

300

种营养自疗食谱推荐

饮食 治疗 运动 生活 起居……
详解三高 综合指导

独家附赠

DVD

专家指导
“远离三高”

知名营养专家倾心奉献 “三高” 食疗典藏图书

糖尿病 高血压 高血脂

食疗大全



——远离“三高” 家庭首选实用手册

· 三高疾病 防胜于治 / 送给爸妈、爱人的礼物 / 健康陪伴 生活无忧 ·

杨红 刘玉娟 双福◎主编



化学工业出版社

糖尿病

高血压 高血脂



食疗大全

杨红 刘玉娟 双福 ◎主编



化学工业出版社

· 北京 ·

高血糖、高血压、高血脂已经成为困扰人们健康的难题，在饮食上合理搭配，防重于治，才是“三高”病症的解决之道。但是面对成千上万种食物和各种说法，“吃什么？怎么吃？”让广大想远离“三高”病症的人无所适从。

“最好的医药是食物”，书中按照高血糖、高血压、高血脂的病因、危害性及其特点推荐了适合的食物，美味的佳肴，并进行了贴心的生活指导，从而让人们远离“三高”的危害，尽享美食的乐趣。特别赠送专家讲解三高防治常识的DVD光盘，帮助您“远离三高”！

本书适合“三高”人群、“三高”高危人群以及希望远离“三高”的人士作为日常饮食调理的参考。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病·高血压·高血脂食疗大全/杨红，刘玉娟，双福
主编. —北京：化学工业出版社，2009.8

ISBN 978-7-122-06146-1

I. 糖… II. ①杨…②刘…③双… III. ①糖尿病-食物
疗法-食谱②高血压-食物疗法-食谱③高血脂-食
物疗法-食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第112607号

责任编辑：李娜 郭燕春

文字编辑：高霞

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印刷：北京画中画印刷有限公司

装订：889mm×1194mm 1/24 印张 7 字数 200千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

远离“三高”的饮食之道

很多中老年朋友总会有这样的疑问：“现在我们吃得好，喝得好，为什么病症却越来越多？”这其实是个容易回答却难以操作的问题，那就是饮食同样讲究科学，错误的饮食方式带来病症，正确的饮食之道才能确保健康，健康是吃出来的。

随着我国经济的持续发展，人们的健康意识正在不断提高，大众对营养知识的渴求程度越来越高。那么，我们如何根据自己的健康状况把握正确的饮食之道呢？

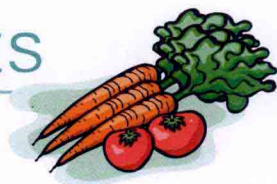
古语云：“民以食为天。”一方面，我们很讲究吃，创造了堪称艺术的烹调技术。另一方面，我们又特别不会吃，形成了许多不科学、不健康的饮食习惯。不会吃的人吃出一身病，会吃的人吃出一身劲。只有吃得合理，才能获得健康。很多慢性病，如糖尿病、癌症、冠心病、高血压、骨质疏松等在我国的发生率逐年上升，究其原因，无一不与长期的饮食不当有关。“吃”出来的病正在悄悄地不知不觉地危害着我们的健康。今天我们应当“怎样吃”，已不仅是移风易俗、改变中国传统生活方式的问题，也日益成为值得高度关注的社会问题。

目前我们国家的饮食结构出现了西方化的倾向，也就是说膳食结构逐渐向高热量、高蛋白、高脂肪的模式发展。粮食越吃越少，蔬菜有下降的趋势，动物性食物（鸡鸭鱼肉蛋）的消费增长非常快。脂肪吃多了，纤维吃少了，各种各样的动物性食物飞速地增加，而且这个趋势没有停止，还在增加，后果堪忧！

健康饮食内容包含八个方面：食物多样，谷类为主；多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、豆类或其制品；经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；食量与体力活动要平衡，保持适宜的体重；吃清淡少盐的膳食；如饮酒应适量；吃清洁卫生、未变质的食物。

书中对合理的饮食习惯进行了详细的解说，并推荐适合的食物和菜肴，相信您按照这八项内容合理安排饮食，可以远离“三高”的困扰，拥有健康的人生！

目 录 contents



“三高”的认识与防治

认识“三高”	1	运动疗法	38
--------	---	------	----

远离“三高”，防胜于治	4	药物治疗	40
-------------	---	------	----

第一章 糖尿病吃什么

认识糖尿病	10	糖尿病教育及心理治疗	41
-------	----	------------	----

如何定义糖尿病	10	学会糖尿病自我监测	41
---------	----	-----------	----

看看糖尿病患者的比例	10	糖尿病食疗食谱集锦	43
------------	----	-----------	----

糖尿病的分型	11	枸杞山药	43
--------	----	------	----

糖尿病的诊断标准	12	草菇菜心	43
----------	----	------	----

认识糖尿病前期，做好预防	12	草菇炒笋片	43
--------------	----	-------	----

糖尿病的急性并发症有哪些	14	麦片粥	44
--------------	----	-----	----

糖尿病的慢性并发症有哪些	16	栗子白果羹	44
--------------	----	-------	----

糖尿病的控制目标	18	南洋椰子羹	44
----------	----	-------	----

糖尿病治疗的“五驾马车”	19	白果香菱粥	45
--------------	----	-------	----

有助于控糖的食物	20	美味八宝粥	45
----------	----	-------	----

糖尿病患者应慎食的食物	25	蜂蜜牛奶芝麻粥	45
-------------	----	---------	----

糖尿病患者的饮食处方	26	冻豆腐金针汤	46
------------	----	--------	----

一般原则	26	清拌金针菇	46
------	----	-------	----

每日需要能量的估算	26	五彩菠菜	46
-----------	----	------	----

三大营养素的分配和选择的食品	27	麻辣鸭血	47
----------------	----	------	----

防治糖尿病的好习惯	37	香糟鸡条	47
-----------	----	------	----

糖尿病的其他治疗方法	38	爽口黄瓜	47
------------	----	------	----

皮蛋拌豆腐	48
-------	----



蒜泥豇豆	48	芹菜炒香干	57	青椒炒银芽	62
黄豆拌雪菜	48	肉丝榨菜	57	雪菜辣干丝	63
酸辣黄瓜	49	家常炖白菜	57	木耳豆腐	63
酸菜猪肉	49	香椿炒鸡丝	58	番茄土豆炒蛋	63
肉末海带烧白菜	49	蒜薹炒土豆丝	58	酸辣韭菜炒蛋	64
蚝油里脊	50	雪菜烧豆腐	58	清炒豌豆苗	64
羊肉烧豇豆	50	香菇熘鸡片	59	油皮炒韭菜	64
爽口牛肉丸	50	炒合菜	59	蛋香菠菜	65
炒鸭片芥蓝	51	青椒烧腐竹	59	香菇炖豆腐	65
南肉春笋	51	香菇西蓝花	60	素鸡炒蒜薹	65
豆芽鸡丝	51	水炒嫩韭鸡蛋	60	西芹炒百合	66
什锦烩蹄筋	52	三丝绿豆芽	60	蒜薹炒鸡蛋	66
滑蛋牛肉	52	香菜萝卜丝	61	香辣绿豆芽	66
肉片烧花菜	52	蚝油生菜	61	芹菜叶饼	67
腊味三鲜	53	腐乳南瓜	61	三丝炆腐竹	67
啤酒鸡块	53	火腿炒韭薹	62	牛奶虾皮汤	67
肉丝韭菜	53	酱汁腐竹	62		
肉末烧冬瓜	54	第二章 高血压吃什么 认识高血压 什么是血压 高血压定义及分类 高血压的发病情况 认识高血压的危害 诊断高血压时要注意什么 分级 治疗目的及原则			
肉末烧蘑菇	54				
鸡烧地三鲜	54				
肉丸油菜	55				
青椒肚片	55				
蒸茄拌肉酱	55				
辣椒苦瓜猪肝	56				
牛肉豉香豆腐	56				
鸡蛋木耳炒肉	56				





69
69
69
69
70
72
74
75

有助于控制血压的食物

降压明星食物解说

高血压患者应慎食的食物

高血压患者的饮食处方

饮食原则

食谱安排

防治高血压的好习惯

高血压的其他治疗方法

高血压食疗食谱集锦

土豆烧牛肉

木须肉

香菇炖鸡

番茄牛腩

青椒肉片

银耳桂圆汤

叉烧肉

酱牛肉

腰果鸡丁

肉末豆腐

冬瓜排骨汤

雪菜炒肉末

番茄肉丝汤

意式牛肉汤

花生焖猪手

红烧茄子

大葱炒木耳

75

76

79

80

80

81

82

84

87

87

87

87

88

88

88

89

89

89

90

90

90

91

91

91

92

92

什锦拉皮

辣炒土豆丝

番茄炒鸡蛋

鱼香茄子

麻婆豆腐

香菇油菜

粳米鲜梨粥

尖椒豆腐皮

松仁玉米

地三鲜

炆拌土豆丝

韭菜炒鸡蛋

尖椒炒鸡蛋

醋熘皮蛋

炆炒卷心菜

辣炒白菜条

蒜蓉荷兰豆

蒜蓉茼蒿

西芹花生米

干煸苦瓜

家常皮蛋

紫菜豆腐羹

西芹圣女果炒百合

山药莲子羹

什锦鸡蛋羹

92

93

93

93

94

94

94

95

95

95

96

96

96

97

97

97

98

98

98

99

99

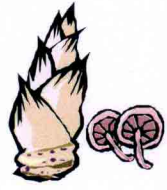
99

100

100

100



家常小豆腐	101	蜜汁南瓜	109	火腿冬瓜汤	111
冰爽蜜汁凉瓜	101	香菇鸡蛋羹	110	酱肉蒸嫩豆腐	111
翡翠色拉	101	番茄牛尾煲	110	薄荷拌荸荠	112
糖醋心里美	102	银耳拌山楂	110	清蒸小黄鱼	112
珊瑚白菜	102	肉丝拌粉皮	111	虾仁豆腐	112
冬瓜蛤蜊汤	102	第三章 高脂血症吃什么			
白灼虾	103	认识高脂血症			
水煮鱼	103				
酸菜鱼	103	如何定义高脂血症			114
剁椒鱼头	104	看看高脂血症患者的比例			114
糖醋脆皮鱼	104	高脂血症的危害			115
蒜蓉海米黄瓜	104	高脂血症的诊断			115
海鲜酸辣汤	105	高脂血症的分型			115
砂锅鱼头	105	膳食营养因素对血脂代谢的影响			116
鲫鱼炖豆腐	105	有助于控制血脂的食物			
凉拌海蜇头	106	高脂血症患者应慎食的食物			
葱油鲤鱼	106	高脂血症患者的饮食处方			
红烧鱼	106	饮食组成和安排			124
煎带鱼	107	不同类型高脂血症的营养食疗原则			125
甘蓝沙拉	107	防治高脂血症的好习惯			
山药奶肉羹	107	合理膳食			126
海味娃娃菜	108	少食糖			128
牛奶荸荠羹	108	加强运动			129
豆腐牛肉丁	108	高脂血症食疗食谱集锦			
红油黄瓜	109	双耳炆黄瓜			130
萝卜丝蛋汤	109	豆苗肉丝汤			130
		蒜泥菠菜			130

清蒸鳊鱼段	131	奶香番茄	140	红烧蹄筋	149
虾皮萝卜汤	131	鱿鱼西蓝花	140	菠菜猪肝明目汤	149
胡萝卜煮蘑菇	131	韭菜炒青虾	140	香煎米饭鱼	149
豆干拌海带	132	肉粒鸡蛋煲饭	141	京酱肉丝	150
糖醋卷心菜	132	香菇烩丝瓜	141	葱爆羊肉	150
酱扒茄子	132	鸡肉煲米饭	141	酸菜粉丝肉	150
川崎鱼片	133	青椒墨鱼丝	142	辣子鸡丁	151
猪肉芋头焖饭	133	鲜菇炒笋片	142	芙蓉鸡片	151
生焖羊肉	133	什锦炒饭	142	凉瓜猪肝	151
酸辣白菜	134	香蕉鲜果沙拉	143	西湖牛肉羹	152
枸杞美人汤	134	干煸四季豆	143	咸鱼炒饼子	152
豆干炒蒜苗	134	番茄鲜虾意粉	143	香肠腊味荷兰豆	152
雪菜肉丝汤	135	咖喱洋葱牛肉	144	子姜爆鸭丝	153
腊肠鱼丸煲饭	135	烧煮带鱼	144	腐乳爆肉片	153
椒丝脆藕片	135	鸡蓉火腿汤	144	香葱爆牛肉	153
香蒜爆肚片	136	姜汁牛百叶	145	大米葱白粥	154
香菇酱蝴蝶面	136	香椿拌豆腐	145	酱炒回锅肉白菜	154
清炒苦瓜	136	茄汁浇饭	145	肉末干豆角	154
紫菜海米蛋花汤	137	咖喱鸡块	146	辣烧丝瓜	155
菠萝炒木耳	137	豉椒烧苦瓜	146	尖椒土豆丝	155
薏仁糙米粥	137	海米冬瓜汤	146	酱爆黄瓜丁	155
生煨豌豆苗	138	土豆烧排骨	147	扬州炒饭	156
金针菇火腿丝	138	果汁白菜心	147	全素烧卖	156
山楂粥	138	香菇大麦面	147	滑炒鱼片	156
家常炒肉丸	139	醋熘土豆丝	148	附录:	
葱香莴笋	139	清蒸鲈鱼	148	老年朋友的四季	
五宝赤豆粥	139	猪排萝卜汤	148	养生秘诀	157

“三高”的认识与防治

认识“三高”

“三高”是密切相关的

“三高”，主要指人体处于血脂高、血压高及血糖高等病理状态，三者密切相关。从实质分析，“三高”实际上是一回事。只要患上其中一种疾病，则患另两种疾病的风险会较一般人大很多倍。这些病理状态的直接后果就是动脉粥样硬化、心绞痛、心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病。

据调查，25%的高血压病、高脂血症和冠心病患者同时伴有糖尿病，而在众多的糖尿病患者中，仅有不到10%是单纯的糖尿病，49%的患者还兼有高血压或高血脂中的一种，50%的患者同时合并高血压和高血脂。因此，对其中任何一种疾病的预防，只有从对三种疾病联合预防的角度加以考虑，才能收到良好的效果。

认识“三高”的危险性

“三高”在我国已经不仅是发病率最高的三大疾病，而且它们的发病年龄正在逐渐呈现年轻化的趋势。现在不只是老年人是“三高”的主要发病群体，正处于人生重要时期的中青年，亦成为了“三高”的高发人群，这不能不让人遗憾。

不仅如此，高血压或高血糖、高血脂的发生还会诱发肾病、肝病等其他诸多疾病。



高血压患者由于血压持续升高，引发全身小动脉硬化、血管腔狭窄，从而影响到各个组织器官的血液供应，造成各种严重的后果。高血压会导致脑血管缺血或变性，从而导致脑出血或脑血栓的形成，也就是通常所说的脑卒中。血压升高，导致心脏超负荷工作，从而引起左心室肥厚、扩大，最终可以引起心力衰竭。长期持续高血压会导致肾组织缺血，引起肾功能衰竭，使眼底视网膜小动脉发生痉挛、硬化，血压急剧升高还会导致视网膜出血等。

因此，高血压最容易损伤心脏、脑、肾脏、血管和眼底视网膜等多个器官。

血糖过高时可出现典型的“三多一少”症状，即多饮、多尿、多食及体重减轻，且伴有疲乏无力。严重者可发生酮症酸中毒及高渗性昏迷，且易合并多种感染。

随着病程的进展，其代谢紊乱可导致眼、肾、神经、血管及心脏等组织器官的慢性损害，导致心脑血管疾病如高血压、脑卒中、冠心病，继发肾功能衰竭、白内障等，还会引起一些神经系

统的症状，如手足麻木、刺痛、剧痛，严重者还会引起糖尿病足，导致足部感染、坏疽。

高脂血症对人体有很大危害，可导致各器官动脉粥样硬化，多引发高血压、冠心病、脑卒中、肾功能衰竭及眼底出血等。当血清胆固醇增至6.5毫摩尔/升时，冠心病发病率增长1倍；当血清胆固醇升至7.8毫摩尔/升时，冠心病发病率增长4倍，同时死亡率也逐步增加。冠心病是猝死的重要危险因素，因该病早期无症状，又称“无声杀手”。高脂血症长期不治疗会引起心绞痛、心肌梗死、猝死、脑卒中等疾病，同时，高脂血症还会与脂肪肝、高血压、糖尿病等相互作用，导致病情进一步恶化，后果非常严重。

因此，“三高”对人类健康的危害可谓甚大，防治“三高”更是迫在眉睫。



关注“三高”

据我国新近公布的流行病学资料显示：我国目前高血压病的患病率为18.8%，现有患者1.6亿人；血脂异常的患病率为18.6%，现有患者1.6亿人；糖尿病和糖尿病前期患者各有3000万~4000万。

如此庞大的心脑血管病“后备军”，造成了我国心脑血管病的高发病率（占全国人口的13.6%）、高死亡率（心脑血管病的死亡人数占总死亡人数的21.23%，其中58%死于脑卒中，17%死于冠心病）和高致残率（致残者占全部心脑血管病患病人群的75%）。由此可见，心脑血管及其“源头”——高血脂、高血压及糖尿病是当今威胁人类健康的“头号杀手”。因此，关爱生命、相约健康必须从关注“三高”开始。

事实上心脑血管病很少有人只具有一种病因。80%的高血压患者存在血脂高、血黏度高或糖尿病等多种发病因素；又如代谢综合征患者可同时具备高血压、高血糖、高血脂、肥胖等。而心脑血管病正是这些多种因素共同作用的结果。

如果把人体心脑血管系统比作长河的话，若这条河出现淤塞问题，多是由于上游的“泥沙”——血脂向中下游冲刷的结果；这条河的“河道”变窄、“河床”抬高实际上就是动脉血管发生粥样硬化；这条河的中下游“淤阻”所造成的河水不能浇灌良田，使庄稼禾苗枯萎坏死实际上就是人体出现的心绞痛、心肌梗死、脑血栓；如果这条河下游因河道不固泛滥发水，实际上就是脑卒中、脑出血的发生。大量的现实已经证明，心脑血管系统这条生命之河无



论是淤塞或“水灾”，其根本原因都是“三高”惹的祸。因此，我们再次强调，关爱生命，相约健康必须从关注“三高”开始。

防治心脑血管病的实践证明，只有因势利导，将“上游”的有害因素（高血脂、高血黏度、高血糖）化解掉，才能避免和延缓中游的“河床”抬高、“河道”变窄（动脉粥样硬化），才能使下游的“河道”畅达，浇灌禾苗和庄稼（心、脑、肾），使之保持勃勃生机。也就是从源头上化解高血脂、高血黏度、高血糖等致病因素，使血液一血管一心、脑、肾器官始终处于正常状态，减少动脉发生粥样硬化机会，从而达到降低心脑血管病发病率和死亡率的目的。



由于高血压、高血脂、高血糖的后果严重，因此在其发生各种并发症如肾病、脑卒中、心肌梗死等疾病后再进行救治则非常困难。健康人群应该通过积极调整饮食、均衡营养、加强锻炼、戒烟限酒等方便有效的方式进行预防，而患有“三高”的人群，更应该在积极进行药物治疗的同时，积极调整生活习惯以配合疾病的治疗。

远离“三高”，防胜于治

日常饮食推荐

纵观近些年来我国居民饮食结构与慢性疾病的变化，我们可以看到，近年来，居民从温饱走向小康，一个显著的变化是物质供应丰富，食物应有尽有，我国居民的营养和健康状况得到明显的改善，但由于管理、教育、营养知识普及等多方面原因，人们的膳食结构却不合理，“营养盲”十分普遍，随着人们日常膳食的高能量、高脂肪和体力活动的减少，慢性非传染性疾病患病率迅速增加。

通过加强营养指导、提高居民的防病意识，正确合理选择食物，很多慢性

疾病都是可以预防的。合理饮食，最终能减少高血压、糖尿病、心脑血管病等慢性病的发生。

2008年1月，中国营养学会发布了2007年版《中国居民膳食指南》，具体地对我国居民的日常饮食、运动等生活方式给出了推荐。

食物多样，谷类为主，粗细搭配

平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。人们应保持每天适量的谷类食物摄入，一般成年人每天摄



入250~400克为宜。另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。

多吃蔬菜水果和薯类

富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压

等慢性疾病风险具有重要作用。推荐我国成年人每天吃蔬菜300~500克，水果200~400克，并注意增加薯类的摄入。

每天吃奶类、大豆或其制品

建议每人每天平均饮奶300毫升。饮奶量多或有高血脂和超重肥胖倾向者应选择低脂、脱脂奶。建议每人每天摄入30~50克大豆或相当量的豆制品。

常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

目前我国部分城市居民食用动物性食物较多，尤其是摄入的猪肉过多。应适当多吃鱼、禽肉，减少猪肉摄入。相当一部分城市和多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，还应适当增加。动物性食物一般都含有一定量的饱和脂肪和胆固醇，摄入过多可能增加患心血管病的危险性。

减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

建议我国居民应养成吃清淡少盐膳食的习惯，即膳食不要太油腻，不要太咸，不要摄食过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。

食不过量，天天运动，保持健康体重

由于生活方式的改变，人们的体力活动减少，目前我国大多数成年人体力活动不足或缺乏体育锻炼，应改变久坐少动的不良生活方式，养成天天运动的习惯，坚持每天多做一些消耗能量的活动。

三餐分配要合理，零食要适当

合理安排一日三餐的时间及食量，进餐定时定量。不暴饮暴食，不经常在外就餐，尽可能与家人共同进餐，并营造轻松愉快的就餐氛围。零食作为一日三餐之外的营养补充，可以合理选用，但来自零食的能量应计入全天能量摄入之中。

每天足量饮水，合理选择饮料

饮水应少量多次，要主动，不要感到口渴时再喝水。饮水最好选择白开水。

如饮酒应限量

建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15克。孕妇和儿童青少年应忌酒。

吃新鲜卫生的食物

食物放置时间过长就会引起变质，

可能产生对人体有毒有害的物质。另外，食物中还可能含有或混入各种有害因素，如致病微生物、寄生虫和有毒化学物等。吃新鲜卫生的食物是防止食源性疾病、实现食品安全的根本措施。

预防三高的营养措施

根据《中国居民膳食指南》的要求，我们提出了预防“三高”的九大营养措施。

每天做到食物多样

每一种食物所含的营养成分都不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。因此人每天必须摄入多种食物。广泛摄入包括谷类、豆类、奶类、蔬菜、水果、动物性食物、油脂等各种食物，才能达到平衡膳食，满足人体对各种营养素的需要。



以谷类作为每天饮食的基础

谷类是膳食能量的基本来源。随着生活水平的提高,我国很多大城市已经出现动物性食物的消费量超过谷类消费量的趋势,这对慢性病的防治很不利。因此要大力提倡以谷类为主的中国传统膳食的良好传统,避免西方膳食的弊端。

适量进食动物性食物,每周吃2~3次海鱼

动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。过多摄入会导致高能量、高脂肪、高胆固醇,对预防慢性病不利。不进食动物性食物,会导致必需脂肪酸、部分维生素、矿物质和微量元素的缺乏,同样对健康不利。海鱼含脂肪少,含n-3系列的不饱和脂肪酸多,在预防心脑血管疾病方面有独到的作用。因此,每日进食100克瘦肉,每周进食2~3次海鱼,可预防“三高”的发生。

每天吃500克蔬菜和200克水果

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化剂,进食充足的蔬菜水果,对保持健康有着非常

重要的作用。建议多选择深色、绿色及红黄颜色的蔬菜和水果,并在两餐之间进食,不提倡饭前或饭后立刻吃水果。

每天进食100克大豆及其制品

大豆富含蛋白质,是植物性食物中唯一可以与动物蛋白相媲美的优质植物蛋白。大豆还富含卵磷脂、植物固醇、异黄酮及膳食纤维,具有非常好的保健作用。由于氨基酸不能在体内储存,不宜过多摄入豆制品,每天吃100克豆制品是适宜的。



每天喝一袋奶+一杯酸奶

奶类富含蛋白质和钙，是天然钙质的最好来源。钙在预防高血压等慢性病方面有独特的作用，长期低钙膳食是导致高血压等疾病的危险因素。因此为解决我国膳食中普遍低钙的现实，建议每天喝一袋奶（250毫升）+一杯酸奶（120毫升）。

饮食清淡，少油少盐

烹调用油过量，必然会导致热量和脂肪超标，不利于“三高”的防治。高盐饮食的人患高血压的概率远远高于低盐饮食的人。因此建议每天每人的烹调用油不超过25克，盐不超过6克。

每天摄入充足的膳食纤维

由于食物的精细化程度越来越高，导致饮食中膳食纤维的摄入不足，加剧了慢性病的发生。因此，应该多摄入一些富含膳食纤维的食物，如燕麦、荞麦、海带、魔芋及新鲜蔬菜。

每天喝6~8杯水

多饮水可以防止心脑血管疾病的发生，通利大便。应该养成定时喝水的习惯，每天饮水6~8杯（1500~2000毫升）。

