

六高人群

裴素萍◎主编

怎么

随着人们生活水平的日益提高以及生活方式的改变，以几个“高”为特征的慢性非传染性疾病发病率急剧上升，“六高”——高体重（肥胖）、高血压、高血糖（糖尿病）、高脂血症、高黏稠血症及高尿酸血症（痛风），已成为城市居民特别是以静坐工作方式为主的职业人群的“流行病”和“健康杀手”。

康复食疗一本通

肥胖 高血压 高血糖 高脂血症 高黏稠血症 高尿酸血症



科学出版社

六高人群怎么吃

肥胖、高血压、高血糖、高脂血症、
高黏稠血症、高尿酸血症
康复食疗一本通

主编 裴素萍

编委 (以姓氏汉语拼音排序)

侯永亮 刘剑英
乔晓萍
张立泰

科学出版社
北京

内 容 简 介

本书由北京军区北戴河疗养院营养科主任裴素萍及高级烹饪技师侯永亮等,集多年营养实践与临床经验编写而成。主要介绍了“六高症”——高体重(肥胖)、高血压、高血糖(糖尿病)、高脂血症、高黏稠血症及高尿酸血症(痛风)的营养饮食防治方法。

全书就如何认识“六高症”、饮食与“六高症”的关系及“六高症”的营养食疗原则与方法进行了详细介绍。重点讲解了“六高”人群宜选择及禁忌的数十种食物,还列举了康复食谱35套及食疗药膳25款,贴近读者生活,便于读者操作。全书内容通俗易懂,图文并茂,可读性强,是广大读者,特别是亚健康人群的自我保健与康复必备读物。

需要本书的读者,请与北京清河6号信箱(邮编:100085)发行部联系,电话:010-62978181(总机),传真:010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

六高人群怎么吃:肥胖、高血压、高血糖、高脂血症、高黏稠血症、高尿酸血症
康复食疗一本通/裴素萍主编. —北京:科学出版社,2008.7
ISBN 978-7-03-021807-0

I. 六... II. 裴... III. 食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 060672 号

责任编辑:何红哲 / 责任校对:赵 飞
责任印刷:天 时 / 封面设计:大 象

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008年7月第 一 版 开本:889×1194 1/24

2008年7月第一次印刷 印张:7.5

定价:28.00 元

序

饮食、营养与人们的生活息息相关，合理营养是健康的基础。

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高，人们对营养与健康日渐重视，科学饮食与身心健康已成为社会的基本需求。早在 1997 年，中国营养学会在第二版《中国居民膳食指南》中就明确提出“合理营养，平衡膳食，促进健康”的口号，并对中国居民的饮食进行了科学、具体的指导。然而遗憾的是，国人没能很好地去实践。2002 年第 4 次全国营养调查发现，以营养过剩为主的疾病（以往称为“富裕型疾病”，现在规范为“慢性非传染性疾病”）发病率急剧上升，高体重（肥胖）、高血压、高血糖（糖尿病）、高脂血症、高黏稠血症和高尿酸血症（痛风），以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌和胰腺癌等与饮食相关的疾病发病率呈逐年增长的趋势。

饮食是生命活动的体现，合理营养是健康长寿的物质基础，也是疾病康复的保证。对患者来说，合理平衡的营养饮食尤为重要。它不仅可以满足机体的生理需要，还可以提高机体预防疾病的能力，促进疾病康复。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，是我们祖先数千年前就已经提出的至理名言，当今仍是营养学家公认的最合理的营养饮食原则。而“虚则补之，药以祛之，食以随之”，更进一步指出疾病除药物治疗外，还应重视营养治疗。同时，“医食同源，药食同根”的理论，

表明了营养饮食和药物对于治疗疾病有异曲同工之处。在医学模式发生变化的今天，营养饮食的治疗作用显得越来越重要。

2008年1月15日，新版《中国居民膳食指南》的出台，再次强调了饮食的重要性，在坚持“合理营养，平衡膳食”的理念下，更加注重慢性病的预防与营养食疗。

基于此，第二军医大学临床营养学硕士、北京军区北戴河疗养院营养科主任裴素萍，根据自身的营养实践和临床经验编写了《六高人群怎么吃》一书，对“六高”——高体重（肥胖）、高血压、高血糖（糖尿病）、高脂血症、高黏稠血症和高尿酸血症（痛风）的饮食营养防治做了较为详尽的介绍，通俗易懂，图文并茂，给人以耳目一新的感觉。作为她的导师，我为她的进步深感高兴，即作此序，以示祝贺。相信读者阅读此书后，定会有所收益。

中国人民解放军营养医学专业委员会主任
中华中医药学会营养药膳分会副理事长
上海市营养学会临床营养委员会副主任
第二军医大学附属长海医院营养科主任
主任医师、教授、博士生导师

蔡东联

2008年3月

前言

近几十年来，从城市到乡村，从脑力劳动者到体力劳动者，我国大多数人经历着从贫困到富裕的巨大变化。同时，生活节奏的加快、竞争压力的增大，人们的饮食结构、生活方式等也发生了巨大变化。有些人每日“宴会”、“聚餐”不断，天天以烟酒为伴；有些人出门以车代步、午夜还在网上“冲浪”；有些人每周工作超过 50 小时，常常在凌晨 2 点后入睡……这些不良生活方式，导致了肥胖、糖尿病、高血压、冠心病及脑血管病等慢性非传染性疾病的发病率越来越高、发病人群越来越年轻化。

这些被认为是“吃出来、喝出来、抽出来”的现代疾病，有着共同的致病基础，常常同时引起血糖、血脂等多种代谢紊乱，被称为代谢综合征。其病种、并发症多，致残、致死率高，治疗难度大，已成为严重威胁人类健康的大敌。目前对代谢综合征的治疗，除采用药物治疗手段外，对后天致病因素中不良生活习惯的改变和控制尤为重要。实践证明，以减少每日摄入量和增加运动量为主，重塑生活方式，是防治代谢综合征的有效手段。

我院在长期服务军队在职和离退休干部的实践中，研究摸索出了代谢综合征的饮食、运动、中医康复等多种疗法，并取得了显著疗效。营养科主任裴素萍，多年来致力于代谢综合征等食疗研究与应用，取得了多项成果。她编写的《六高人群怎么吃》，从疾病的基础知识、发病与饮食的关系、相应

的饮食处方、适宜选择的食物、康复食谱与中医药膳以及疾病康复中的生活细节调整等多方面，对“六高症”——高体重（肥胖）、高血压、高血糖（糖尿病）、高脂血症、高黏稠血症及高尿酸血症（痛风）的饮食营养治疗等进行了生动、全面、实用的讲解和指导。

相信图文并茂的内容，会给您留下深刻印象与启示，成为您生活中预防和治疗代谢综合征的好帮手！衷心祝愿您，健康快乐每一天！

北京军区北戴河疗养院院长 沈春泉

北京军区北戴河疗养院政委 安自立

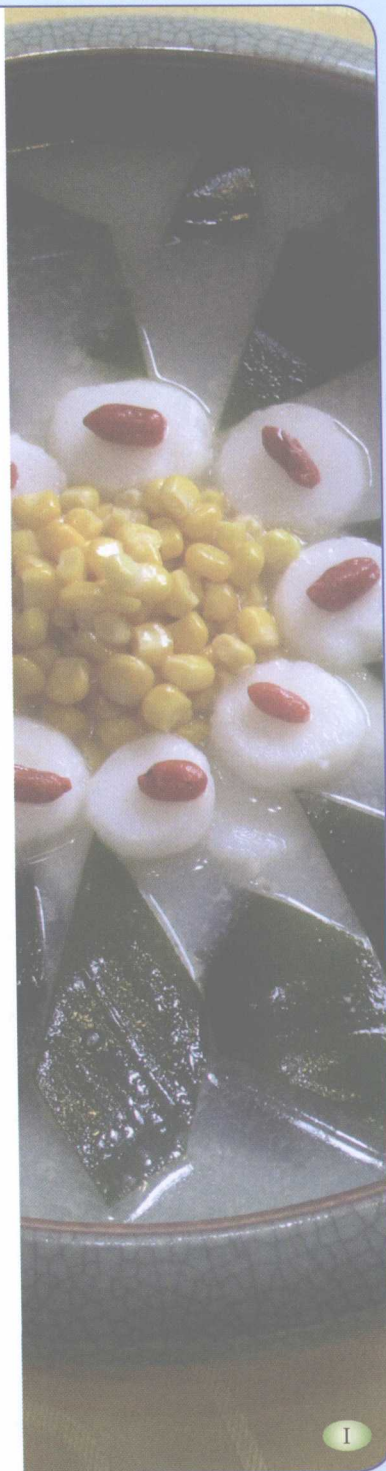
2008年5月

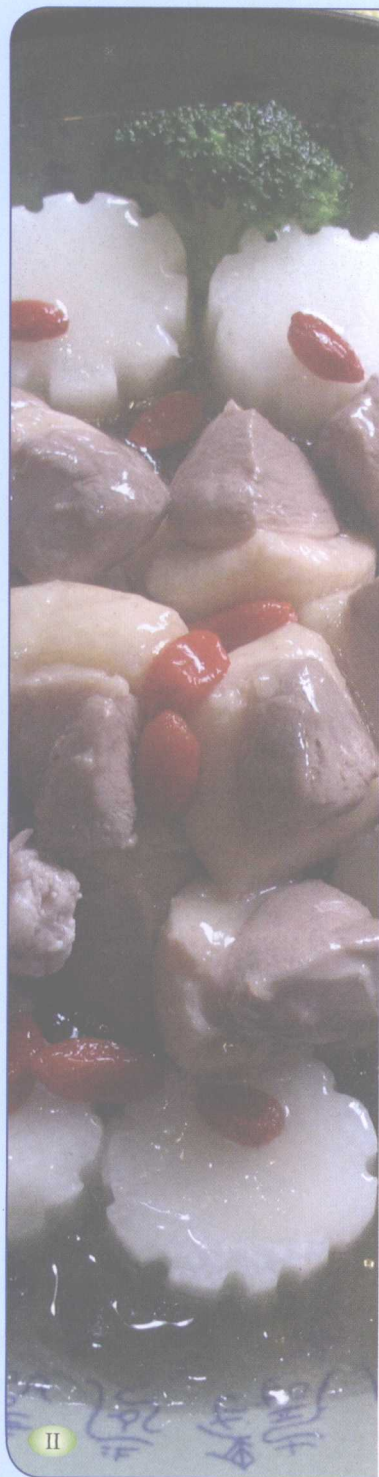
目录

你能吃出疾病，更能吃出健康

1 高体重（肥胖）的康复食疗

让我们一起来认识肥胖.....	4
体重多高才算肥胖.....	4
肥胖病因知多少.....	5
肥胖“后患无穷”.....	5
防治肥胖方法多.....	6
了解饮食与肥胖的关系，做自己的营养专家.....	7
长期摄入量“超标”易引发肥胖.....	7
营养师为您开具的肥胖饮食处方.....	7
常吃这些食物可以减肥.....	12
这些食物应远离.....	20
营养师为您订制的肥胖康复食谱（一周）.....	21
来看看中医药膳师对付肥胖的妙招.....	28
中医对肥胖的认识.....	28
药膳师为您推荐的肥胖药膳食谱（5款）.....	29
别忘了防治肥胖的生活细节.....	34
烹饪小窍门.....	34
餐桌小提示.....	34
生活小处方.....	35





2 高血压的康复食疗

让我们一起来认识高血压·····	38
血压多高才算高·····	38
哪些人易患高血压·····	38
别不拿高血压当回事·····	39
高血压该怎么治·····	39
了解饮食与高血压的关系，做自己的营养专家·····	40
饮食与高血压的关系·····	40
营养师为您开具的高血压饮食处方·····	40
常吃这些食物有助于降血压·····	44
这些食物应远离·····	50
营养师为您订制的高血压康复食谱（一周）·····	51
来看看中医药膳师对付高血压的妙招·····	58
中医对高血压的认识·····	58
药膳师为您推荐的高血压药膳食谱（8款）·····	59
别忘了防治高血压的生活细节·····	67
烹饪小窍门·····	67
餐桌小提示·····	67
生活小处方·····	67

3 高血糖（糖尿病）的康复食疗

让我们一起来认识糖尿病·····	70
血糖多高才算是糖尿病·····	70
你属于哪种类型的糖尿病·····	70
糖尿病并发症害人不轻·····	72
了解饮食与糖尿病的关系，做自己的营养专家·····	73
饮食与糖尿病的关系·····	73
营养师为您开具的糖尿病饮食处方·····	73

如何自制糖尿病食谱.....	76
常吃这些食物有助于降血糖.....	83
这些食物应远离.....	89
营养师为您订制的糖尿病康复食谱（一周）.....	90
来看看中医药膳师对付糖尿病的妙招.....	97
中医对糖尿病的认识.....	97
药膳师为您推荐的糖尿病药膳食谱（4款）.....	98
别忘了防治糖尿病的生活细节.....	102
烹饪小窍门.....	102
餐桌小提示.....	102
生活小处方.....	103

4 高脂血症的康复食疗

让我们一起来认识高脂血症.....	106
血脂高不高谁说了算.....	106
高脂血症也分型.....	107
你离高脂血症有多远.....	107
高脂血症防治宜“早”.....	108
了解饮食与高脂血症的关系，做自己的营养专家.....	110
饮食治疗是高脂血症的治疗基础.....	110
营养师为您开具的高脂血症饮食处方.....	110
常吃这些食物有助于降血脂.....	113
这些食物应远离.....	119
营养师为您订制的高脂血症康复食谱（一周）.....	120
来看看中医药膳师对付高脂血症的妙招.....	127
中医对高脂血症的认识.....	127
药膳师为您推荐的高脂血症药膳食谱（3款）.....	128
别忘了防治高脂血症的生活细节.....	131
烹饪小窍门.....	131





餐桌小提示.....	132
生活小处方.....	132

5 高黏稠血症的康复食疗

血液为什么会变稠.....	136
血稠与多种疾病为伍.....	136
血稠的“蛛丝马迹”.....	137
防治血稠你我都能做到.....	137

6 高尿酸血症（痛风）的康复食疗

让我们一起来认识高尿酸血症与痛风.....	140
高尿酸血症是痛风的元凶.....	140
饮食控制及早治疗是关键.....	141
了解饮食与痛风的关系，做自己的营养专家.....	142
限制嘌呤摄入可减轻痛风.....	142
营养师为您开具的痛风饮食处方.....	142
常吃这些食物可缓解痛风.....	144
这些食物应远离.....	151
营养师为您订制的痛风康复食谱（一周）.....	152
来看看中医药膳师对付痛风的妙招.....	159
中医对痛风的认识.....	159
药膳师为您推荐痛风药膳食谱（5款）.....	160
别忘了防治痛风的生活细节.....	165
烹饪小窍门.....	165
餐桌小提示.....	165
生活小处方.....	166

- 附录一 中国居民膳食指南
- 附录二 中国居民平衡膳食宝塔
- 附录三 主要营养素与食物来源



你能吃出疾病，更能吃出健康

营养素是人类赖以生存的物质基础，与人的生老病死休戚相关。现代营养学认为，食物能够提供人类所需的一切营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和微量元素以及水。但是，任何一种食物都不可能提供所有这些营养素。因此，人们必须吃进各种各样的食物并保持适当比例，才可能使饮食达到全面、平衡、合理与健康。

大量研究均证实，不合理的饮食结构与很多疾病的发生、发展，以及疗效和预后都有很大关系。这些疾病当中有的与营养过剩有关，如肥胖、脂肪肝、高血压与2型糖尿病等；有的与营养缺乏有关，如营养不良型消瘦，由于缺乏膳食纤维而引发肠癌、便秘及痔疮等；还有因营养补充不当造成的疾病，如孕妇大量补钙导致新生儿高钙血症；过量摄入蛋白质增加肝脏负担，引起消化不良，增加患癌症的几率等。以上这些疾病都是吃出来的。

平衡合理的饮食，要求提供的营养素种类齐全、比例合适，且色香味形俱全，并能增进食欲；不仅能满足人的生理需要，还可以提高机体抗病能力，促进疾病的康复。而一些特殊的饮食治疗，对患者甚至还可以起到药物不能达到的作用，在提高治疗效果方面与医药有着同等重要的作用。

在我国，人们通过饮食营养治疗疾病的历史十分悠久。战国时的名医扁鹊就提出了食疗的理论：“为医当细察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”由此可见，我国古代就很重视利用饮食营养治疗疾病。我们祖先在长期实践中发展和丰富了食物的内容，根据“医食同源，药食同根”的原理创建了独特的食疗方法，即为

世人称道的药膳疗法。药膳将中国菜肴、中国烹调和中医药有机地结合起来，珠联璧合，且这种以食物形式提供的药物，防治效果好，副作用最小，成为中华文化宝库中的瑰宝之一。

饮食营养治疗也是现代综合治疗的重要组成部分，它根据疾病的特点，按不同的疾病制订符合其特征的营养方案和特定的饮食配方，达到辅助治疗的目的，以增强机体抵抗力，促进机体康复。饮食上控制热量可使肥胖患者减轻体重，增加营养和热量供应可以纠正营养不良或使消瘦者体重增加；调整食物组成，减少某种营养素的量，可减轻某脏器负荷，有利于疾病的康复，如急性肾炎少尿期，且有水肿和高血压的患者，控制食盐或含钠食品的摄入量，可以减轻肾脏的负担；控制饮食营养成分的摄取量可以控制病情发展，如糖尿病患者通过调整碳水化合物化合物的摄取量，可使病情得到控制。另外，选择符合营养治疗的食物和恰当的烹调方法来改变食物的性质，也有利于疾病的治疗，如消化性溃疡患者的饮食，食物要充分烧煮，使其易于消化吸收，同时减少膳食纤维的摄入，有利于溃疡愈合。所以，科学合理的饮食，能够吃出健康。

随着社会经济的发展，人们生活水平的日益提高以及生活方式的改变，以几个“高”为特征的慢性非传染性疾病的发病率急剧增加，“六高”——高体重（肥胖）、高血压、高血糖（糖尿病）、高脂血症、高黏稠血症及高尿酸血症（痛风）已成为城市居民特别是以静坐工作方式为主的职业人群的“流行病”和“健康杀手”。据最新公布的权威数据表明，我国目前有 80% 的死亡与慢性非传染性疾病有关。

健康长寿是人类追求的永恒主题，而在影响人体健康与长寿的诸多因素中，合理营养占首位。合理营养加上良好的生活方式是防治慢性疾病最有效、最经济的方法。所以，真正能维护自身健康的并不是医生或药物，而是您自己。



1

高体重(肥胖)的康复食疗

随着社会经济的发展、人们生活水平的日益提高以及体力劳动的减少,肥胖正逐渐成为人们日常保健的突出问题。2002 年覆盖全国 31 个省市的第 4 次全国营养调查显示:我国 18 岁及以上居民中,超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,超重和肥胖人数分别为 2 亿和 6000 多万。肥胖人群增多趋势非常明显,由肥胖带来的健康问题也很突出。

马先生是一家 IT 企业的部门经理,平时工作特别繁忙,晚上还常常陪客户吃饭。每月难得休息几天,马先生就会利用这段时间“恶补”,天天足不出户,除了睡觉就是看影碟。刚刚 40 岁的他身高 175 厘米,而体重却达到了 90 千克。单位体检时他的体重、血压和血脂均偏高,医生说属于中度肥胖,身体已经亮起了健康红灯,若不及时纠正,就有患冠心病的可能。

肥胖对健康的影响有多大?该怎样预防呢?下面就让我们了解一下肥胖的相关知识,看看营养师和药膳师开出的减肥处方吧!



让我们一起来认识肥胖



体重多高才算肥胖

人体进食热量多于消耗热量时，多余热量就会以脂肪的形式储存于体内，当脂肪超过正常生理需要达到一定值时即演变为肥胖。

是否肥胖可根据体征及体重来判断。当排除肌肉发达或水肿等因素后，如果实际体重超过标准体重 20% 即可认为肥胖。

标准体重计算公式

$$\text{标准体重 (千克)} = \text{身高 (厘米)} - 105$$

肥胖度计算公式

$$\text{肥胖度 (\%)} = [\text{实际体重 (千克)} - \text{标准体重 (千克)}] / \text{标准体重 (千克)} \times 100\%$$

肥胖度达到 10% 为超重；大于或等于 20% 为肥胖；大于或等于 40% 为重度肥胖。

除根据体征及体重来判断外，也可采用下列方法诊断肥胖：

(1) 用皮肤皱褶卡钳测量皮下脂肪厚度。常见测量部位为三角肌外及肩胛角下。将两处测量值相加，若成年男性 ≥ 4 厘米，成年女性 ≥ 5 厘米即可诊断为肥胖。

(2) 通过 X 线片估计皮下脂肪厚度。

(3) 根据体重指数来判断。体重指数(BMI) = 体重(千克) / 身高²(米²)。体重指数 > 24 为超重及肥胖(体重指数正常范围 18.5 ~ 23.9)。



肥胖病因知多少

肥胖大致分为单纯性肥胖和继发性肥胖两类。无明显病因可寻者称单纯性肥胖，有明确病因者称为继发性肥胖。

单纯性肥胖，绝大多数是由于摄入的热量超过了消耗的热量，超出的热量以脂肪的形式储存于皮下及内脏器官的周围所致，这种肥胖是渐进性的。

此外，遗传和内分泌疾病(甲状腺疾病、垂体疾病、肾上腺皮质功能亢进、男性生殖腺功能低下及糖尿病等)及其他原因也可引起肥胖，这种肥胖即为继发性肥胖。这些情况常表现为神经系统、内分泌系统的症状，防治时要积极治疗原发病。



肥胖“后患无穷”

肥胖者除了有气促、关节疼痛、动作迟缓、体力及耐力差等表现外，肥胖还可引起全身多个系统，如循环系统、消化系统、呼吸系统等的异常，增加了糖尿病、高血压、缺血性心肌病、脑血管病、胆石症及某些癌症等发病的几率。

肥胖者与非肥胖者相比，其发病率显著增高，尤其是发生糖尿病、心血管疾病的危险较大。据报道，肥胖者发生猝死、脑卒中、冠心病及心力衰竭的风险分别是非肥胖者的 2.8、2.0、1.5 及 1.9 倍；患糖尿病的危险性与非肥胖者相比分别是：轻度肥胖 2 倍、中度肥胖 5 倍、重度肥胖 10 倍。另外，肥胖者发生高血压的危险是非肥胖者的 10 倍；50 岁以下肥胖妇女脑梗死的发病率是非肥胖者的 4 倍；而 45 岁以上、有左心室肥大的肥胖男性，约 50% 在 8 年内死亡。



防治肥胖方法多

治疗肥胖以控制饮食（适当控制进食量，避免高糖、高脂肪及高热量饮食）及增加体力活动为主。当这两种方法未能奏效时，可采用药物辅助治疗、针刺穴位疗法、按摩疗法或用手术缩小胃容量的手段等。

常见的减肥药物有：食欲抑制剂、消化吸收阻滞剂、脂肪合成阻滞剂、胰岛素分泌抑制剂、代谢刺激剂及脂肪细胞增殖抑制剂。目前多采用食欲抑制剂来减肥。

