	037
√吃出健康，牢记糖尿病饮食歌.....	038
×糖尿病患者不能不吃早餐.....	039
×肥胖型糖尿病患者忌用节食、断食法来减肥.....	039
×忌多吃盐和含盐量过高的食物.....	040
×调味料不能多用.....	040
×不能只吃素，不吃荤.....	041
×饮茶不宜过多、过浓.....	041
×脂肪摄入不宜过量.....	041
×瓜子、花生，多吃无益.....	042
×植物油每天的摄入量不能超过25克.....	042
×少碰点心和饮料.....	043
×木糖醇不能取代胰岛素.....	043
×粗粮功效多，也不宜超量摄取.....	044
×市面上的“无糖食品”不宜多食.....	044
×喝酒会使糖尿病病情恶化，应控制饮酒.....	045

◎八类糖尿病患者的居家调养食谱046

1.糖尿病性高血压患者居家调养食谱.....	046
2.糖尿病性肾病患者居家调养食谱.....	047
3.糖尿病孕妇居家调养食谱.....	048
4.糖尿病性高脂血症患者居家调养食谱.....	049
5.糖尿病并发支气管炎患者居家调养食谱.....	050
6.糖尿病并发便秘患者居家调养食谱.....	050
7.糖尿病并发尿路感染患者居家调养食谱.....	051
8.糖尿病性脂肪肝患者居家调养食谱.....	052





◎忌吃食物要牢记, 忌吃原因要知道!054

糯米/油饼/面包	054
蛋糕/油条/面条/月饼	055
锅巴(小米)/饼干/高粱/红薯(红心)	056
粳米/小麦/腐竹/酸菜	057
土豆/雪里蕻/芋头/菱角	058
香椿/百合/甜菜/韭菜	059
莲藕/豌豆(干)/蚕豆/荷兰豆	060
肥猪肉/猪肝/猪肚/猪蹄	061
腊肉/炸鸡/鸡心/香肠	062
鹅肝/咸鸭蛋/鱼子/河虾	063
鲍鱼/胖头鱼/河蟹/墨鱼	064
柿子/甘蔗/甜瓜/黑枣	065
杨梅/干荔枝/榴莲/葡萄	066
桂圆/梨/哈密瓜/香蕉	067
红枣(干)/桑葚/椰子/山竹	068
芒果/白果/无花果/枇杷	069
杏/开心果/橘子/橙子	070
薯片/蜜饯/松花蛋/油面筋	071
鸭蛋黄/鸡蛋黄/猪油/黄油	072
奶油/牛油/可乐/啤酒	073
白酒/糯米酒/红葡萄酒/白葡萄酒	074
绿豆糕/冰激凌/年糕/爆米花	075
麦芽糖/白砂糖/冰糖/红糖	076
八角/茴香/蜂蜜/水果罐头	077



+



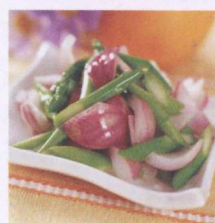
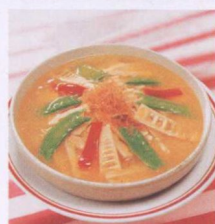
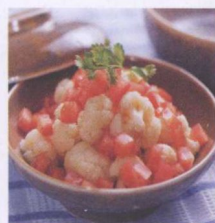
+



◎糖尿病患者疑问多, 专家用心来解答078

1. 糖尿病的诊断标准是什么?	078
2. 为什么称糖尿病为“富贵病”?	078
3. 糖尿病究竟是怎样引起的, 是糖吃多了的缘故吗?	078
4. 哪些人群易患上糖尿病呢?	079
5. 哪些症状的出现是糖尿病的警告信号呢?	079

6.糖尿病分几种类型呢?	080
7.糖尿病可以根治吗?	080
8.糖尿病患者可以怀孕吗?	080
9.糖尿病妈妈可以母乳喂养宝宝吗?	081
10.糖尿病患者可以出差或者旅游吗?	081
11.为什么有的糖尿病患者没有自觉症状?	081
12.多尿多饮就是糖尿病吗?	081
13.出现糖尿就一定是糖尿病了吗?	081
14.哪些人要到医院检查是否患有糖尿病?	082
15.怀疑自己有糖尿病到医院应该挂什么科?	082
16.糖尿病患者要定期到医院检查什么项目?	082
17.什么人适合作口服葡萄糖耐量试验(OGTT)?	082
18.餐后2小时是从什么时候开始算的?	083
19.糖尿病患者的血糖一定要达到正常水平吗?	083
20.如何使用血糖仪?	083
21.糖尿病患者都可以做运动吗?	083
22.糖尿病患者应该做什么运动?	084
23.糖尿病患者可以泡脚吗?	084
24.哪种口服降糖药最好?	084
25.糖尿病患者发生低血糖应该怎么办?	084
26.糖尿病患者一到冬季就全身瘙痒怎么办?	085
27.降糖药什么时候服用效果最好?	085
28.血糖正常了,可以停药吗?	085
29.降糖药效果很差,可以换药吗?	085
30.注射胰岛素会上瘾吗?	086
31.注射胰岛素会不会发胖?	086
32.什么情况需要注射胰岛素?	086
33.胰岛素应该怎么保存?	086
34.应该如何选择胰岛素的注射部位?	087
35.注射胰岛素时出现红肿发痒怎么办?	087
36.注射胰岛素的针头需要经常更换吗?	087
37.胰岛素泵有什么好处?	087
38.什么人需要用到胰岛素泵治疗?	087





◎掌握150种降糖食材营养档案及健康吃法.....088

- 001.薏米: 薏米白果粥.....088
002.小米: 小米南瓜羹.....089
003.玉米: 玉米炒蛋.....089
004.黑米: 红豆黑米粥.....090
005.燕麦: 燕麦枸杞粥.....090
006.荞麦: 凉拌荞麦面.....091
007.莜麦: 凉拌莜麦面.....091
008.大麦: 大麦茶.....092
009.花豆: 花豆炒虾仁.....092
010.红豆: 鲫鱼红豆粥.....093
011.绿豆: 绿豆玉米粥.....093
012.黄豆: 美芹黄豆.....094
013.黑豆: 黑豆豌豆粥.....094
014.豆角: 姜汁豆角.....095
015.扁豆: 椒丝扁豆.....095
016.豆腐: 芹菜烧豆腐.....096
017.大白菜: 陈醋白菜.....096
018.小白菜: 芝麻炒小白菜.....097
019.生菜: 蒜蓉生菜.....097
020.菠菜: 花生拌菠菜.....098
021.空心菜: 椒丝空心菜.....098
022.包菜: 芝麻包菜.....099
023.紫甘蓝: 芝麻紫甘蓝.....099
024.豌豆苗: 豌豆苗拌香豆.....100
025.马齿苋: 蒜蓉马齿苋.....100
026.芥菜: 芥菜四鲜宝.....101
027.苋菜: 银鱼苋菜羹.....101
028.芥菜: 蒜蓉芥菜.....102
029.芥蓝: 枸杞芥蓝梗.....102
030.芹菜: 芹菜炒香干.....103
031.黄瓜: 脆皮黄瓜卷.....103
032.苦瓜: 苦杏拌苦瓜.....104
033.丝瓜: 松子炒丝瓜.....104
034.南瓜: 西芹炖南瓜.....105
035.冬瓜: 冬瓜竹笋汤.....105
036.花菜: 花菜炒西红柿.....106
037.西兰花: 红豆拌西兰花.....106
038.白萝卜: 鸡汤白萝卜丝.....107
039.胡萝卜: 胡萝卜炒豆芽.....107
040.莴笋: 莴笋蘑菇.....108
041.芦笋: 凉拌芦笋.....108
042.竹笋: 浓汤竹笋.....109
043.洋葱: 洋葱炒芦笋.....109
044.蒜薹: 蒜薹炒山药.....110
045.西葫芦: 醋熘西葫芦.....110
046.黄豆芽: 炒黄豆芽.....111
047.红薯: 姜丝红薯.....111
048.茄子: 茄子炒豆角.....112
049.青椒: 青椒蒸茄子.....112
050.西红柿: 西红柿豆腐汤.....113
051.山药: 山药炖鸡汤.....113
052.甜椒: 甜椒炒黄瓜.....114
053.辣椒: 辣椒洋葱圈.....114
054.茼蒿: 素炒茼蒿.....115
055.蕨菜: 炆炒蕨菜.....115
056.银耳: 银耳西红柿汤.....116
057.黑木耳: 胡萝卜烩木耳.....116
058.香菇: 香菇瘦肉酿苦瓜.....117
059.草菇: 草菇扒芥菜.....117
060.口蘑: 尖椒拌口蘑.....118
061.鸡腿菇: 鸡腿菇扒竹笋.....118
062.金针菇: 金针菇鸡汤.....119
063.魔芋: 香菇魔芋汤.....119
064.上海青: 牛百叶上海青.....120
065.猴头菇: 三鲜猴头菇.....120
066.牛蒡: 牛蒡芹菜汁.....121
067.仙人掌: 仙人掌绿茶饮.....121
068.芦荟: 芦荟炒鸡片.....122



+

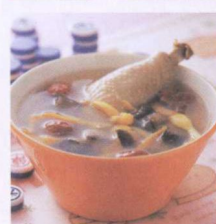


+



069.猪脊骨: 苦瓜脊骨汤.....122
 070.鸡肉: 碧绿鸡软骨.....123
 071.乌鸡: 莲子乌鸡山药煲.....123
 072.鸡蛋: 西红柿炒鸡蛋.....124
 073.鸭肉: 冬瓜薏米煲老鸭.....124
 074.兔肉: 手撕兔肉.....125
 075.鸽肉: 妙手秘制鸽.....125
 076.鹌鹑: 苦瓜煲鹌鹑.....126
 077.驴肉: 手撕驴肉.....126
 078.鸡胗: 拌鸡胗.....127
 079.野鸡肉: 西芹鸡柳.....127
 080.豆浆: 黑豆玉米须燕麦豆浆.....128
 081.牛奶: 红豆牛奶汤.....128
 082.酸奶: 萝卜包菜酸奶粥.....129
 083.鲫鱼: 鲫鱼炖西蓝花.....129
 084.鲢鱼: 古法蒸鲢鱼.....130
 085.青鱼: 鱼片豆腐汤.....130
 086.带鱼: 香味带鱼.....131
 087.鳗鱼: 大蒜烧鳗鱼.....131
 088.鲮鱼: 苦瓜鲮片.....132
 089.鳕鱼: 枸杞蒸鳕鱼.....132
 090.牡蛎: 香菇花生牡蛎汤.....133
 091.海虾: 苦瓜虾仁.....133
 092.鱿鱼: 脆炒鱿鱼丝.....134
 093.扇贝: 蒜蓉蒸扇贝.....134
 094.甲鱼: 甲鱼海带汤.....135
 095.三文鱼: 三文鱼寿司.....135
 096.鲤鱼: 白芷鲤鱼汤.....136
 097.金枪鱼: 金枪鱼卷.....136
 098.海参: 葱烧海参.....137
 099.蛤蜊: 蛤蜊白菜汤.....137
 100.河蚌: 芦笋木耳炒河蚌.....138
 101.裙带菜: 凉拌裙带菜.....138
 102.海带: 苦瓜海带瘦肉汤.....139
 103.紫菜: 紫菜蛋花汤.....139
 104.石花菜: 香辣石花菜.....140

105.苹果: 芦笋苹果汁.....140
 106.樱桃: 樱桃西红柿汁.....141
 107.草莓: 草莓芹菜汁.....141
 108.西瓜: 西红柿西瓜西芹汁.....142
 109.蓝莓: 蓝莓酸奶饮.....142
 110.木瓜: 黄瓜木瓜柠檬汁.....143
 111.桃: 桃子汁.....143
 112.猕猴桃: 猕猴桃生菜汁.....144
 113.菠萝: 菠萝汁.....144
 114.石榴: 石榴苹果汁.....145
 115.番石榴: 金橘番石榴鲜果汁.....145
 116.火龙果: 火龙果汁.....146
 117.柚子: 沙田柚汁.....146
 118.荔枝: 荔枝酸奶.....147
 119.李子: 李子牛奶饮.....147
 120.杨桃: 杨桃柳橙汁.....148
 121.柠檬: 黄瓜柠檬汁.....148
 122.橄榄: 小橄榄莲心绿茶.....149
 123.山楂: 山楂饮.....149
 124.葡萄柚: 葡萄柚汁.....150
 125.榛子: 桂圆榛子粥.....150
 126.板栗: 板栗扒白菜.....151
 127.花生: 西芹拌花生仁.....151
 128.芝麻: 芝麻拌芹菜.....152
 129.葵花子: 胡萝卜葵花子饮.....152
 130.西瓜子: 花生瓜子芦荟粥.....153
 131.松子: 大米松子仁粥.....153
 132.南瓜子: 凉拌玉米南瓜子仁.....154
 133.腰果: 腰果西芹.....154
 134.核桃: 核桃仁芝麻糊.....155
 135.莲子: 枸杞莲子乌鸡粥.....155
 136.杏仁: 杏仁核桃牛奶饮.....156
 137.姜: 姜丝鲈鱼汤.....156
 138.大蒜: 蒜蓉菜心.....157
 139.醋: 醋熘包菜.....157
 140.咖喱: 咖喱炒双花.....158





141.橄榄油:牛肉烧饼.....158	147.桂皮:鸡胗桂皮粥.....161
142.芝麻油:芝麻油拌芹菜.....159	148.花粉:花粉饮.....162
143.茶油:黄瓜蒜片.....159	149.绿茶:铁观音绿茶.....162
144.葵花子油:清炒南瓜丝.....160	150.红茶:柠檬红茶/芦荟红茶/玫瑰红茶.....163
145.菜籽油:西芹炒胡萝卜.....160	
146.螺旋藻:养颜螺旋藻.....161	

第二章 跟专家学做降压菜, 甩掉“压力”全身轻松!

◎遵循饮食十原则,血压升高不可怕! 166

原则一:选择“二多三少”的食物.....166
原则二:合理摄入蛋白质和脂肪.....167
原则三:14种微量元素帮助您降血压.....167
原则四:多余能量,能免则免.....169
原则五:外卖小贴士要牢记.....170
原则六:常见并发症的饮食调理.....171
原则七:限钠低盐,补钾补钙.....174
原则八:优质蛋白、低脂肪饮食记心上.....176
原则九:不良饮食习惯要警惕.....177
原则十:常见高血压有效的民间疗法.....178



+



+



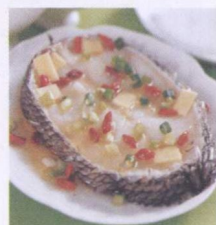
◎谨记饮食宜与忌,保持健康好状态! 180

√清晨一杯水,健康自跟随.....180
√早餐要吃好吃对.....180
√中午饱,一天饱.....181
√下午茶要注意营养搭配.....181
√晚餐宜合理科学.....182
√吃鱼多多,健康多多.....182
√让食物一“钙”不漏.....183

√进补宜适当、适量.....	183
√饭后小憩，血压不升.....	183
√适宜的烹调方式.....	184
×忌长期高胆固醇饮食.....	184
×鸡汤进补忌盲目.....	185
×冷饮应少喝或不喝.....	185
×快餐多食无益.....	185
×不可长期饱食.....	186
×天然盐不宜大量食用.....	186
×高血压患者忌用如下烹调方式.....	187
×葡萄酒不宜大量饮用.....	187

◎忌吃食物要牢记，忌吃原因要知道！ 188

肥猪肉/猪蹄/猪肝/猪肾	188
猪大肠/猪脑 //猪肚/猪血	189
牛髓/牛肝/羊髓 /羊肉	190
狗肉/鹿肉/鹅肉/麻雀肉	191
鸡肉/鸡胗/鸭肠/咸鸭蛋	192
鸭蛋/松花蛋/熏肉/ 腊肠	193
火腿/烤鸭/扒鸡/鱼子	194
蟹黄/墨鱼（干）/ 鲱鱼/ 雪里蕻	195
咸菜 /青椒 /荔枝/柚子	196
葡萄柚 /榴莲 /椰子/杨梅	197
樱桃 /苏打饼干/薯片/食盐	198
冬菜 /牛油/猪油 /黄油	199
巧克力/辣椒/花椒/ 芥末	200
酱油/八角/咖喱粉/咖啡	201
豆瓣酱/ 浓茶/白酒/胡椒	202
比萨/方便面/桂皮/茴香	203
冰激凌/榨菜/鱼露/萝卜干	204
八宝菜/人参/甘草/麻黄	205





◎高血压病疑问多,专家为您解答!206

- 1.什么是血压?206
- 2.高血压的诊断标准是怎样的?206
- 3.怎样选择血压计?207
- 4.如何正确测量血压?207
- 5.高血压的主要症状有哪些?207
- 6.什么是白大衣性高血压?208
- 7.什么是临界高血压?208
- 8.什么是体位性高血压?208
- 9.人们为何谈“高血压”色变?209
- 10.为什么有些高血压没有明显征兆?210
- 11.血压偏高但没不舒服,需要治疗吗?210
- 12.胖子更容易得高血压吗?210
- 13.瘦人也会得高血压吗?210
- 14.高血压是否会遗传?211
- 15.血压降得越快越好吗?211
- 16.血压控制在什么范围才算好?212
- 17.常用的降压药有哪些?212
- 18.血压突然升高怎么办?213
- 19.高血压患者流鼻血预示什么?213
- 20.为什么说抽烟易引起高血压?213
- 21.高血压和高血脂有关系吗?214
- 22.高血压患者为什么容易中风?214
- 23.高血压患者发生便秘怎么办?214
- 24.高血压病人可以过性生活吗?215
- 25.高血压患者睡多长时间最好?215
- 26.高血压患者适合做哪些运动?215
- 27.运动可使血压下降吗?216
- 28.高血压患者可不可以乘坐飞机?216
- 29.什么是“昼夜节律”?216
- 30.睡前服用降压药效果会好点吗?217
- 31.哪些药物可使血压升高?217
- 32.长期服降压药会产生耐药性吗?217
- 33.降压药物不能与哪些药合用?218
- 34.降压药物会不会引起性功能减退?218



+



+



- 35.使用降压药后头晕、心悸是怎么回事?218
- 36.常用的降压中成药有哪些.....219

◎107种降压食材营养档案及健康吃法.....220

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 001.黄豆: 黄豆烧豆腐220 | 031.乌鸡: 黄芪乌鸡汤235 |
| 002.红薯: 清炒红薯丝221 | 032.兔肉: 辣椒炒兔肉236 |
| 003.黑豆: 黑豆鸡汤221 | 033.牛肉: 红糟牛肉煲236 |
| 004.绿豆: 绿豆薏米汤222 | 034.鸽肉: 西洋参百合绿豆炖鸽汤237 |
| 005.豌豆: 豌豆拌豆腐丁222 | 035.鹌鹑肉: 香菇鹌鹑237 |
| 006.香干: 香干芹菜223 | 036.脱脂牛奶: 牛奶黑米汁238 |
| 007.蚕豆: 泡椒拌蚕豆223 | 037.酸奶: 山药苹果酸奶238 |
| 008.燕麦: 香菇燕麦粥224 | 038.豆浆: 黄豆桑叶黑米豆浆239 |
| 009.荞麦: 肉丝黄瓜拌荞麦面224 | 039.芹菜: 芹菜百合239 |
| 010.小米: 小米粥225 | 040.洋葱: 洋葱炒芦笋240 |
| 011.玉米: 枸杞炒玉米225 | 041.胡萝卜: 三色泡菜240 |
| 012.黑米: 黑米黑豆莲子粥226 | 042.西红柿: 洋葱炒西红柿241 |
| 013.薏米: 半夏薏米粥226 | 043.茼蒿: 香拌茼蒿241 |
| 014.鲫鱼: 蒜蒸鲫鱼227 | 044.菠菜: 菠菜拌核桃仁242 |
| 015.草鱼: 剁椒草鱼尾227 | 045.苦瓜: 杏仁拌苦瓜242 |
| 016.海蜇: 薏米黄瓜拌海蜇228 | 046.冬瓜: 油焖冬瓜243 |
| 017.海虾: 黄瓜炒虾仁228 | 047.黄瓜: 翡翠黄瓜条243 |
| 018.海带: 拌金针菇海带丝229 | 048.丝瓜: 炒丝瓜244 |
| 019.牡蛎: 牡蛎酸菜汤229 | 049.茄子: 圣子炒茄子244 |
| 020.海参: 葱熘海参230 | 050.白菜: 白菜金针菇245 |
| 021.螃蟹: 洋葱蟹肉230 | 051.竹笋: 凉拌双笋245 |
| 022.银鱼: 银鱼苦瓜231 | 052.芦笋: 芦笋百合246 |
| 023.武昌鱼: 清蒸武昌鱼231 | 053.莴笋: 莴笋蒜苗246 |
| 024.章鱼: 醋章鱼232 | 054.马蹄: 芦荟炒马蹄247 |
| 025.虾皮: 虾皮西葫芦232 | 055.马齿苋: 凉拌马齿苋247 |
| 026.干贝: 干贝蒸萝卜233 | 056.香菇: 芹菜炒香菇248 |
| 027.鲍鱼: 鲍鱼烧干贝233 | 057.草菇: 草菇黄瓜248 |
| 028.海藻: 凉拌海藻丝234 | 058.口蘑: 双椒拌口蘑249 |
| 029.淡菜: 枸杞冬瓜淡菜汤234 | 059.平菇: 炒双菇249 |
| 030.紫菜: 蛋花西红柿紫菜汤235 | 060.蘑菇: 莴笋炒蘑菇250 |





- 061.莲藕：橙汁浸莲藕.....250
- 062.空心菜：凉拌空心菜.....251
- 063.竹荪：竹荪鸡汤.....251
- 064.苋菜：绿豆苋菜枸杞粥.....252
- 065.韭菜：韭菜炒腐丝.....252
- 066.黄花菜：凉拌黄花菜.....253
- 067.茭白：拌茭白.....253
- 068.白萝卜：风味白萝卜片.....254
- 069.黑木耳：笋尖木耳.....254
- 070.银耳：雪梨银耳枸杞汤.....255
- 071.黄豆芽：黄豆芽拌荷兰豆.....255
- 072.荠菜：荠菜粥.....256
- 073.猕猴桃：猕猴桃柠檬汁.....256
- 074.金橘：金橘苹果汁.....257
- 075.草莓：草莓珍珠奶茶.....257
- 076.葡萄：葡萄芦笋苹果饮.....258
- 077.苹果：苹果橘子汁.....258
- 078.桃子：桃子杏仁汁.....259
- 079.李子：桑葚李子猕猴桃奶.....259
- 080.香蕉：香蕉燕麦牛奶.....260
- 081.梨子：梨汁.....260
- 082.西瓜：西瓜葡萄柚汁.....261
- 083.橙子：红薯叶橙子苹果汁.....261
- 084.柠檬：芹菜生菜柠檬汁.....262
- 085.柿子：芹菜柿子汁.....262
- 086.菠萝：莴笋包菜菠萝汁.....263
- 087.火龙果：火龙果降压果汁.....263
- 088.芒果：圣女果芒果汁.....264
- 089.蜂蜜：蜂蜜红茶.....264
- 090.桑葚：桑葚青梅杨桃汁.....265
- 091.山楂：山楂绿茶饮.....265
- 092.核桃：核桃仁拌韭菜.....266
- 093.板栗：板栗枸杞粥.....266
- 094.莲子：参片莲子汤.....267
- 095.杏仁：山药杏仁糊.....267
- 096.红枣：酒酿红枣蛋.....268
- 097.花生：糖饴红枣花生.....268
- 098.腰果：腰果鸡丁.....269
- 099.南瓜子：南瓜子小米粥.....269
- 100.葵花子：芋头葵花子饼.....270
- 101.大蒜：大蒜鳝段.....270
- 102.生姜：姜泥猪肉.....271
- 103.醋：酒醋拌花枝.....271
- 104.芝麻：黑芝麻山药糊.....272
- 105.葱：葱花芹菜炒土豆.....272
- 106.橄榄油：马蹄炒香菇.....273
- 107.菜籽油：清炒莴笋丝.....273



+



+



第三章 跟专家学做降脂菜， 轻松降低高血脂！

遵循饮食六原则，血脂偏高不可怕！.....276

- 原则一：合理摄入三大营养元素.....276
- 原则二：17种微量元素帮助您降血脂.....278
- 原则三：掌握“一二三四五”、“红黄绿白黑”的饮食结构.....281
- 原则四：多余能量，能免则免.....282