

文  
**健康时报** 重点推荐读物  
人民日报社主办

于康营养课堂



联合防治 高体重 高血压  
高血糖 高血脂 高尿酸血症

# 五高的营养处方

营养专家 于康 著  
北京协和医院临床营养科

慢性疾病的营养防治是一个系统工程。对于慢性疾病的治疗，必须改变传统的单纯“降糖”“降压”“降脂”等治疗手段。对任何一“高”的防治，都必须从对“五高”的联合防治入手，才能收到良好的效果。

新华出版社



健康时报 重点推荐读物  
人民日报社主办

于康营养课堂



联合防治 高体重 高血压  
高血糖 高血脂 高尿酸血症

# 五高的营养处方

营养专家 于康 著  
北京协和医院临床营养科

新华出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

“五高”的营养处方: 联合防治高体重、高血压、高血糖、高血脂、高尿酸血症 / 于康著. —北京: 新华出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5011 - 8241 - 1

I. 五… II. 于… III. 营养卫生—关系—健康 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 201390 号

## “五高”的营养处方: 联合防治高体重、高血压、高血糖、高血脂、高尿酸血症

---

作 者: 于 康

策 划: 刘云华

责任编辑: 刘云华

漫画插图: 马古纯

封面设计: 小 明

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 河北高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 710 × 960 1/16

印 张: 16.25

字 数: 220 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

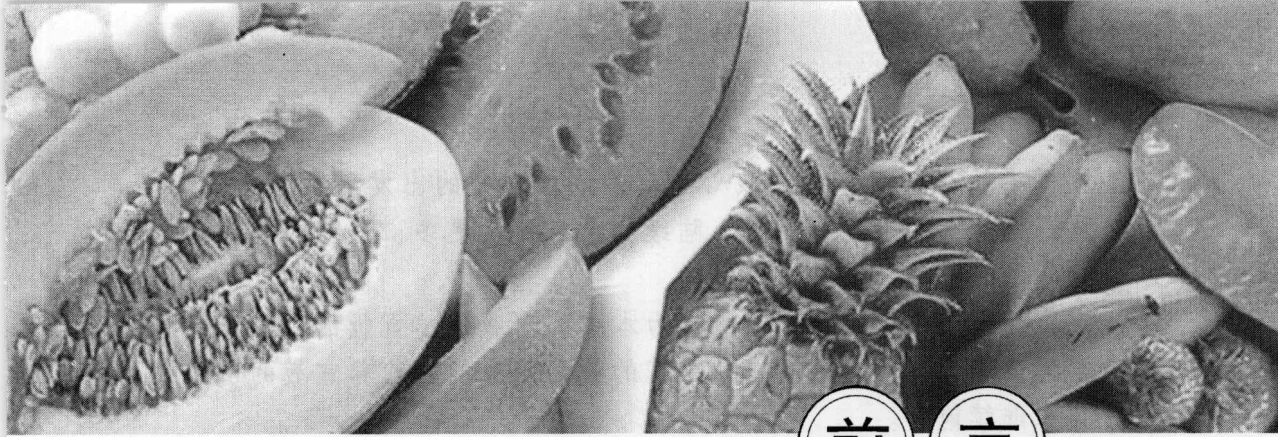
书 号: ISBN 978 - 7 - 5011 - 8241 - 1

定 价: 29.80 元

---

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (0312) 2838225



## 前

## 言

### *Preface*

目前，以“高体重（超重或肥胖）、高血压、高血脂、高血糖、高尿酸血症”为“特点”的慢性疾病正严重威胁我国居民的身心健康。2004年国务院新闻办公室公布的《中国居民营养与健康状况调查》的结果显示，我国的高血压、高血糖、高血脂患病人数在迅速上升。其中，成人高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数达1.6亿多。与1991年相比，患病率上升了31%，患病人数约增加7000多万人。高血脂的患病率为18.6%，估计患病人数达到了1.6亿。大城市20岁以上糖尿病患病率由4.6%上升到6.4%，中小城市由3.4%上升到3.9%。全国目前糖尿病的患病人数为2000多万，另有近2000万人空腹血糖异常。

从表面上看，这“五高”有“各自不同”的发病机理和病理变化，但从实质分析，“五高”实际上是一回事，有其中一“高”者，出现其他“高”的风险增大很多倍。对其中任何一“高”的防治，均应从对“五高”的联合防治入手。

早在1992年，维多利亚宣言就提出建立良好生活方式是健康的基础。而良好的生活方式的核心可归结为四点，即：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。有人将其称为健康的“四大基石”。合理膳食正是“健康基石”中的“基石”，在“五高”的防治中扮演重要角色。本书正是从合理饮食的角度对“五高”的防治提出可能的营养对策。

在本世纪初，我们提出“做自己的营养医生”的口号，这既是

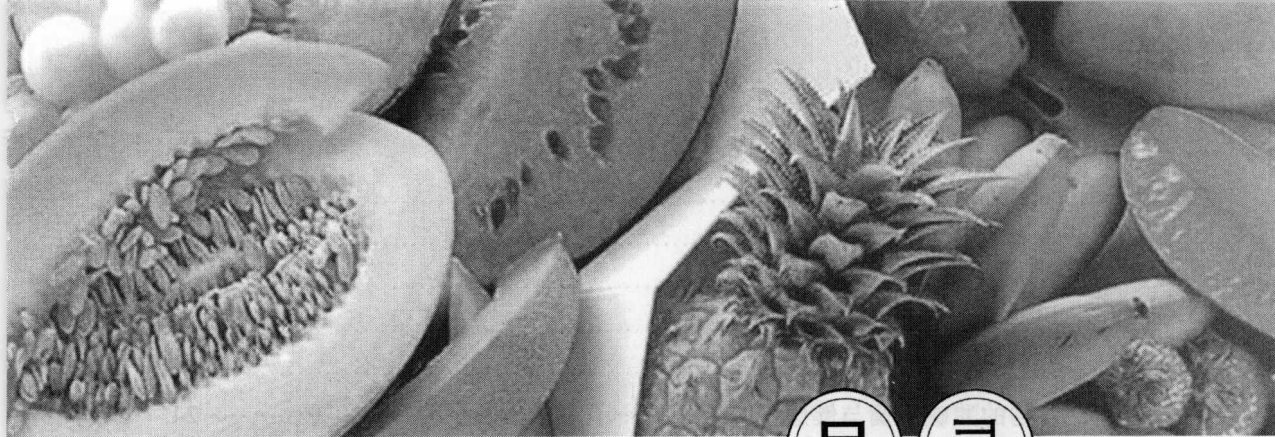
我们多年营养科普宣教的核心思想，也是本书的出发点和落脚点。我们还将继续本着这一宗旨，陆续为大众提供更多、更精的营养宣教读物。

在此，我愿真诚地感谢所有为本书的出版作出贡献的人们。我更要感谢广大的读者朋友，是你们的鼓励使我们在营养宣教的道路上得以继续前行。

于东

2007年12月于北京协和医院临床营养科





# 目 录

## Contents

### 第1章 慢性非传染性疾病的流行和危害

- 一、“五高”离您有多远? ..... 1
- 二、有多个“高”表现的慢性非传染性疾病 ..... 2
- 三、高血压、高血脂和高血糖的危害有多大? ..... 3
- 四、“糖尿病=心脏病”?——慢性疾病的营养防治是一个整体 ..... 4

### 第2章 对自己作个营养评价

- 一、评价您的体重状况 ..... 5
  - 1. 要知道自己的理想体重应是多少 ..... 5
  - 2. 如何准确测定体重? ..... 6
  - 3. 测定体重时的注意事项 ..... 7
  - 4. 看看您的体脂含量如何 ..... 7
  - 5. 您的体型在标准范围内吗? ..... 7
- 二、身体十大营养缺乏信号及对策 ..... 8

### 第3章 怎样获得合理营养

- 一、中国居民膳食指南 ..... 13
- 二、平衡膳食宝塔 ..... 15
- 三、健康食品与垃圾食品 ..... 16
  - 1. 十大健康食品 ..... 16
  - 2. 十大垃圾食品 ..... 19
- 四、食物的颜色与营养价值 ..... 21

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 红色 .....               | 21 |
| 2. 黄色 .....               | 21 |
| 3. 蓝色 .....               | 22 |
| 4. 白色 .....               | 23 |
| 5. 黑色 .....               | 23 |
| 五、食物的酸碱平衡与健康 .....        | 24 |
| 六、每日的餐次分配 .....           | 25 |
| 1. 早餐 .....               | 25 |
| 2. 上午加餐 .....             | 25 |
| 3. 午餐 .....               | 26 |
| 4. 下午加餐 .....             | 26 |
| 5. 晚餐 .....               | 27 |
| 6. 睡前加餐 .....             | 27 |
| 七、进餐的顺序影响您的健康 .....       | 28 |
| 1. 吃水果的顺序 .....           | 28 |
| 2. 喝汤的顺序 .....            | 29 |
| 3. 饮酒水的顺序 .....           | 30 |
| 八、吃得越来越好，可胃口怎么越来越弱？ ..... | 31 |
| 1. 没有胃口 .....             | 32 |
| 2. 进食后早饱 .....            | 32 |
| 3. 反酸烧心 .....             | 33 |
| 九、看一看您的营养/饮食有问题吗？ .....   | 33 |

## 第4章 甩掉“高体重”——肥胖症的营养处方

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 一、关于肥胖您必须要知道的 .....           | 36 |
| 1. 肥胖是祸不是福 .....              | 36 |
| 2. 肥胖有哪几类？ .....              | 37 |
| 3. 单纯性肥胖 .....                | 37 |
| 4. 肥胖与高血压——形影不离 .....         | 38 |
| 5. 肥胖与高脂血症——该高的不高，该低的不低 ..... | 39 |
| 6. 肥胖与脑出血——甚至会危及生命！ .....     | 40 |
| 7. 肥胖与心绞痛和猝死——心脏损害的代价大 .....  | 40 |



|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 8. 肥胖与呼吸困难——动不动就气喘吁吁 .....                    | 40 |
| 9. 肥胖者的“大胃”——导致恶性循环 .....                     | 41 |
| 10. 肥胖与脂肪肝——甘油三酯合成与转运之间的平衡失调 .....            | 42 |
| 11. 肥胖与胆囊结石——胖人更容易患胆固醇结石 .....                | 43 |
| 12. 肥胖与血液异常——血液指标处于一种“动荡”之中 .....             | 43 |
| 13. 肥胖与下肢浮肿——浮肿是生理性的，可以靠减肥<br>得到控制 .....      | 44 |
| 14. 肥胖与甲状腺疾病——合成得少了，消耗得更少，总的结果是<br>脂肪堆积 ..... | 45 |
| 15. 肥胖与肾上腺皮质功能病变——裤腰越来越紧，裤腿<br>越来越松 .....     | 46 |
| 16. 肥胖与性功能障碍——对男女性功能都有不利影响 .....              | 46 |
| 17. 肥胖与生育健康——造成女性不孕症 .....                    | 47 |
| 18. 肥胖与2型糖尿病——患病率明显增加 .....                   | 47 |
| 19. 肥胖与痛风——相互伴随 .....                         | 48 |
| 20. 肥胖与骨关节疾病 .....                            | 49 |
| 21. 肥胖容易出现更多的皮肤麻烦 .....                       | 50 |
| 22. 肥胖与癌症——越胖越容易患病 .....                      | 50 |
| 23. 腰带越长，病死率越高 .....                          | 50 |
| <b>二、为什么会肥胖？</b> .....                        | 51 |
| 1. 脂肪细胞不一样 .....                              | 51 |
| 2. 肥胖的遗传因素 .....                              | 52 |
| 3. 肥胖的“调定点” .....                             | 52 |
| 4. 神经内分泌疾病与肥胖 .....                           | 53 |
| 5. “减肥明星”——瘦素 .....                           | 54 |
| 6. 能量代谢平衡失调了 .....                            | 54 |
| 7. 肥从口入 .....                                 | 54 |
| 8. 不良生活方式让肥胖跟踪而至 .....                        | 55 |
| 9. 运动少的人易肥胖 .....                             | 56 |
| 10. “喝凉水都长肉”，对吗？ .....                        | 57 |
| 11. 饮酒对肥胖的影响有多少？ .....                        | 58 |
| 12. 社会环境因素对肥胖产生的影响有多少？ .....                  | 58 |
| <b>三、肥胖的临床表现</b> .....                        | 59 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 四、怎样预防肥胖?             | 60 |
| 1. 预防肥胖的五个要点          | 60 |
| 2. 预防肥胖的时间起点          | 60 |
| 3. 几个易发胖时期的预防对策       | 62 |
| 五、肥胖的营养处方             | 65 |
| 1. 没有脂肪,就没有生命吗?       | 65 |
| 2. 三大产热营养素            | 66 |
| 3. 能量是生命的动力           | 66 |
| 4. 产热营养素的合适比例是多少?     | 69 |
| 5. 什么影响身体对能量的需求?      | 69 |
| 6. 重要的能量平衡            | 70 |
| 7. 没必要“谈脂色变”          | 70 |
| 8. “看得见”与“看不见”的脂肪     | 71 |
| 9. 一分为二看胆固醇           | 73 |
| 10. 能正常吃饭,还要不要“补”维生素? | 75 |
| 11. 膳食纤维不能少           | 77 |
| 12. 可溶性膳食纤维与不可溶性膳食纤维  | 78 |
| 13. 膳食纤维的摄入是否多多益善?    | 79 |
| 14. 矿物质对减肥的贡献         | 80 |
| 15. 选择正确的、适合您的减肥方法    | 83 |
| 16. 关于减肥速度            | 83 |
| 17. 减肥的饮食原则           | 85 |
| 18. 节食减肥者的必备物品        | 85 |
| 19. 节食减肥过程中要特别注意的若干问题 | 86 |
| 20. 节食减肥的要点           | 87 |
| 21. 保证减肥效果的进餐习惯       | 87 |
| 22. 怎样的进餐次数最有利于减肥?    | 88 |
| 23. 从此不再“狼吞虎咽”        | 88 |
| 24. 科学消除饥饿感,让减肥不再难挨   | 89 |
| 25. 减肥与食物多样化          | 90 |
| 26. 减肥中是否要“少吃饭”?      | 90 |
| 27. 减肥中不可缺少的荤素搭配      | 90 |
| 28. 节食减肥别“恶治”         | 91 |

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| 29. 节食减肥防意外 .....                             | 91         |
| 30. 喝水会长胖吗? .....                             | 92         |
| 31. 在减肥时怎样饮茶? .....                           | 93         |
| 32. 酒与减肥 .....                                | 93         |
| 33. 吸烟会不会使人发胖? .....                          | 95         |
| 34. 油烟会把人“熏胖”吗? .....                         | 95         |
| 35. 早点与减肥 .....                               | 96         |
| 36. 吃糖与减肥 .....                               | 96         |
| 37. 减肥者怎样选择食物以解“难以果腹”之苦? .....                | 97         |
| 38. 哪些蔬菜、水果适合于减肥者? .....                      | 97         |
| 39. 推荐减肥食物: 冬瓜 .....                          | 98         |
| 40. 推荐减肥食物: 土豆 .....                          | 99         |
| 41. 推荐减肥食物: 白薯 .....                          | 99         |
| 42. 消除让您丧失减肥成果的隐患 .....                       | 100        |
| 43. 了解保健食品的有关知识 .....                         | 100        |
| <b>六、走出减肥误区 .....</b>                         | <b>101</b> |
| 1. 误区一: 肥胖代表生长发育良好<br>其实会给孩子的成长发育带来许多问题 ..... | 101        |
| 2. 误区二: 节食使局部减肥<br>实际是不会按您所需来减 .....          | 102        |
| 3. 误区三: 急速减肥, 立竿见影<br>结果是“肥肉”会“还原” .....      | 102        |
| 4. 误区四: 人不吃肉会饿死<br>实际上“肉”和“饱”是两回事 .....       | 103        |
| 5. 误区五: 肥胖是天生的, 后天减不掉<br>这不是任意发胖的理由 .....     | 103        |
| 6. 误区六: 少吃主食, 多吃副食就可以减肥<br>实际结果是白白受苦 .....    | 103        |
| 7. 误区七: 少吃饭菜, 多吃点零食能减肥<br>结果是没瘦反胖 .....       | 104        |
| <b>七、减肥常见问题及解决对策 .....</b>                    | <b>104</b> |
| 1. 购物时应如何抵制食物的诱惑? .....                       | 104        |
| 2. 减肥者应如何在餐厅进餐? .....                         | 106        |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 3. 如何消除烹调方法对减肥的不利影响? .....        | 106 |
| 4. 节食减肥应如何避免厌食症的发生? .....         | 107 |
| 5. 不当节食对健康会发生哪些副作用? .....         | 108 |
| 6. 节食减肥容易失败的常见原因有哪些? 您怎样避免? ..... | 109 |
| 7. 为什么单纯节食减肥容易“反弹”? .....         | 110 |

## 第5章 控制好您的血压——高血压的营养处方

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 一、关于高血压您必须要知道的 .....      | 111 |
| 1. 血压的高与低由什么决定? .....     | 111 |
| 2. 我们看一看血压的变化特点 .....     | 112 |
| 3. 高血压的四大致病因素 .....       | 113 |
| 4. 高血压的“信号” .....         | 114 |
| 二、高血压的营养治疗 .....          | 114 |
| 1. 找一找影响高血压的营养因素 .....    | 114 |
| 2. 改善饮食习惯, 让高血压“低头” ..... | 118 |
| 3. 高血压患者可用的食物 .....       | 119 |
| 4. 高血压患者禁用/少用的食物 .....    | 119 |
| 5. 每日吃盐知多少? .....         | 120 |
| 6. 避免高钠盐的高招 .....         | 121 |
| 7. 高钾低钠盐——吃盐的另一选择 .....   | 121 |
| 8. 高血压患者喝牛奶有四忌 .....      | 123 |
| 9. 补钙的注意事项 .....          | 123 |
| 10. 饮酒与高血压 .....          | 124 |
| 11. 饮茶与高血压 .....          | 125 |
| 12. 植物油与高血压 .....         | 125 |
| 13. 橄榄油与高血压 .....         | 126 |
| 14. 高血压患者应多食鱼 .....       | 127 |
| 15. 吃苹果与高血压 .....         | 128 |
| 16. 吃洋葱与高血压 .....         | 128 |
| 17. 高血压患者应注意清晨饮水 .....    | 128 |
| 18. 地中海饮食与高血压 .....       | 129 |
| 19. 饮食之外的其他非药物疗法 .....    | 130 |



## 第6章 让血糖平稳——糖尿病的营养处方

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| 一、关于糖尿病您必须要知道的 .....                            | 132 |
| 1. 什么是糖尿病? .....                                | 132 |
| 2. 诊断糖尿病到底依据什么? .....                           | 133 |
| 3. 三多一少 .....                                   | 133 |
| 4. 哪些人易患糖尿病? .....                              | 134 |
| 5. 女性特有的糖尿病信号 .....                             | 135 |
| 6. 高血糖对身体的危害 .....                              | 136 |
| 7. “五驾马车” .....                                 | 136 |
| 8. “两大基石” .....                                 | 136 |
| 9. “四个点儿” .....                                 | 137 |
| 10. 糖尿病控制得好坏的标准 .....                           | 138 |
| 二、糖尿病的营养治疗 .....                                | 139 |
| 1. 糖尿病营养治疗的七大目标 .....                           | 139 |
| 2. 糖尿病营养治疗的十大黄金法则 .....                         | 140 |
| 3. 黄金法则1: 控制每日摄入的总热量, 以达到或维持理想体重或<br>合理体重 ..... | 141 |
| 4. 黄金法则2: 平衡膳食 .....                            | 142 |
| 5. 黄金法则3: 食物选择多样化, 谷类是基础 .....                  | 143 |
| 6. 黄金法则4: 限制脂肪摄入量 .....                         | 144 |
| 7. 黄金法则5: 适量选择优质蛋白质 .....                       | 145 |
| 8. 黄金法则6: 减少或禁忌单糖及双糖的食物 .....                   | 145 |
| 9. 黄金法则7: 高膳食纤维膳食 .....                         | 146 |
| 10. 黄金法则8: 减少食盐摄入 .....                         | 147 |
| 11. 黄金法则9: 坚持少量多餐, 定时、定量、定餐 .....               | 147 |
| 12. 黄金法则10: 多喝水, 限制饮酒 .....                     | 148 |
| 13. 食品交换份 .....                                 | 152 |
| 14. 血糖指数和食物交换份的结合使用<br>——糖尿病饮食控制的完整方案 .....     | 160 |
| 三、糖尿病有问有答 .....                                 | 164 |
| 1. 通过互换, 就可以少吃主食多吃肉吗? .....                     | 164 |
| 2. 糖尿病人到底能否吃水果? .....                           | 165 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 3. 如何克服饥饿感? .....                    | 166 |
| 4. 外出旅游如何进餐? .....                   | 167 |
| 5. 在饭店进餐应注意什么? .....                 | 167 |
| 6. 节假日餐饮应注意什么? .....                 | 168 |
| 7. 如何选择代糖食品? .....                   | 168 |
| 8. 素食糖尿病人怎么吃? .....                  | 171 |
| 9. 出现低血糖反应该怎么办? .....                | 171 |
| 10. 如何预防低血糖反应? .....                 | 172 |
| <b>四、走出糖尿病误区</b> .....               | 173 |
| 1. 误区: 饭吃得越少对病情控制越有利 .....           | 173 |
| 2. 误区: 咸的食品不用控制 .....                | 173 |
| 3. 误区: 多吃了食物, 只要加大口服降糖药就没事 .....     | 173 |
| 4. 误区: 吃点零食无所谓 .....                 | 174 |
| 5. 误区: 不需要限制植物油的摄入 .....             | 174 |
| 6. 误区: 每日只吃粗粮不吃细粮 .....              | 174 |
| 7. 误区: 多吃粗粮不影响血糖 .....               | 175 |
| 8. 误区: 少吃一顿可以不吃药 .....               | 175 |
| 9. 误区: 注射胰岛素后不需要再控制饮食了 .....         | 175 |
| 10. 误区: 用尿糖试纸是否变色来评价食物是否含糖 .....     | 176 |
| 11. 误区: 山楂或流传的降糖食物可以降糖, 无须限制食用 ..... | 176 |
| 12. 误区: 吃馒头比吃米饭升血糖更高 .....           | 176 |
| 13. 误区: 不吃糖, 但可以多吃些蜂蜜 .....          | 176 |
| 14. 误区: 吃××食物“降”血糖 .....             | 177 |

## 第7章 高脂血症和冠心病的营养处方

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>一、关于高脂血症您必须要知道的</b> ..... | 178 |
| 1. 什么是高脂血症? .....            | 178 |
| 2. 血脂的控制标准 .....             | 178 |
| 3. 高脂血症对身体的危害有多大? .....      | 179 |
| <b>二、高脂血症与营养</b> .....       | 179 |
| 1. 膳食脂肪对血脂和血压的影响 .....       | 179 |
| 2. 多不饱和脂肪酸/饱和脂肪酸 .....       | 180 |



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 3. 植物油与橄榄油 .....              | 180        |
| 4. 总能量对血脂的影响有多大? .....        | 181        |
| 5. 糖类对血脂的影响有多大? .....         | 182        |
| 6. 蛋白质对血脂的影响有多大? .....        | 182        |
| 7. 维生素对血脂的影响有多大? .....        | 183        |
| 8. 膳食纤维对血脂的影响有多大? .....       | 183        |
| 9. 鸡蛋与高脂血症 .....              | 183        |
| 10. 牛奶与高脂血症 .....             | 184        |
| 11. 海鱼与高脂血症 .....             | 184        |
| 12. 海藻食物与高脂血症 .....           | 185        |
| 13. 饮茶与高脂血症 .....             | 186        |
| <b>三、高脂血症的营养防治 .....</b>      | <b>186</b> |
| 1. 防治高脂血症的“三套车” .....         | 186        |
| 2. 高脂血症饮食治疗的关键 .....          | 187        |
| 3. 高胆固醇血症的饮食控制 .....          | 187        |
| 4. 高甘油三酯血症的饮食控制 .....         | 187        |
| 5. 混合型高脂血症的饮食控制 .....         | 188        |
| 6. 降低低密度脂蛋白胆固醇的饮食要点 .....     | 188        |
| 7. 高脂血症先减肥 .....              | 189        |
| 8. 总结:防治高脂血症的合理膳食原则 .....     | 192        |
| 9. 找一找降脂食物 .....              | 193        |
| <b>四、高血脂常见并发症及其营养防治 .....</b> | <b>195</b> |
| 1. 冠心病是怎么回事? .....            | 195        |
| 2. 冠心病有什么发病特点? .....          | 196        |
| 3. 缺血性心脏病的分类 .....            | 196        |
| 4. 易患冠心病的十大危险因素 .....         | 196        |
| 5. 血压升高是冠心病发病的独立危险因素 .....    | 197        |
| 6. 吸烟是患冠心病的主要危险因素 .....       | 198        |
| 7. 怎样知道是否患有冠心病? .....         | 199        |
| 8. 冠心病患者预防猝死的七大措施 .....       | 200        |
| 9. 治疗冠心病的目的和方法 .....          | 201        |
| 10. 控制冠心病的关键 .....            | 202        |
| 11. 冠心病的一级预防 .....            | 202        |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 12. 自我预防冠心病的重点 .....              | 203 |
| 13. 从儿童期开始预防冠状动脉粥样硬化 .....        | 204 |
| 14. 有效预防高血压病 .....                | 204 |
| 15. 冠心病一级预防的人群营养素目标 .....         | 205 |
| 16. 微量元素与冠心病 .....                | 206 |
| 17. 水质硬度与冠心病 .....                | 206 |
| 18. 鸡蛋与冠心病 .....                  | 207 |
| 19. 牛奶与冠心病 .....                  | 207 |
| 20. 饮茶与冠心病 .....                  | 207 |
| 21. 吃海鱼预防冠心病 .....                | 207 |
| 22. 海藻食物预防冠心病 .....               | 207 |
| 23. 饮酒与冠心病 .....                  | 208 |
| 24. 冠心病患者的三杯“安全水” .....           | 208 |
| 25. 冠心病患者进补需注意 .....              | 208 |
| 26. 给您提供冠心病的食疗方 .....             | 209 |
| 27. 适于冠心病患者的体育锻炼项目 .....          | 210 |
| 28. 冠心病患者进行体育锻炼时的注意事项 .....       | 211 |
| 29. 动脉粥样硬化是怎么回事? .....            | 211 |
| 30. 找一找动脉粥样硬化的病因有哪些? .....        | 212 |
| 31. 营养与动脉粥样硬化是否有关系? .....         | 213 |
| 32. 胆固醇与动脉粥样硬化 .....              | 213 |
| 33. 脂肪与动脉粥样硬化 .....               | 214 |
| 34. 饱餐与心绞痛 .....                  | 215 |
| 35. 怎么会心律失常了? .....               | 215 |
| 36. 心肌梗死是怎么回事? .....              | 215 |
| 37. 为什么会心肌梗死? .....               | 216 |
| 38. 心肌梗死患者的饮食原则 .....             | 216 |
| 39. 心肌梗死的食物选择 .....               | 217 |
| 40. 心肌梗死急性期的饮食治疗 .....            | 217 |
| 41. 心肌梗死缓解期的饮食原则 .....            | 217 |
| 42. 心肌梗死恢复期的饮食原则 .....            | 218 |
| 43. 急性心肌梗死心功能不全伴胃肠功能紊乱的饮食原则 ..... | 218 |
| 44. 心力衰竭病人的饮食原则 .....             | 219 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 45. 心力衰竭病人的食物选择 .....  | 221 |
| 46. 心血管疾病患者的优选食物 ..... | 221 |

## 第8章 让高尿酸降下来——痛风的营养处方

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一、关于痛风您必须要知道的 .....     | 223 |
| 1. 痛风是怎么回事? .....       | 223 |
| 2. 嘌呤的来源与代谢 .....       | 223 |
| 3. 高尿酸血症和痛风 .....       | 224 |
| 4. 谁易患痛风? .....         | 224 |
| 5. 痛风分几种? .....         | 226 |
| 6. 痛风是怎样发病的? .....      | 226 |
| 7. 痛风有哪些表现? .....       | 227 |
| 8. 痛风的诊断标准 .....        | 230 |
| 9. 痛风与营养 .....          | 231 |
| 10. 肥胖与痛风 .....         | 231 |
| 11. 高脂血症与痛风 .....       | 231 |
| 12. 糖尿病与痛风 .....        | 231 |
| 13. 高血压与痛风 .....        | 231 |
| 二、痛风的营养治疗 .....         | 232 |
| 1. 痛风的营养治疗目的 .....      | 232 |
| 2. 痛风的营养治疗原则 .....      | 232 |
| 3. 减少外源性尿酸生成 .....      | 232 |
| 4. 减少内源性尿酸生成 .....      | 234 |
| 5. 促进体内尿酸的排泄 .....      | 234 |
| 6. 供您参考的食物嘌呤含量 .....    | 236 |
| 7. 痛风急性发作期的食物选择 .....   | 237 |
| 8. 慢性痛风时的食物选择 .....     | 237 |
| 9. 痛风急性发病期病人食谱举例 .....  | 237 |
| 10. 慢性痛风病患者日常食谱举例 ..... | 238 |

## 第9章 让我们作一总结

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、预防“五高”的十大营养措施 ..... | 239 |
|-----------------------|-----|

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 1. 保持每日食物的多样性 .....             | 239 |
| 2. 谷类是每日饮食的基础 .....             | 239 |
| 3. 适量摄入动物性食物, 每周吃 2~3 次海鱼 ..... | 240 |
| 4. 每日吃 50 克豆类及其制品 .....         | 240 |
| 5. 每日吃 500 克蔬菜和 2 个水果 .....     | 240 |
| 6. 每日喝 1 袋鲜奶 + 1 杯酸奶 .....      | 241 |
| 7. 吃清淡少盐的膳食, 每日用盐量不超过 6 克 ..... | 241 |
| 8. 每日补充膳食纤维 .....               | 241 |
| 9. 每天喝 6~8 杯水 .....             | 241 |
| 10. 试试橄榄油 .....                 | 242 |
| 二、六件事启动防治慢性疾病的程序 .....          | 242 |
| 1. 戒烟 .....                     | 242 |
| 2. 节酒 .....                     | 242 |
| 3. 全面查体, 并咨询一次营养门诊 .....        | 242 |
| 4. 称称您有多重 .....                 | 243 |
| 5. 制订饮食计划, 达到理想体重 .....         | 243 |
| 6. 开始运动 .....                   | 243 |

