



数据加载失败，请稍后重试！



科学详尽的膳食计划, 让“三高”患者做自己的营养师 饮食有宜忌, 食对控“三高”

科学
实用

收集、整理部分祖国医药学中有关饮食宜忌和食物搭配的理论, 针对不同食物性味、不同的疾病、不同的药物属性, 以及“三高”人群的生理特点和健康状况, 科学指导人们掌握饮食的宜与忌, 摒弃不健康的饮食搭配方式。

食材
简单

书中所采用的原料多是日常生活中随处可见、市场供应比较充裕的蔬菜、水果、肉类、水产及中药材等, 食材简单, 购买方便, 从而解决了因为食材难买而让人无法操作的难题。

好学
易做

详细讲解了制作降“三高”食物所使用的材料、调料, 烹饪步骤清晰, 制作要点详略得当, 图片精美、直观, 让你一看就懂, 一学就会。书中还有专家点评和小贴士等内容, 让你全方位了解菜品的制作方法和适宜人群, 做得得心应手。

营养
健康

详细介绍了降“三高”的菜品、中药材及花草茶饮和食疗小偏方的禁忌搭配、适合人群及注意事项, 让人们可以避开饮食误区, 充分利用食材和中药材及花草茶饮的养生保健作用, 轻松降“三高”。



封面设计: 李艾红
文字统筹: 郝秀花
图文制作: 汪 华

ISBN 978-7-5576-0472-1



9 787557 604721 >

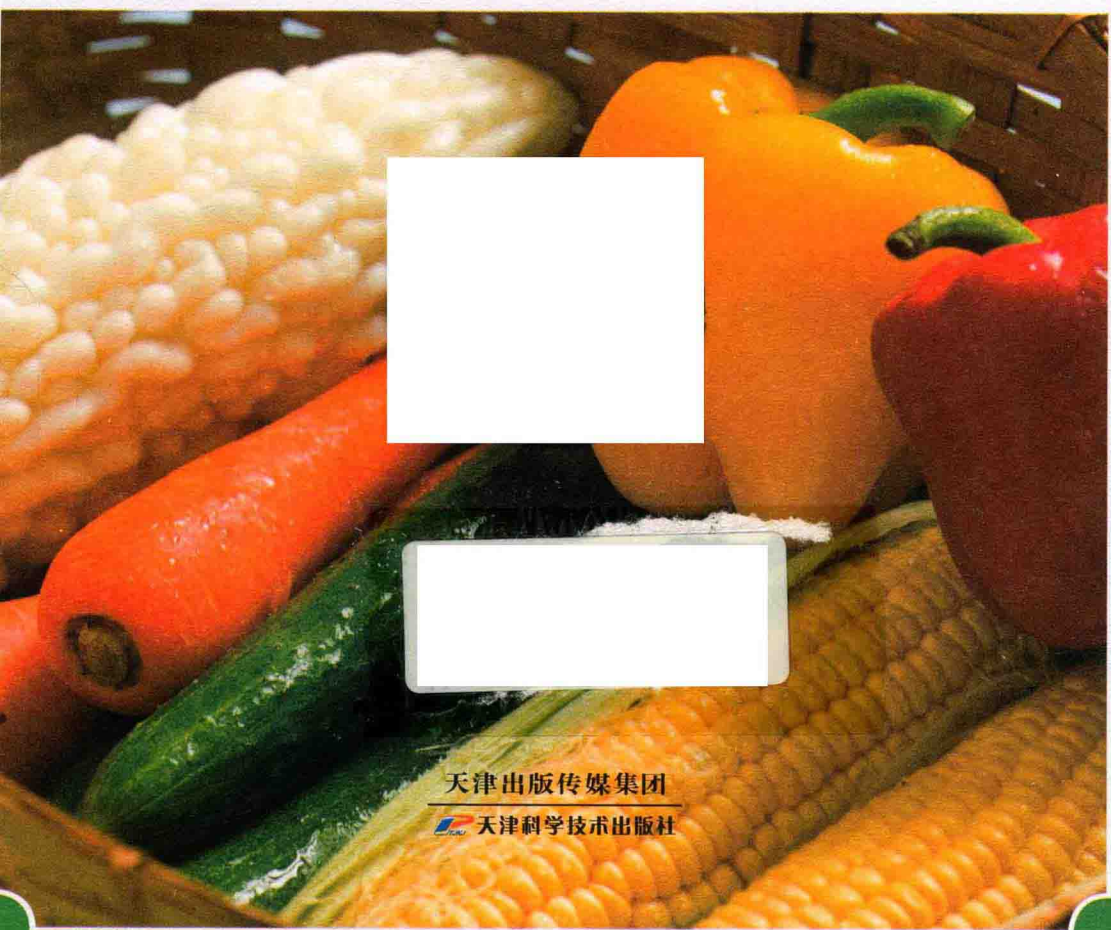
定价: 29.80元



三高吃什么

宜忌速查全书

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

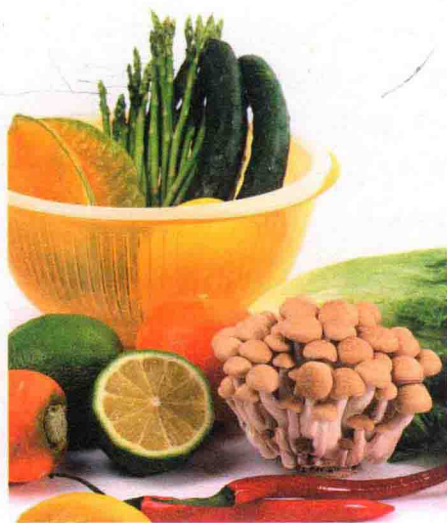


近些年来，随着经济的发展，人们的生活水平日益提高，饮食环境的改变、生活方式的改变以及生活节奏的加快导致工作和生活的压力加大等因素，使得高血压、糖尿病、高脂血症的发病率逐年升高，而且近年来有年轻化的趋势。在我国，高血压患者和高脂血症患者数量早已破亿，并且依然在不断上升，糖尿病患者的数量也在逐年增高。如果三高得不到及时有效的控制，就会威胁人体的健康乃至生命。

从表面上看，高血压、糖尿病和高脂血症是三类“单独”的疾病，有着各自不同的发病机理和病理变化，然而从实质上分析，这三种病实际上是一个整体，患有其中一种疾病者患其他疾病的风险会增大很多。近年来，在我国人群中，半数以上的中老年人患有“三高”疾病，15%以上的人不同程度地同时患有这三种疾病。一旦得了“三高”之中的一种疾病，如果不采取积极的治疗措施，很有可能会并发第

二种病，甚至多病缠身。有这样一组调查数据显示，在各大医院心内科就诊的高血压、高脂血症和冠心病患者中，25%的病人同时伴有糖尿病；而在众多的糖尿病患者中，40%的患者合并高血压或高脂血症中的一项，50%的患者同时合并高血压和高脂血症。因此，对其中任何一种疾病的防治，均应从对三种疾病联合防治的角度加以考虑，才能收到更好的效果。

“三高”重在日常预防，了解其致病原因是首要关键。“三高”的致病原因各式各样，但总的来说，不合理的饮食习惯，摄取太多高





脂肪、高热量的食物，平时缺乏运动、生活无规律等，是这三大类疾病的共同发病因素。

我国很多中医书籍中都记载了“三高”的治疗方法，都将“寓医于食”的道理贯穿其中，可见饮食对于“三高”患者的重要性。世界卫生组织指出，医药在健康中只能起到8%的作用，而合理膳食能起到13%的作用。当然，对于“三高”的防治，不是任何单一食品能够做到的，我们应该合理搭配饮食，控制动物性食品的摄入，多吃蔬菜、水果、豆类等健康食品……患者只要掌握了正确的饮食方法和原则，就可以有多种多样的选择来丰富自己的饮食，正确地养身。

对于许多“三高”患者来说，在日常生活中哪些食物能吃、哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一。为了指导“三高”患者的饮食，我们特别编写了《三高吃什么宜忌速查全书》一书。本书共分为四章，第一章主要针对广大患者迫切想要知道的一些问题做了深入浅出的介绍，例如与高血压有关的名词解释、降血脂需要遵循的饮食原则、降血糖的饮食小窍门等。第二章主要是阐述“三高”患者日常生活中适合食用和不宜食用的食物，按类别分为主食、蔬菜、水果、肉、水产、豆蛋奶及其他等，从其营养成分、食法要略、食疗功效等方面进行了系统的阐述，并根据具体食材列举了推荐食谱，配以精美图片和详细步骤，让读者一看就懂，一学就会。在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解这些食物不宜吃的理由，从而远离这些食物。第三章主要是根据高血压、高脂血症和糖尿病患者不同症状，分别推荐了与其相应的中药材、药茶及花草茶饮。第四章则介绍了“三高”患者适用的对症药膳及中医疗法，从而让“三高”患者预防并发症的发生。

呵护健康需要知识，疾病的康复也需要健康知识，这就要求高血压、糖尿病、高脂血症等“三高”患者不断学习、丰富自己。自己掌握防治“三高”的知识越多，就越能为自己的健康保驾护航。希望本书让您知道如何做才能在快节奏的现代工作环境中对抗“三高”的威胁，创造健康无病痛的生活！



第一章 防治“三高”，饮食先行

与高血压有关的名词解释	2
遵循饮食原则，高血压轻松降	5
遵循饮食六原则，血脂轻松降	11
谨记高血脂饮食宜忌，吃出健康好状态	22
5个步骤，糖尿病患者轻松设计食谱	27
降血糖的32个饮食小窍门	32



第二章 吃对食物，“三高”指标往下降

主食类

宜 高血压宜吃什么	高血压宜吃什么	莜麦..... 62
燕麦..... 44	糙米..... 54	玉米..... 64
玉米..... 46	燕麦..... 56	荞麦..... 66
荞麦..... 48	薏苡仁..... 58	薏苡仁..... 68
黑米..... 50	糖尿病宜吃什么	大麦..... 70
小米..... 52	小米..... 60	
忌 高血压忌吃什么	比萨..... 72	月饼..... 74
薯片..... 71	糯米..... 72	小麦..... 74
方便面..... 71	糖尿病忌吃什么	粳米..... 74
苏打饼干..... 71	蛋糕..... 73	糯米..... 75
高血脂忌吃什么	油饼..... 73	油条..... 75
方便面..... 72	面包..... 73	方便面..... 75

蔬菜类

宜 高血压宜吃什么	香菇..... 88	绿豆芽..... 104
芹菜..... 76	茭白..... 90	茶树菇..... 106
洋葱..... 78	高血压宜吃什么	鸡腿菇..... 108
胡萝卜..... 80	西红柿..... 92	糖尿病宜吃什么
苦瓜..... 82	黄瓜..... 94	生菜..... 110
茄子..... 84	芦笋..... 96	菠菜..... 111
白菜..... 86	莴笋..... 98	马齿苋..... 112
	芥菜..... 100	青椒..... 113
	蒜薹..... 102	蕹菜..... 114

金针菇.....	115	空心菜.....	117	茼蒿.....	119
猴头菇.....	116	紫甘蓝.....	118	西葫芦.....	120



高血压忌吃什么

青椒.....	121
雪里蕻.....	121
咸菜.....	121
榨菜.....	122
萝卜干.....	122

八宝菜..... 122

糖尿病忌吃什么

酸菜.....	123
香椿.....	123
百合.....	123
甜菜.....	124

韭菜..... 124

莲藕.....	124
土豆.....	125
雪里蕻.....	125
芋头.....	125



高血压宜吃什么

金橘.....	126
葡萄.....	128
苹果.....	130
桃子.....	132
李子.....	134
香蕉.....	136

高血脂宜吃什么

蓝莓.....	138
柠檬.....	140
草莓.....	142
猕猴桃.....	144
橙子.....	146
西瓜.....	148

糖尿病宜吃什么

柚子.....	150
樱桃.....	151
木瓜.....	152
火龙果.....	153
菠萝.....	154
石榴.....	155



高血压忌吃什么

葡萄柚.....	156
荔枝.....	156
柚子.....	156
杨梅.....	157
樱桃.....	157
榴梿.....	157

高血脂忌吃什么

榴梿.....	158
柚子.....	158
椰子.....	158

糖尿病忌吃什么

黑枣.....	159
杨梅.....	159
甜瓜.....	159
榴梿.....	160
葡萄.....	160
桂圆.....	160
梨.....	161
哈密瓜.....	161
香蕉.....	161
柿子.....	162

桑葚..... 162

椰子.....	162
山竹.....	163
芒果.....	163
无花果.....	163
杏.....	164
枇杷.....	164
橘子.....	164
红枣(干).....	165
甘蔗.....	165
干荔枝.....	165

豆、蛋、奶类

宜

高血压宜吃什么

黄豆	166
黑豆	168
豌豆	170
蚕豆	172
脱脂牛奶	174
豆浆	176

高血脂宜吃什么

红豆	178
毛豆	180
芸豆	182
豆腐	184



糖尿病宜吃什么

绿豆	186
花豆	187
扁豆	188
鸡蛋	189
牛奶	190
酸奶	191

忌

高血压忌吃什么

松花蛋	192
咸鸭蛋	192
鸭蛋	192

高血脂忌吃什么

鹌鹑蛋	193
-----	-----

鸭蛋

松花蛋(鸡蛋)

糖尿病忌吃什么

豌豆(干)	194
蚕豆	194
荷兰豆	194

咸鸭蛋

鸭蛋黄

鸡蛋黄



肉 类

宜

高血压宜吃什么

乌鸡	196
牛肉	198
鹌鹑肉	200

高血脂宜吃什么

驴肉	202
----	-----

兔肉

鸽肉

糖尿病宜吃什么

猪脊骨

鸡肉

鸭肉

鸡胗

野鸡肉



忌

高血压忌吃什么

猪大肠	213
猪蹄	213
猪肝	213

猪肚

猪血

猪脑

牛肝

狗肉

羊肉

鸭肠

土鸡肉

鸡胗.....	216	烤鸭.....	219	猪肝.....	221
高血脂忌吃什么		熏肉.....	219	猪肚.....	221
五花肉.....	217	腊肉.....	219	猪蹄.....	222
猪心.....	217	腊肠.....	220	腊肉.....	222
猪肝.....	217	香肠.....	220	炸鸡.....	222
鸡肝.....	218	午餐肉.....	220	鸡心.....	223
鸡爪.....	218	糖尿病忌吃什么		香肠.....	223
羊肝.....	218	猪肥肉.....	221	鹅肝.....	223

水产类

宜

高血压宜吃什么

鲫鱼.....	224
海蜇.....	226
海虾.....	228
牡蛎.....	230
海参.....	232
螃蟹.....	234
银鱼.....	236
武昌鱼.....	238
章鱼.....	240

高血脂宜吃什么

牛蛙.....	242
草鱼.....	244
鲤鱼.....	246
泥鳅.....	248
青鱼.....	250
平鱼.....	252
墨鱼.....	254
田螺.....	256
蛤蜊.....	258

糖尿病宜吃什么

鲢鱼.....	260
鳕鱼.....	261
鱿鱼.....	262
扇贝.....	263
甲鱼.....	264
三文鱼.....	265
金枪鱼.....	266
海参.....	267
河蚌.....	268

忌

高血压忌吃什么

鱼子.....	269
蟹黄.....	269
墨鱼(干).....	269
高血脂忌吃什么	
鱿鱼(干).....	270
鲱鱼.....	270
鲍鱼.....	270

虾皮.....	271
鱼子.....	271
蟹黄.....	271

糖尿病忌吃什么

鱼子.....	272
河虾.....	272
鲍鱼.....	272
胖头鱼.....	273



宜	高血压宜吃什么	高血脂宜吃什么	糖尿病宜吃什么
	核桃..... 274	榛子..... 290	桂皮..... 309
	板栗..... 276	杏仁..... 292	花粉..... 310
	莲子..... 278	桂圆..... 294	橄榄油..... 311
	红枣..... 280	松子..... 296	咖喱..... 312
	蜂蜜..... 282	醋..... 298	醋..... 313
	橄榄油..... 284	蜂胶..... 300	螺旋藻..... 314
	菜籽油..... 285	葵花子..... 302	绿茶..... 315
	玉米油..... 286	生姜..... 304	红茶..... 316
	茶油..... 287	大蒜..... 306	姜..... 317
	香油..... 288	绿茶..... 308	葵花子油..... 318

忌	高血压忌吃什么	高血脂忌吃什么	
	巧克力..... 319	白酒..... 323	可乐..... 326
	黄油..... 319	黄油..... 323	白酒..... 327
	花椒..... 319	猪油..... 323	啤酒..... 327
	老抽..... 320	牛油..... 324	红葡萄酒..... 327
	咖啡..... 320	奶油..... 324	蜂蜜..... 328
	豆瓣酱..... 320	咖啡..... 324	白砂糖..... 328
	浓茶..... 321	巧克力..... 325	红糖..... 328
	白酒..... 321	白砂糖..... 325	油面筋..... 329
	胡椒..... 321	开心果..... 325	冰激凌..... 329
	茴香..... 322	糖尿病忌吃什么	果酱..... 329
	冰激凌..... 322	猪油..... 326	蜜饯..... 330
	桂皮..... 322	奶油..... 326	水果罐头..... 330
			开心果..... 330



第三章 妙用中药和茶饮，轻轻松松降“三高”

降压常用中药材及花草茶饮	降脂常用中药材及花草茶饮	降糖常用中药材及花草茶饮
莲子心..... 332	菊花..... 348	莲子..... 360
车前子..... 332	山药..... 348	枸杞子..... 361
决明子..... 333	枸杞子..... 349	人参..... 362
夏枯草..... 333	柴胡..... 349	玉米须..... 363
丹参..... 334	灵芝..... 350	西洋参..... 364
玉米须..... 334	甘草..... 350	金银花..... 365
黄芪..... 335	冬虫夏草..... 351	黄连..... 366
莱菔子..... 335	大黄..... 351	黄芪..... 367
酸枣仁..... 336	杜仲..... 352	罗汉果..... 368
鹿茸..... 336	何首乌..... 352	女贞子..... 369
天麻..... 337	泽泻..... 353	牛蒡子..... 370
钩藤..... 337	玉竹..... 353	桑叶..... 371
桑枝..... 338	虎杖..... 354	茯苓..... 372
葛根..... 338	姜黄..... 354	白术..... 373
牡丹皮..... 339	桑葚..... 355	莲心..... 374
田七..... 339	白果..... 355	桑白皮..... 375
		玄参..... 376





第四章 中医食疗小偏方，调治“三高”不用慌

高血压中医分型及对症药膳

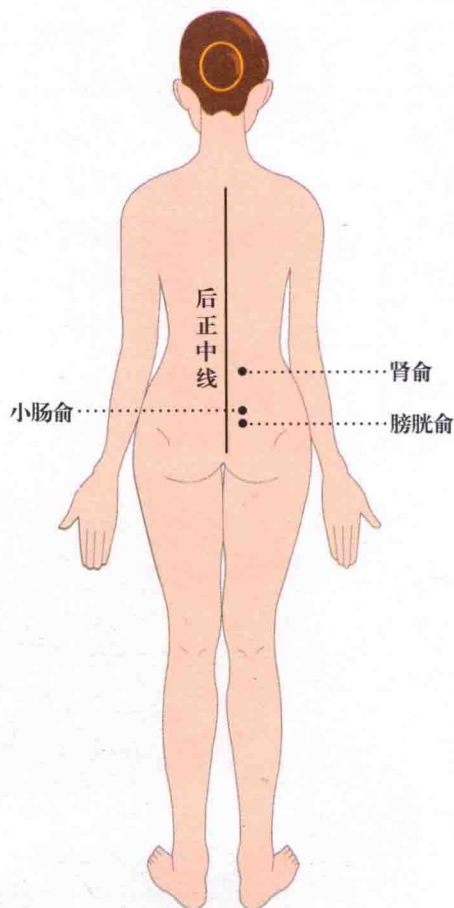
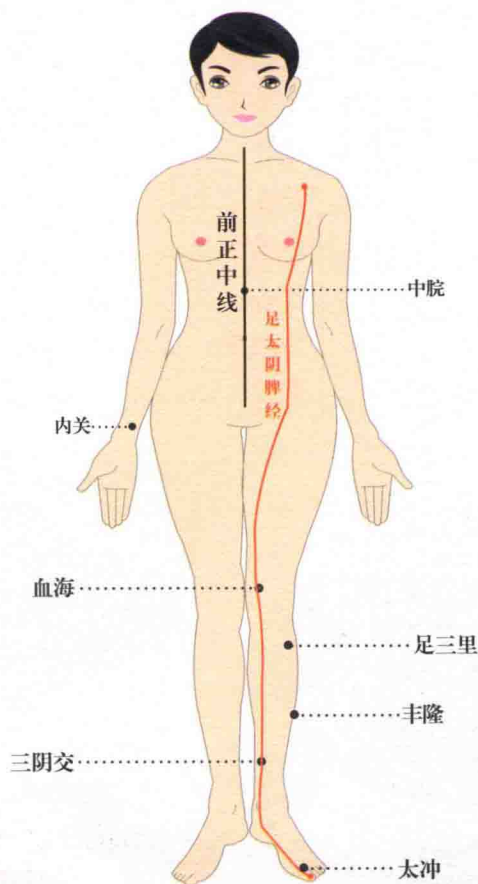
肝阳上亢型.....	378
阴虚阳亢型.....	381
肝肾阴虚型.....	384
阴阳两虚型.....	387
痰湿阻逆型.....	390
瘀血阻滞型.....	393
气血两虚型.....	396

高脂血症中医分型及对症药膳

痰瘀阻络型.....	399
脾虚湿盛型.....	402
肝肾亏虚型.....	405
肝肾阴虚型.....	408
气阴两虚型.....	411
气滞血瘀型.....	414

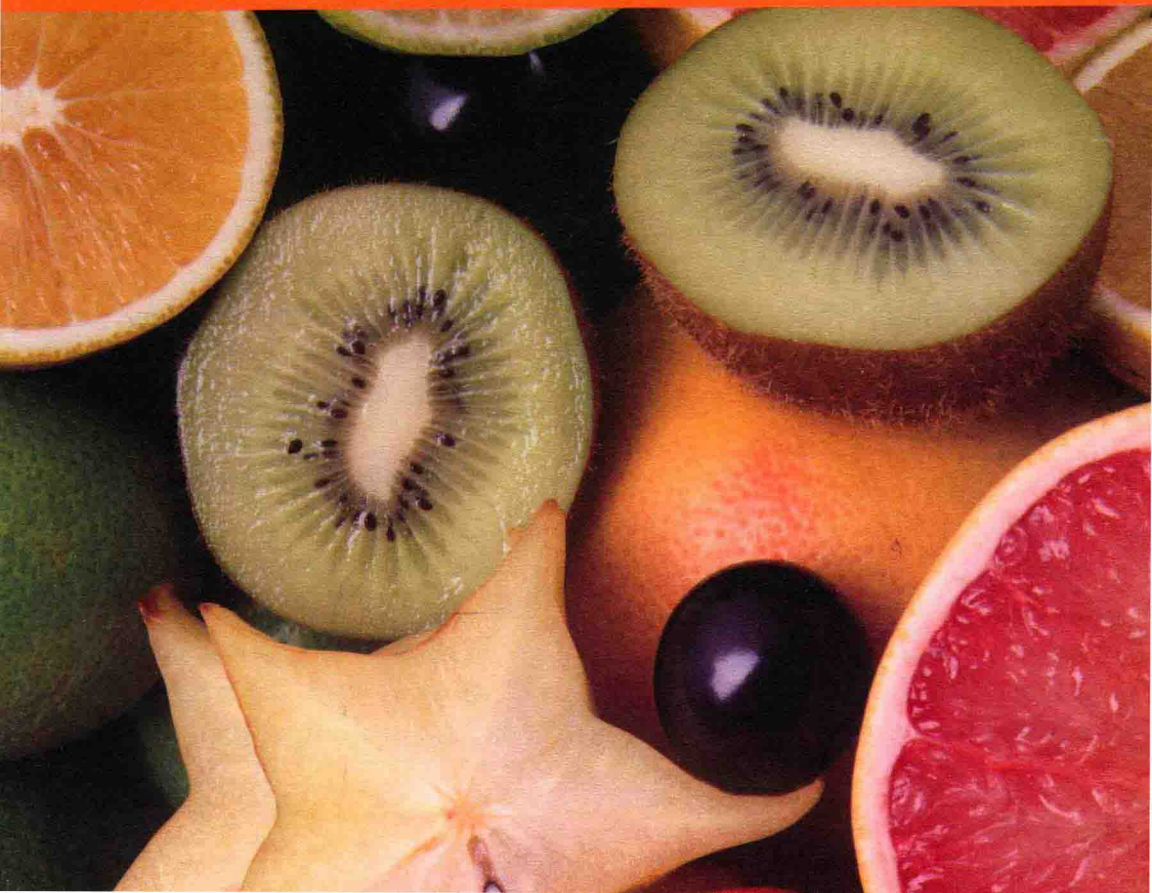
糖尿病并发症饮食宜忌及中医疗法

糖尿病并发冠心病....	417
糖尿病并发脑血管病..	419
糖尿病并发肾病.....	421
糖尿病并发高脂血症..	423
糖尿病并发高血压....	425
糖尿病并发痛风.....	427
糖尿病并发泌尿系感染..	429
糖尿病足.....	431



第一章

防治“三高”，饮食先行



与高血压有关的名词解释

◎从现在开始关心您的血压，全面认识血压的概念，重视食疗，轻松甩掉笼罩全身的压力。



1 什么是血压

血压是指血液在血管内流动时，对血管壁产生的单位面积侧压力，血压是由心脏、血管及在血管中流动的血液共同形成的。我们平时用血压计测量出来的数值主要是收缩压和舒张压。

收缩压——心脏收缩时，左心室喷射出的血流对主动脉血管的瞬间压力。假使血液流动的阻力增大（动脉粥样硬化或自主神经调节紊乱），将会造成血压升高。只要心脏的左心室收缩，便会将心脏的血液输往大动脉，这时所产生的数值就称为收缩压，也就是高压。

舒张压——心脏舒张末期，血液暂时停止射入动脉，主动脉血管弹性回缩时，动脉内的血流对动脉血管壁的压力。此时的血压值最小。所得的数值是舒张压，也就是低压。

2 高血压的定义

高血压是指收缩压（SBP）和舒张压（DBP）升高的临床综合征。医学调查表明，血压有个体和性别的差异。一般来说，肥胖的人血压稍高于中等体格的人，女性在更年期前血压比同龄男性略低，更年期后动脉血压有较明显的升高。人的动脉血压都会随年龄增长而升高，很难在正

常与高血压之间画出明确的界线。高血压定义与诊断分级标准，规定SBP ≥ 140 毫米汞柱（18.67千帕）和DBP ≥ 90 毫米汞柱（12.0千帕）为高血压。

3 高血压的诊断标准

人体正常血压值 $< 120/80$ 毫米汞柱， $\geq 140/90$ 毫米汞柱为高血压，其患病率与年龄成正比（根据2005年修订版《中国高血压防治指南》，新生儿血压 $< 90/60$ 毫米汞柱，婴幼儿血压 $< 100/160$ 毫米汞柱，学龄前儿童血压 $< 110/70$ 毫米汞柱）。

参考《1999年WHO/ISH高血压指南》，将18岁以上成年人的血压按不同水平分类：

- ①理想血压 $< 120/80$ 毫米汞柱。
 - ②正常血压 $< 130/85$ 毫米汞柱。
 - ③正常高值为 $130\sim 139/85\sim 89$ 毫米汞柱。
 - ④1级高血压为 $140\sim 159/90\sim 99$ 毫米汞柱。
 - ⑤2级高血压为 $160\sim 179/100\sim 109$ 毫米汞柱。
 - ⑥3级高血压 $\geq 180/110$ 毫米汞柱。
- 单纯收缩期高血压的收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，舒张压 < 90 毫米汞柱，患者收缩压

与舒张压属不同级别时，应按两者中较高者分类。

4 高血压的主要症状

高血压的常见症状有：头晕、头痛、烦躁、心悸、失眠、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木等，其往往因人而异。高血压早期多无症状或症状不明显，患者多于身体检查测血压时偶然发现。

头晕为高血压最多见的症状，头痛多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛，常在早晨醒睡时发生，起床活动一会儿或饭后逐渐减轻，疼痛部位多在额部两旁的太阳穴和后脑勺。高血压患者性情大多比较急躁，遇事敏感、易激动，所以心悸、失眠等症状比较常见。失眠主要表现为入睡困难或早醒、睡眠不实、噩梦纷纭、易惊醒，这与大脑皮质功能紊乱及自主神经功能失调有关。高血压患者注意力不集中和记忆力减退的症状在早期多不明显，但随着病情发展而逐渐加重，这种症状也常成为促使患者就诊的原因之一。此外，高血压患者还常有肢体麻木，常见手指、足趾麻木，皮肤有蚁行感，颈部及背部肌肉紧张、酸痛，部分患者常感手指



◎头晕、头痛为高血压最常见的症状。

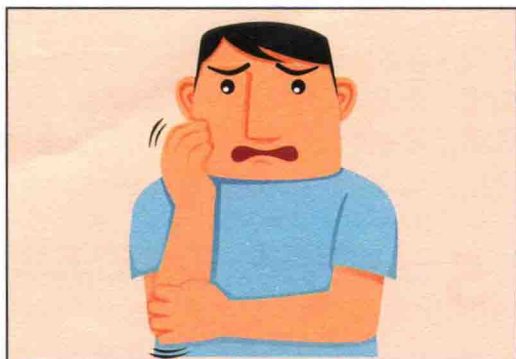
不灵活，一般经过适当治疗后可好转，但若肢体麻木较顽固、持续时间长，而且固定出现于某一肢体，并伴有肢体乏力、抽搐、跳痛时，应及时就诊，预防脑卒中发生。

5 人们为何谈“高血压”色变

高血压对心脏和血管都有一定的影响，血压的升高会使血管弹性减弱，为了保证血液的流动，心脏需更用力收缩，从而引起左心室的肥大、心室壁的厚度增加。而对血管的影响表现在：一是破裂，二是粥样硬化引发阻塞。小血管较细薄，易发生破裂情形，大动脉较厚粗，易发生粥样硬化。高血压还会造成血管病变，当血管病变发生，身体各器官组织会跟着出现损伤，脑部、心脏、主动脉、肾脏和眼底是受影响最大的部位。

大脑：高血压易造成血管梗死，当梗塞发生在脑部，会导致梗死性脑卒中，如脑血栓形成与脑梗死。脑血栓是大脑内部动脉血管壁上出现血凝块，完全堵住血管。脑梗死的血凝块则来自脑部以外，跟着循环系统流入脑血管，造成梗死。不论是脑血栓或脑梗死，都会阻挡氧气与养分通过，易造成组织死亡，引发脑卒中。当破裂效应发生在脑部，会导致出血性脑卒中，这是较少见的脑卒中。当破裂的血管主要在脑组织内，接近脑部表面血管，为脑内出血，患者会失去意识，或立即在一两个小时内发展成半身不遂。当破裂血管位于蛛网膜下隙的脑血管，血液会大量流出聚积在蛛网膜下隙，造成蛛网膜下隙出血，患者剧烈头痛，但不会立即失去意识或昏迷。

心脏：高血压对血管造成的强大压



◎高血压发生血管病变时，大脑、心脏、主动脉、肾脏和眼底是受影响最大的部位。

力，会让心血管变硬、管径变窄，不利于心脏输送血液，为了将血液顺利送往全身，心脏只好更用力收缩，长期下来，左心室会逐渐变肥大。当血管病变发生在冠状动脉时，会造成缺血性心脏病的发生，如心绞痛、心肌梗死等。

主动脉：高血压易促使血管硬化，造成动脉壁的坏死，主动脉剥离就是因为血管内层及中层受不了压力造成血管破裂，血液冲向内、中层间进行撕裂，造成血管剥离的现象。发生时会产生剧烈的疼痛，疼痛部位和发生部位有关。

肾脏：当肾脏内的微血管承受不住过高的血压，就会发生破裂，会影响组织器官运作，减弱肾脏的功能，若不加以控制，可能会导致肾衰竭。

眼底：高血压对眼睛造成的并发症，来自视网膜上的动脉血管系统发生病变，无法提供足够的养分让眼睛维持正常功能，常见眼底并发症有眼动脉硬化、痉挛、眼底出血或渗出、视盘水肿等。

的关系：①摄入过多食盐：在高血压众多的发病原因中，高盐饮食是引起高血压的一个重要原因，这已被越来越多的人所接受。②遗传因素：血压的遗传因素很强，但这并不意味着父母有高血压，子女就一定有高血压，即使遗传了高血压的体质，只要养成清淡饮食、定期运动、作息正常的生活方式也能有效地控制血压、稳定血压。③饮酒过量：有资料表明，每日饮酒30毫升，其收缩压可增高4毫米汞柱（0.53千帕），舒张压可增高2毫米汞柱（0.27千帕），患高血压的概率为50%；每日饮酒60毫升，收缩压可增高6毫米汞柱（0.8千帕），舒张压可增高2~4毫米汞柱（0.27~0.53千帕），患高血压的概率为100%。④肥胖、便秘：肥胖和便秘已成为现代社会最常见的两种疾病，它们也很容易引起高血压。⑤糖尿病：2型糖尿病与高血压关系密切，近40%的2型糖尿病患者同时患有高血压，而在高血压患者中，则有5%~10%的患者同时患有2型糖尿病。⑥肾脏病变、内分泌紊乱：当肾脏发生病变或内分泌紊乱时，极容易引起血压升高。



◎饮酒过量也是引起高血压的“元凶”之一。

6

引起高血压的“元凶”

通过流行病学调查和研究，目前认为高血压的患病概率与下列因素有密切