

协和医院
营养科主管营养师

“三高” 李宁 倾力推荐

饮食疗法 速查



书香悦己 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

“三高”饮食疗法速查 / 书香悦己编著. — 北京 :
中国轻工业出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5019-8160-1

I. ①三… II. ①书… III. ①高血压-食物疗法-食谱②高脂血症-食物疗法-食谱③高血糖病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第112311号

责任编辑: 付佳 王晓晨	策划编辑: 王晓晨
责任终审: 劳国强	封面设计: 逗号张文化创意
版式设计: 付建花	责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3

字数: 80千字

书号: ISBN 978-7-5019-8160-1 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110189S2X101ZBW

“三高”

饮食疗法 速查

书香悦己 编著



目录



第一章 | 全面认识“三高” 06

认识“三高” 07

“三高”其实是一种生活方式病..... 07

“三高”之间联系紧密，互相影响..... 07

“三高”的症状表现 08

高血糖..... 08

高血压..... 08

高血脂..... 09

第二章 | 降血糖怎么吃..... 10

降血糖常见饮食误区 11

误区一：糖尿病与吃糖多有关，只要不吃糖就没事..... 11

误区二：不吃主食就能控制血糖 12

误区三：糖尿病人不能吃水果..... 12

误区四：豆制品不含糖，多吃点没事..... 13

误区五：吃“降糖食品”可以治疗糖尿病..... 13

糖尿病患者忌食食物 14

大米粥.....	15	桂圆.....	18
糯米食品.....	15	葡萄.....	19
芋头.....	15	水蜜桃.....	19
红薯.....	16	荔枝.....	19
土豆.....	16	柿子.....	20
锅巴.....	16	甘蔗.....	20
油炸食品.....	17	西瓜.....	20
爆米花.....	17	香蕉.....	21
烧烤.....	17	梨.....	21
蜜饯.....	18	人参.....	21
大枣.....	18		

糖尿病患者宜食食物 22

薏米.....	23	西葫芦.....	30
燕麦.....	24	魔芋.....	31
荞麦.....	25	山药.....	32
豆腐.....	26	黑木耳.....	33
苦瓜.....	27	牡蛎.....	34
黄瓜.....	28	鳗鱼.....	35
莴苣.....	29	苹果.....	36

糖尿病中医食疗方 37

沙参玉竹煲老鸭.....	37	枸杞子蒸鸡.....	38
鸽肉山药汤.....	37	槐花饮.....	38
菠菜根银耳汤.....	37	小白菜薏米粥.....	38

糖尿病并发症饮食疗法 39

糖尿病脑病.....	39	糖尿病眼病.....	42
糖尿病心血管疾病.....	40	糖尿病足.....	43
糖尿病肾病.....	40		

第三章 | 降血压怎么吃.....44

对高血压不利的营养元素45

钠.....	45	胆固醇.....	47
脂肪.....	46		

高血压患者忌食食物.....48

腌制食品.....	49	蛋黄.....	51
猪肾.....	49	坚果.....	52
猪蹄.....	49	腐乳.....	52
动物内脏.....	50	酒.....	52
牛髓.....	50	浓茶.....	53
动物油.....	50	胡椒.....	53
肥肉.....	51	人参.....	53
鱼籽.....	51		

高血压患者宜食食物.....54

牛肉.....	55	豆角.....	62
牛奶.....	56	玉米.....	63
带鱼.....	57	黑豆.....	64
芹菜.....	58	柑橘.....	65
菠菜.....	59	西瓜.....	66
冬瓜.....	60	番茄.....	67
香菇.....	61		

高血压患者中医食疗方.....68

山药决明荷叶汁.....	68	山楂粥.....	69
夏枯草降压茶.....	68	桃仁粥.....	69
菊槐茶.....	68	荷叶粥.....	69

第四章 | 降血脂怎么吃.....70

降血脂饮食要点.....71

控制主食摄入量.....71	进食的时候细嚼慢咽好处多.....73
调节饮食结构.....71	高脂血症患者吃肉有讲究.....73
饭前喝汤可控制体重.....72	

高脂血症患者忌食食物.....74

肥肉.....75	蛋黄.....76
蛋.....75	螃蟹.....77
动物内脏.....75	鱿鱼.....77
猪油.....76	坚果.....77
黄油.....76	

高脂血症患者宜食食物.....78

荞麦.....79	茄子.....87
燕麦.....80	胡萝卜.....88
黄豆.....81	韭菜.....89
草菇.....82	苹果.....90
海带.....83	山楂.....91
鲤鱼.....84	大蒜.....92
洋葱.....85	绿茶.....93
菜花.....86	

高脂血症患者中医食疗方.....94

决明子菊花粥.....94	鲤鱼山楂鸡蛋汤.....95
枸杞槐花茶.....94	葱油萝卜丝.....95
丹参绿茶饮.....94	



第一章 | 全面认识“三高”

“三高”即高血糖、高血压、高血脂，这几种疾病都是慢性的终身性疾病。保持良好的饮食和生活习惯，充分掌握这些病症的自我调养方法，对控制血糖、血压、血脂非常重要。

认识“三高”

“三高”其实是一种生活方式病

“三高”症（即高血糖、高血压、高脂血）被西医形象地称为“终身不愈的富贵病”。富贵病，通俗来讲就是生活方式病。如今随着生活水平的提高和生活节奏的改变，很多人长期食用高脂肪、高糖分、高热量的食物，加之平时运动量小，生活压力大，摄入的多余脂肪、糖分、热量都没法正常消耗掉，就会堆积在血液中，使血糖、血压、血脂升高，超过一定数值后，便形成了“三高”。

“三高”症是无法通过药物治愈的，病人必需通过改变饮食习惯和生活方式来控制或缓解病情，否则很容易引发其他更严重的并发症，如心脑血管疾病（死亡率居诸症之首），危及生命。

“三高”之间联系紧密，互相影响

医学研究表明，“三高”有其各自不同的发病机理和病理变化，它们可以单独存在，但从实质上分析，它们之间又存在着紧密的联系。资料显示，60岁以上的老年人中，40%~45%的人患有高血压的同时还患有高血糖或血脂异常，50%左右的糖尿病人都合并有高血压、血脂异常等多种疾病。可见，只要患有其中一种疾病，则患有另两种疾病的风险会较一般人大很多。

由于这三者相互牵引着，所以后期都形成了“三高”症。

“三高”的症状表现



高血糖

诊断标准 高血糖是指空腹血糖高于正常上限7.0毫摩/升(126毫克/分升)，空腹血糖高于肾糖阈值9.0毫摩/升(160毫克/分升)，则出现尿糖。最常见的高血糖症就是糖尿病。

发病原因 糖尿病是一种慢性、终生性疾病，其发病原因是由于体内胰岛素分泌不足或者作用异常，使得血中葡萄糖不易甚至完全无法被细胞所利用。这样，无法被利用的糖分就会堆积在血液中而使血糖升高，超过一定数值后，葡萄糖便会从尿中排出，造成尿中有糖的表现，即糖尿病。

由于血液在人的身体的每一个角落流动，每一个细胞都需要血来供应营养，长期糖代谢异常就会造成身体其他代谢异常，损害健康，危及生命。

症状表现 糖尿病的主要症状是多尿、多饮、多食及体重减轻，即所谓“三多一少”。病人会感到全身不适，常有疲倦、口渴、大量饮水、大量排尿等表现。

高血压

诊断标准 按照世界卫生组织公布的血压标准，正常成年人的血压正常值应为收缩压 <140 毫米汞柱和（或）舒张压 <90 毫米汞柱。也就是说，当收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，就可称为高血压。

需要特别注意的是，在诊断高血压时，不能仅以一次测得的血压水平确诊是否高血压，必须经过多次测量，至少有连续两次舒张期血压的平均值在90毫米汞柱或以上时，才能确诊为高血压。

发病原因 导致高血压发生的因素很多，有些是由遗传或者某些疾病引起的，而有些则是由不良的饮食习惯和不科学的生活方式引起

的。一般情况下，只要能够在日常生活中多加注意，远离某些致病因素，是可以预防高血压的发生的。对于已患高血压的病人来说，只要保持良好的生活习惯和饮食习惯，其病情也可以得到较好的控制。

症状表现 早期高血压患者的症状可表现为头痛、头晕、耳鸣、心悸、眼花、注意力不集中、记忆力减退、手脚麻木、疲乏无力、易烦躁等，其轻重与血压增高程度可不一致。

高脂血

诊断标准 高脂血症是指血中胆固醇、甘油三酯过高，高密度脂蛋白胆固醇过低，现代医学称之为血脂异常。通俗地说，即血管中的脂肪含量太多。血液中脂肪含量较高，容易造成“血稠”，直至慢慢堵塞血管，使血流变慢，严重时血流中断。这种情况如果发生在心脏，就会引起冠心病；发生在脑，就会出现中风；发生在肾脏，就会引起肾功能衰竭等。

发病原因 高脂血症的病因基本上可分为两大类，即原发性高脂血症和继发性高脂血症。原发性高脂血症主要是由遗传和饮食习惯（如摄入过多胆固醇和动物脂肪）引起的；继发性高脂血症在临床上比较多见，是由其他原发疾病所引起的，如糖尿病、肝病、甲状腺疾病、肾脏疾病、胰腺、肥胖症、糖原累积病、痛风、阿狄森病、柯兴综合征、异常球蛋白血症等。

症状表现 一般情况下，高脂血症的症状多表现为：肢体麻木、胸闷、头晕、神疲乏力、失眠健忘、心悸等，有的患者血脂高但无症状，常常是在体检化验血液时发现高脂血症。另外，高脂血症常常伴随着体重超重与肥胖。



第二章 | 降血糖怎么吃

不论何种类型的糖尿病，不论病轻病重，不论有无并发症，不论是否使用降糖药物治疗，都要终身坚持和严格执行饮食治疗。事实上饮食治疗是对降糖药物治疗疗效的巩固。

降血糖常见饮食误区



误区一：糖尿病与吃糖多有关，只要不吃糖就没事

至今为止，没有任何科学证据表明吃糖多就会得糖尿病。糖尿病的发生原因极为复杂，涉及到遗传、感染、基因变异、环境、饮食等，如果一个人处于肥胖或超重状态，患糖尿病的风险当然较体重正常者增高。但肥胖或超重，不全是糖分摄入过多的原因，而是糖类和脂类共同作用的结果。所以，吃糖多不代表一定会得糖尿病，不吃糖也不代表一定不会得糖尿病。

如肉、蛋、鱼虽然含糖量不高，但却富含蛋白质和脂肪，在体内可转变成葡萄糖，如果糖尿病人多食则会引起血糖升高，只是比主食迟缓一些。

还有坚果类（如花生、瓜子、核桃、杏仁等）不含糖，很多糖尿病患者认为多吃一点没事。其实，这些坚果虽然不含糖，但含丰富的油脂，摄入过多就会使血脂升高。一部分血脂可通过异生作用转化为葡萄糖，造成血糖升高。

任何食物都是过犹不及的，吃多了总会给身体带来伤害。其实，在控制好血糖值的前提下，糖尿病患者能吃的食物有很多，不管是水果还是甜点，都能适量吃一点。



误区二：不吃主食就能控制血糖

不少患者查出患有糖尿病后，想吃的食物都不敢吃了，尤其是主食。这种想法是不正确的。

葡萄糖是体内能量的主要来源，若不吃主食或进食过少，葡萄糖来源缺乏，身体就必然要动用体内的蛋白质、脂肪，使之转化为葡萄糖，以补充血糖的不足。长期如此，糖尿病人会出现形体消瘦，抵抗力减弱，很容易出现各种并发症，危害更大。有的糖尿病人受不了饥饿的煎熬就会增加其他食物的摄入量，最后同样会转化成葡萄糖，引起血糖升高。

此外，脂肪还会在体内分解生成脂肪酸，并在体内燃烧后释放出能量。由于脂肪酸产生过多，常伴有酮体生成，当酮体过剩时，会出现酮症甚至酮症酸中毒，危害我们的健康。因此，无论是正常人还是糖尿病人，每日主食（主要为碳水化合物）摄入量不能少于150克。

糖尿病人应该把握的饮食原则：以1600千卡为例，一天300克米饭、100~150克肉、250毫升牛奶、1个鸡蛋、500克蔬菜、150克水果、15克油，患者可以根据这个原则来进行食物交换，比如荔枝、香蕉的热量要比苹果高，如果按照一天吃一个苹果的标准，就要少吃些荔枝或者香蕉。



误区三：糖尿病人不能吃水果

水果本身有很多其他的优点。比如，水果所含的维生素、微量元素很多，这些营养成分对人体都很有益。而且糖分有很多种，有容易被人体吸收的，像麦芽糖、蔗糖等。水果中所含的糖大部分都是果糖，而果糖不易引起血糖升高。所以，糖尿病人是

完全可以适量有选择性地吃些水果的。

专家建议，如糖尿病人空腹血糖不超过11毫摩/升（2000毫克/分升），尿糖不超过3个加号，又无酮症酸中毒的情况下，可以少量（每天最多吃150~200克）吃些含糖分低、味道酸甜的水果。推荐食用：橙子、柠檬、李子、杏、枇杷、菠萝、草莓、樱桃等，此类水果含糖量相对较低。

误区四：豆制品不含糖，多吃点没事

大豆是糖尿病人较理想的食物，不含糖又营养丰富，适量进食确实有好处，但不能因此而多吃。因为豆制品虽然不含糖，但它进入人体后同样可以转化成糖，只是转化的速度较慢（大约需要3小时），最终也会转化为葡萄糖，从而导致血糖升高。特别是对于老年人和糖尿病病程较长者，若食用过多，会加重肾脏负担。



误区五：吃“降糖食品”可以治疗糖尿病

市场上有一类称为“降糖食品”的产品，如降糖饼干、降糖面条、降糖麦片等，这实际上是一种商业行为，糖尿病人不要被误导。

作为食品，本身不可能也不应该有降糖作用。这些宣称有“降糖作用”的食品不过是富含膳食纤维或加入某些微量元素(如铬)的食物，由于这类食物的血糖生成指数较低，因此进食后血糖上升比较平缓，但并不说明其具有降糖作用。有些患者为了降糖，就一个劲地食用这些食品，结果反而使得血糖失控。

糖尿病患者忌食食物

糖尿病人忌食的食物主要是指生糖指数高的食物。因为这类食物进入胃肠道后消化快，吸收率高，葡萄糖释放入血液快，容易引起血糖快速升高。

高生糖指数食物生糖指数大于75以上。如：

五谷类	▶ 白饭、馒头、油条、糯米饭、白面包、拉面、炒饭、爆米花
蔬菜	▶ 南瓜、红薯
水果	▶ 西瓜、荔枝、桂圆、菠萝、枣
糖及糖醇类	▶ 葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、汽水、柳橙汁

中等生糖指数食物生糖指数在55 ~ 75之间。如：

五谷类	▶ 红米饭、糙米饭、西米、麦片
蔬菜	▶ 芋头、番茄、莲藕、牛蒡
水果	▶ 木瓜、葡萄、菠萝、香蕉、芒果、哈密瓜、猕猴桃
糖及糖醇类	▶ 蜂蜜、红酒、啤酒、可乐、咖啡

小常识

生糖指数(GI)指的是食物进入人体两小时内血糖升高的相对速度。生糖指数还与烹调的方法有关。食物加工时间越长、温度越高，生糖指数就越高，反之就越低。如稀大米粥，其血糖生成指数就相当高。

大米粥



糖尿病人为什么不宜吃大米粥？

煮熟煮烂的食物以及含水分多的食物容易被吸收，血糖升高的速度也快。将大米熬成粥，其中的淀粉已经部分转化为糊精，进入人体会比淀粉更容易消化吸收，转化成葡萄糖，使血糖迅速升高。粥熬的时间越长，粥越黏稠，吃后血糖升高得越快。因此，血糖控制不好的糖尿病人应改掉喝大米粥的习惯。

糯米食品



糖尿病人为什么不宜吃糯米？

由于糖尿病人是对糖的代谢不正常，应忌食多糖食物，而米饭在人体内即水解成葡萄糖，特别是糯米食品，如年糕、汤圆等，糖尿病人食用过多会使血糖上升加快，对病情控制非常不利。所以，糖尿病人最好不要食用糯米食品。

芋头



糖尿病人怎么吃芋头？

芋头的主要成分是淀粉，淀粉进入人体后会转化成葡萄糖。此外，芋头煮熟后糖分吸收更快，易使血糖升高。所以，糖尿病人第一，要少吃芋头，第二，如吃芋头，应适当减少主食。