

◎ 中医调理三高患者家庭实用彩色图谱 ◎



老中医教

三高患者

怎么吃

Lao Zhong Yi Jiao
良石 刘慧滢◎主编 *San Gao Huan*
Zhe Zen Me Chi

Food



合理选用食物，远离“三高”困扰

饮食对于人们保持健康是至关重要的，其本身就是最好的药物，本书将会介绍一些保健和治疗效果明显的食物，并教您根据自身的情况科学、合理地选用食物，有效控制和预防“三高”。

黑龙江科学技术出版社

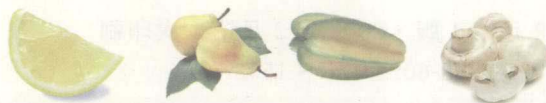
Food

良石 刘慧滢◎主编

老中医教 怎么吃

三高患者

*San Gao Huan
Zhe Zen Me Chi*



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医教三高患者怎么吃/良石,刘慧滢主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2009. 1

ISBN 978-7-5388-6021-4

I. 老… II. ①良…②刘… III. ①高血压—食物疗法②高脂血症—食物疗法③高血糖病—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 213997 号

老中医教三高患者怎么吃

LAOZHONGYI JIAO SANGAO HUANZHE ZENMECHI

主 编 良石 刘慧滢

责任编辑 张丽生 回博

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451—53642106 传真:0451—53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 10.5

版 次 2009 年 2 月第 1 版·2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6021-4/R·1553

定 价 36.80 元



内容提要

这是一本不可多得的贴心健康书，其由多名经验丰富的营养专家携手编著，旨在为你解决烦恼，带来健康。本书为你精心挑选了果蔬、干果、谷物和豆类等多种适宜食用的日常食物，并对每一种食物的功效进行了详尽的介绍。这些食物看似普通，却可以纠正代谢紊乱，使血压、血脂、血糖达到或接近正常状态。患者只要在食用的同时灵活掌握其用量及用法，就可以远离“三高”的困扰，从而顺利实现健身养生的理想。





前言

随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血脂、高血糖——“三高”的发病率逐年增高，严重危害了人们的生命健康。由于对“三高”认识不够，许多人谈到“三高”时总是满脸忧愁与绝望，因为在大多数人的意识中，“三高”病魔一旦沾身，会终生与其结下不解之“冤”。

其实，患病者大可不必这样。既然“三高”降临到我们身上，我们就该坦然面对。当然，这并不意味着一味用药去控制病情，而要采用日常饮食来守护自己的健康。

中医有“药食同源”的说法，就是说日常食物本身就是很好的药物，只要能够合理安排饮食，想要“吃”掉“三高”是很轻松的事。由于“三高”都属于慢性疾病，所以在得病初期完全可以依靠食物来延缓其发展，而严重的患者也可以通过食疗手段来减轻病痛，对于一些徘徊在“三高”门前的危险人群还可以借助食物达到防病的目的。因此可以说，“吃”对于“三高”患者是尤为重要的。

怎样科学地搭配食物？如何均衡地摄取营养？哪些食物益于食用？哪些饮食禁区需要设防？这些都是本书要与患者共同分享的话题。本书为你精心挑选了日常生活中对“三高”治疗有利的多类食物，使读者可以轻松地了解食物功效，并根据自身的情况科学、合理地选用食物。希望你在拥有本书之后，能够更加了解身体的需要，早日把疾病“吃”掉。

编者

2009年1月



第一章 “三高”患者与吃 有何关系

- 一、高血压是吃出来的吗 002
- 二、高血脂与吃有关吗 004
- 三、糖尿病是由吃引起的吗 005

第二章 如何饮食 控“三高”

- 一、高血压 008
 - ◎ 1. 饮食降压, 势在必行 008
 - ◎ 2. 饮食降血压的原则 008
- 二、高血脂 010
 - ◎ 1. 饮食降脂, 不容小窥 010
 - ◎ 2. 饮食降血脂的原则 010
- 三、糖尿病 012
 - ◎ 1. 饮食降糖, 永保安康 012
 - ◎ 2. 饮食降血糖的原则 013

第三章 “三高”患者 应该怎么吃

- 一、老中医教“三高”患者吃水果 ... 016
 - ◎ 苹果 016
 - ◎ 柚子 018
 - ◎ 山楂 020
 - ◎ 梨 022
 - ◎ 大枣 024
 - ◎ 猕猴桃 026
 - ◎ 柿子 028
 - ◎ 杏 030
 - ◎ 番荔枝 032
 - ◎ 火龙果 034
 - ◎ 桃子 036
 - ◎ 草莓 038
 - ◎ 李子 040
 - ◎ 西瓜 042

目录

mu lu



◎ 芒果	044	◎ 芹菜	076
◎ 菠萝	046	◎ 芥菜	078
◎ 无花果	048	◎ 平菇	080
◎ 橘子	050	◎ 香菇	082
◎ 橙子	052	◎ 黑木耳	084
◎ 香蕉	054	◎ 黄豆芽	086
◎ 榴莲	056	◎ 西红柿	088
◎ 杨桃	058	◎ 冬瓜	090
◎ 椰子	060	◎ 胡萝卜	092
◎ 橄榄	062	◎ 紫菜	094
◎ 石榴	064	◎ 大蒜	096
◎ 樱桃	066	◎ 芦笋	098
◎ 柠檬	068	◎ 海带	100
二、老中医教“三高”患者吃蔬菜 ...	070	◎ 草菇	102
◎ 洋葱	070	◎ 魔芋	104
◎ 黄瓜	072	◎ 山药	106
◎ 韭菜	074	◎ 红薯	108



mu lu

目录

◎ 菜花	110
◎ 茼菜	112
◎ 莴笋	114
◎ 白菜	116
◎ 卷心菜	118
◎ 菠菜	120
◎ 大葱	122
◎ 南瓜	124
◎ 绿豆芽	126
◎ 豇豆	128
◎ 竹笋	130
◎ 黄花菜	132
◎ 芦荟	134
◎ 仙人掌	136
◎ 土豆	138
◎ 萝卜	140
◎ 苦瓜	142

◎ 莲藕	144
◎ 鸡腿蘑	146
◎ 金针菇	148
◎ 猴头菇	150
◎ 茭白	152
◎ 石花菜	154
◎ 海藻	156
三、老中医教“三高”患者吃五谷杂粮 ...	158
◎ 黄豆	158
◎ 绿豆	160
◎ 荞麦	162
◎ 燕麦	164
◎ 玉米	166
◎ 粟米	168
◎ 赤小豆	170
◎ 黑豆	172
◎ 蚕豆	174



◎薏米	176	◎鸭肉	208
◎黑米	178	◎鹌鹑	210
四、老中医教“三高”患者吃干果 ...	180	六、老中医教“三高”患者喝茶	212
◎核桃仁	180	◎绿茶	212
◎杏仁	182	◎红茶	214
◎花生	184	◎苦丁茶	216
◎栗子	186	◎决明子茶	218
◎腰果	188	◎绞股蓝茶	220
◎葵花子	190	◎莲子心茶	222
◎榛子	192	◎西洋参茶	224
五、老中医教“三高”患者吃肉类 ...	194		
◎鲤鱼	194		
◎兔肉	196		
◎牛肉	198		
◎黄鳝	200		
◎鲫鱼	202		
◎带鱼	204		
◎驴肉	206		

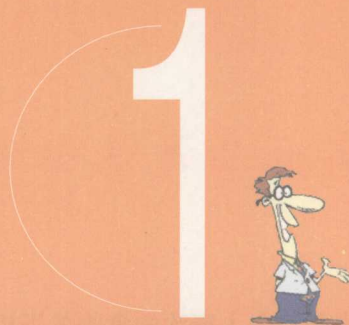
第四章 认识饮食误区， 远离“三高”陷阱

一、中医对高血压患者的提醒	228
◎1.不可饮食过饱	228
◎2.忌食“高”级食物	228
◎3.不可摄入过多蛋白质	228
◎4.注意适量摄取微量元素	229



二、中医对高血脂患者的提醒	230	◎ 2. 注意烹调方法	234
◎ 1. 不要吸烟、喝酒	230	◎ 3. 不要限制水量	235
◎ 2. 淘米次数不要太多	230	◎ 4. 不要过多食盐	236
◎ 3. 不要彻底杜绝脂质	231	◎ 5. 别让自己挨饿	237
◎ 4. 不要摄入过多食用油	231	◎ 6. 不可随意增加副食量	238
◎ 5. 瘦肉吃多也不好	232	◎ 7. 注意补充营养元素	238
三、中医对糖尿病患者的提醒	234		
◎ 1. 不要谈“糖”色变	234		

第一章



“三高”患者与吃有何关系





一、高血压是吃出来的吗

我们每天都在摄入食物，由于每个人喜欢的食物各不相同，色、香、味各有所好，长期饮食便形成了不同的身体素质。但是，其中一些不科学、不合理的饮食习惯和结构，往往会造成我们患上某些疾病。所谓的“病从口入”不单指不清洁的饮食，也应该含有这层意思。通过长期对高血压患者的普查发现，饮食不当也是造成高血压病发生的原因之一。从我国人群的饮食结构看，发生高血压的主要因素有以下几方面：

(1) 盐摄入量的影响

根据全国高血压普查结果，北方高血压患病率高于南方，这应与两地人食盐的摄入量不同有关。北方人每日盐摄入量 15 克以上，而南方人在 10 克以下。我国北京与广州 25~64 岁工人和农民的血压与夜尿钠水平比较显示：高血压患病率与夜尿钠成正比。据世界卫生组织调查，人均每日摄钠量每增加 1 克，平均收缩压增高 0.3 千帕（2 毫米汞柱），舒张压增高 0.2 千帕（1.7 毫米汞柱）。

高盐摄入是如何影响血压的呢？食盐的主要成分是氯化钠，其中氯占 60.36%，钠占 39.34%，钠离子在人体是水、电解质平衡的重要组成部分。一般状态下，人体每日钠需要量最低是 2 克，一般是 3~4 克。当过多的钠摄入后，可使水过多潴留，使血液循环量增多，并且钠引起细小动脉张力增高及血管平滑肌肿胀，使管径变细，血管阻力增加，导致血压升高。另外，血液循环量增加，可加重心脏和肾脏的负担，使血压升高。这就是高血压病因中的“过多摄钠学说”。

我国目前正在大力推动高血压的防治活动，大力宣传高血压的防治常识，而对于我国人群，限制食盐摄入是一项很重要的措施。人们需要认识到这一点，戒除喜吃咸食的习



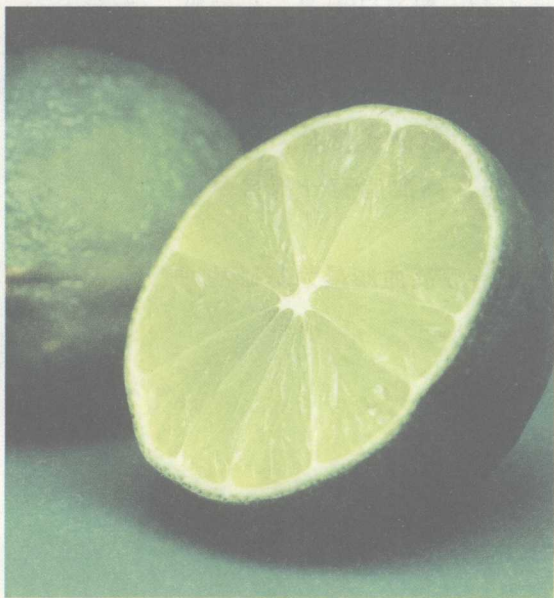
惯，特别是在广大的北方农村地区，更需要这方面知识的宣传教育。

(2) 高脂饮食的影响

高脂饮食是指过多摄入富含脂肪及胆固醇的动物脂肪和内脏等饮食。由于现在生活水平的提高，很多人每天鱼肉不断，最终导致近 30 年高脂血症患者在不断增加。高脂血症是形成动脉粥样硬化的主要条件，而动脉硬化会造成血压升高。植物油含不饱和脂肪酸，它可以防止动脉硬化的形成，并有降低血压的作用。因此，高血压患者应食用适量的植物油，严格控制高脂肪饮食。

(3) 钾摄入量与高血压的关系

钾离子在人体内也是维持水电解质平衡的重要物质。在人体生理代谢中，钾可增加钠从肾脏的排泄量，从而起到降低血压的作用。我国人群钾摄入量不足，这主要是烹调习惯造成的。我国人群大多喜食蔬菜，本来蔬菜中含有大量的钾，但由于我国的烹调习惯是炒和煮，致使钾随汤丢失或破坏。西方人以生食蔬菜为主，故钾摄入量较大。因此，科学的烹调方式应引起我们的注意。





二、高血脂与吃有关吗

据相关研究证实，高血脂的形成与吃有关。当人们“大饱口福”时，常常忽视了营养结构。饮食不节、暴饮暴食、嗜酒、偏食、饮食不规律等因素都可以导致高血脂的形成。

血脂中大部分胆固醇是人体自身合成的，少部分是从饮食中获得的。三酰甘油恰恰相反，大部分是从饮食中获得的，少部分是人体自身合成的。食量对三酰甘油水平的影响较大，而食物的成分对血浆胆固醇浓度有明显的影响。

食用高脂食物主要引起三酰甘油升高，但有些食物，如动物性脂肪、动物内脏、蛋类、虾、蟹黄等，胆固醇含量很高，过多摄入也会引起胆固醇升高。另外，摄入高热量、高糖饮食时，机体可以把过多的糖转化为脂肪，高血脂有一部分是吃出来的就是这个原因。

因此，合理饮食才是治疗高血脂最为基础的一步。





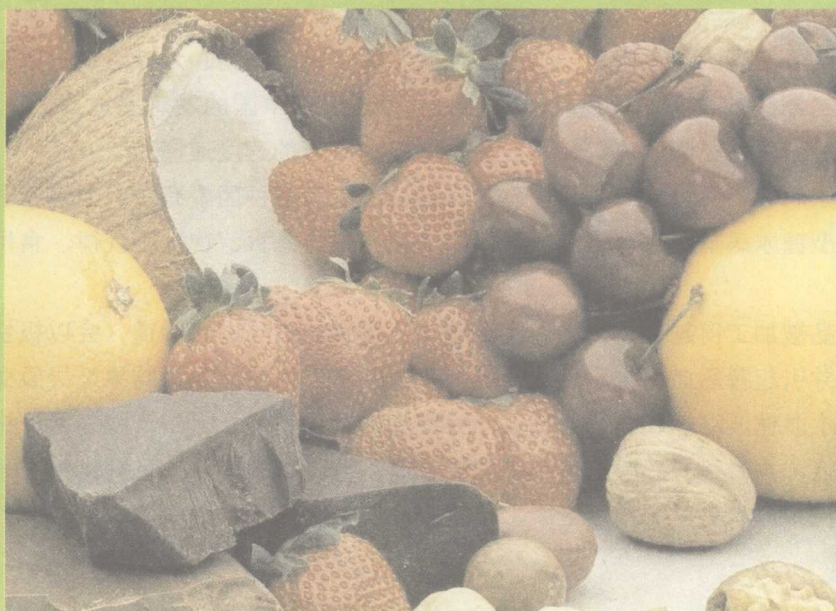
三、糖尿病是由吃引起的吗

糖尿病是最常见的慢性病之一。随着人们生活水平的提高、人口老龄化以及肥胖发生率的增加，糖尿病的发病率呈逐年上升趋势。糖尿病在中国的发病率达到 2%。据统计，中国已确诊的糖尿病患者达 4 000 万，并以每年 100 万的速度递增。

尽管糖尿病的发生与遗传、环境、饮食运动过少等多种因素有关。但最新医学研究已经证明，Ⅱ型糖尿病基本上都是吃出来的，是由于暴饮暴食、饮食不规律、食用不科学而造成的。

现代食品被加工得越来越精细，富含碳水化合物的食品进入肠道，会以极快的速度被消化吸收，并引起餐后血糖水平急速升高，刺激胰岛素大量分泌，结果又导致血糖水平快速下降，产生血糖波动。长期的血糖波动会使胰岛素作用降低（产生胰岛素抵抗）和导致高胰岛素血症，并最终导致胰岛素细胞功能衰退，出现高血糖，从而引起糖尿病。

因此，糖尿病患者若想恢复健康，必须要从科学饮食开始。



第二章

2



如何饮食控“三高”

