

中国人民解放军第 309 医院营养科主任
全国妇联健康工程教育活动特聘专家
左小霞 编著

三高 这样吃 降得快

你会发现，它是你遇见的
快速又有效的降三高书

1天 快速降

降压食谱 48 页
降糖食谱 74 页
降脂食谱 102 页

附赠

“中医理疗调理三高穴位图”
拉页

4周 有效降

降压食谱 50 页
降糖食谱 76 页
降脂食谱 104 页



汉竹主编 ● 健康爱家系列

三高 这样吃 降得快

左小霞 编著



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

三高这样吃降得快 / 左小霞编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0686-3

I. ①三… II. ①左… III. ①高血压—食物疗法 ②高血脂病—食物疗法
③高血糖病—食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 248627 号



中国健康生活图书实力品牌

三高这样吃降得快

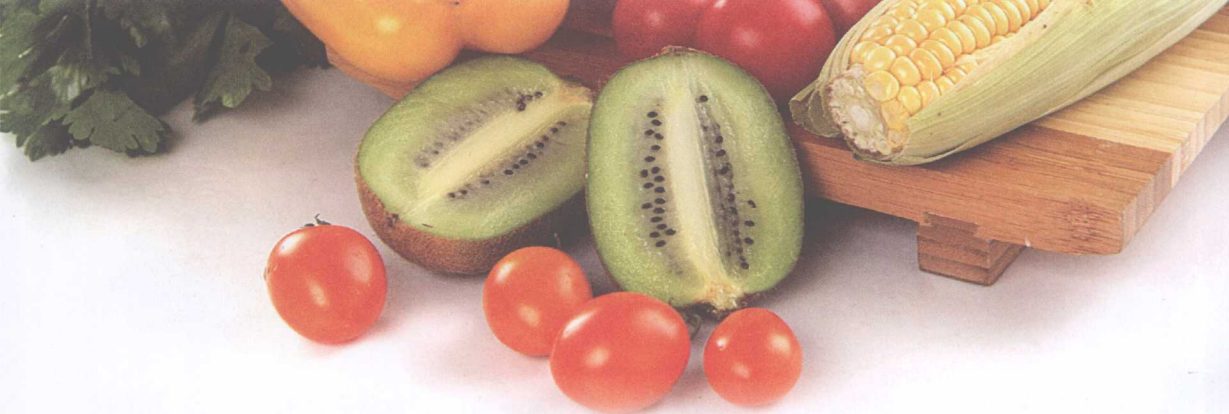
编 著	左小霞
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀 编 辑	杨璐箐 徐珊珊 阮瑞雪
责任 校 对	郝慧华
责任 监 制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	17	
字 数	100千字	
版 次	2015年1月第1版	
印 次	2015年1月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-0686-3
定 价	39.80元 (附赠“中医理疗调理三高穴位图”拉页)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



三高这样吃降得快

SAN GAO ZHE YANG CHI JIANG DE KUAI

目录



第一章

营养师跟你说三高

三高 = 高患病率 + 高医疗费 + 高危险性 · 18

三高互为因果，坏处叠加 · 22

什么人容易得三高 · 23

5 种吃法诱发三高 · 24

营养师教你健康饮食法则 · 26

控制热量摄入是关键 · 28

三餐吃对了，就能降三高 · 31

进餐顺序有讲究 · 35

“三高”人群饮食宜忌 · 36

三高遇到以下情况要注意 · 38

“三高”人群过节、去饭店吃饭怎么办 · 42

第二章

快速降压食谱

降压饮食原则 · 46

1 天快速降压食谱 · 48

4 周快速降压食谱 · 50

第1周降压食谱 · 50

第2周降压食谱 · 52

第3周降压食谱 · 54

第4周降压食谱 · 56

四季降压食谱推荐 · 58

春季快速降压 多吃养肝的食物 · 58

夏季快速降压 多吃祛暑养心食物 · 61

秋季快速降压 宜吃润肺滋阴食物 · 64

冬季快速降压 适当补充高蛋白 · 67

第三章

快速降糖食谱

降糖饮食原则 · 72

1 天快速降糖食谱 · 74

4 周快速降糖食谱 · 76

第1周降糖食谱 · 76

第2周降糖食谱 · 78

第3周降糖食谱 · 80

第4周降糖食谱 · 82

不同人群降糖食谱 · 84

1200~1300 千卡 运动量较低, 休息状态 · 84

1400~1500 千卡 运动量较少, 坐姿时间长 · 86

1600~1700 千卡 运动量适中, 经常站立和走动 · 89

1800~1900 千卡 运动量偏高, 有体力活 · 92

2000~2100 千卡 运动量较重, 有重体力活 · 95



第四章

快速降脂食谱

降脂饮食原则 · 100

1 天快速降脂食谱 · 102

4 周快速降脂食谱 · 104

第1周降脂食谱 · 104

第2周降脂食谱 · 106

第3周降脂食谱 · 108

第4周降脂食谱 · 110

5 种高脂血症降脂食谱推荐 · 112

I型血脂异常症 降低每日脂肪摄入 · 112

IIa型血脂异常症 降低体内胆固醇含量 · 115

IIb型及III型血脂异常症 控制每日食物摄入总量 · 118

IV型血脂异常症 控制体重，降低能量与脂类的摄入 · 121

V型血脂异常症 保持营养均衡，限制能量摄入 · 124



第五章

三高并发症饮食方案

高血压并发糖尿病 少食多餐，多摄入膳食纤维 · 130

高血压并发肾衰竭 减少植物蛋白的摄取 · 134

高血压并发冠心病 控制热量，增加膳食纤维 · 138

糖尿病并发脂肪肝 控制脂肪的摄入，戒烟限酒 · 142

糖尿病并发腹泻 减少膳食纤维、油脂的摄入 · 146

糖尿病并发脑血管病变 少吃动物脂肪，提倡优质蛋白饮食 · 150

高脂血症并发冠心病 控制总热量，合理分配三餐 · 154

高脂血症并发糖尿病 控制总热量，适当增加蛋白质 · 158

✿ 降三高就该这么吃

苦瓜 天然的植物胰岛素 · 164

黄瓜 减轻体重，降血脂 · 166

芹菜 保护血管，降低血压 · 168

冬瓜 减轻肾脏负担 · 170

西红柿 降低脑卒中病发率 · 172

胡萝卜 预防血管病变 · 174

空心菜 保证血管畅通 · 176

香菇 预防血管硬化 · 178

黑木耳 排毒清肠 · 180

茄子 低脂低热量 · 182

青椒 降脂减肥 · 184

山药 零脂肪主食 · 186

西蓝花 天然胰岛素“激活剂” · 188

莴笋 天然的钾、钠调节剂 · 190

洋葱 刺激人体合成胰岛素 · 192

平菇 低脂降压抗氧化 · 194

圆白菜 降脂肪，抗血栓 · 196

豆芽 胰岛素“刺激剂” · 198

荞麦 软化血管，抗血栓 · 200

燕麦 降脂降糖佳品 · 202

玉米 调节血液黏稠度 · 204

薏苡仁 扩张血管，清热利尿 · 206



苦瓜可连叶一起食用，清热解毒，降三高。



紫皮洋葱营养成分高，有助于控制“三高”人群病情。

莜麦 控制餐后血糖 · 208
黑米 抗氧化抗衰老 · 210
大豆 降脂降胆固醇，促进胰岛素分泌 · 212
红小豆 利尿降脂 · 214
豆浆 心血管保健液 · 216
牛奶 补充钙质，稳定血压 · 218
鸡蛋 维持正常脂质代谢 · 220
鹌鹑蛋 控制体重、降血栓 · 222
鸡肉 高蛋白、低脂肪肉类 · 224
鸭肉 降低胆固醇，改善视力 · 226



牛肉 提高胰岛素合成效率 · 228
兔肉 预防动脉硬化 · 230
黄鳝 降糖降胆固醇 · 232
三文鱼 预防心血管疾病 · 234
鳕鱼 保护心血管系统 · 236
柚子 降低血液黏稠度 · 238
猕猴桃 血糖天然调节剂 · 240
樱桃 抗氧化效果绝佳 · 242
草莓 改善动脉硬化 · 244
苹果 缓解餐后血糖上升过快 · 246



体形饱满，表面绒毛不易脱落的猕猴桃，降“三高”效果较好。

中药与茶饮

黄芪 双向调节血压 · 250

玉竹 提高胰岛 B 细胞功能 · 251

葛根 调理三高效果明显 · 252

黄精 降压降脂抗衰老 · 253

何首乌 祛脂降压 · 254

杜仲 降压、降脂 · 255

枸杞子 胰岛素“促进剂” · 256

金银花 降脂，维持血压 · 257



“三高”人群宜选购皮厚而大，内面黑褐色而有光泽的杜仲。

若用黄芪治疗高血压，则用量需
要超过 30 克。



降三高的营养素

碳水化合物 能量的重要来源 · 260

蛋白质 优质蛋白降低发病率 · 261

膳食纤维 吸油降脂，降低血糖 · 262

水 要喝新鲜白开水 · 263

硒 降低血液黏稠度 · 264

钙 降血压，防血栓 · 265

镁 提高胰岛素活性 · 266

铬 血糖调节剂 · 267

附录

居家简便取穴法 · 268

三高特效穴位按摩速查 · 268

汉竹主编 ● 健康爱家系列

三高 这样吃 降得快

左小霞 编著



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

很多三高患者常常抱怨，在外聚餐时，饭店的东西太过油腻；面对美食诱惑，一不小心就吃多了，导致病情恶化……面对蹿高的血压、血脂、血糖值，本书提供了多套降三高食谱，轻轻松松解决你的难题。

50种五谷、蔬果、中药材，560道菜谱，教你用手边的食材，烹制出适合“三高”人群食用的美味菜肴。

外出就餐吃多了，不要怕，这里有一天快速降三高食谱；近期疏于身体管理，血压、血脂、血糖升高了，别担心，按书上的食谱做饭，控制好饮食，只需4周时间，就能快速降三高。

书中的所有食材，既适合高血压、高脂血症患者，也适合糖尿病患者。有了这本书，从此不用担心老伴的高血压、高脂血症和自己的糖尿病，也不需要为怎么吃而头疼了，牛肉炒芹菜、清蒸鲳鱼都是不错的选择。

本书食材配比科学合理，吃什么，怎么吃，清晰明确的食物交换份，在家也能吃到医院营养科主任为您配比的营养餐。

一本书让你解决所有三高难题，把吃出来的毛病再吃回去。

❀ 三高这样吃降得快

苦瓜 (第 164 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①苦瓜含有丰富的维生素C和矿物质钾，可有效降低血压。②苦瓜苷能刺激胰腺细胞分泌胰岛素。③苦瓜素具有预防肥胖症和高脂血症的功效。

冬瓜 (第 170 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①富含维生素C，减轻高血压患者水肿症状。②富含膳食纤维，可缓解血糖的升高。③丙醇二酸和葫芦巴碱，减肥降脂功效显著。

黄瓜 (第 166 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①富含维生素，可保护心血管、降低血压。②抑制肠道对糖的吸收，控制血糖。③降低血液中胆固醇含量。

西红柿 (第 172 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①可保护心脑血管，降低血压，具有预防高血压的功效。②促进胰岛素分泌，控制血糖。③阻止胆固醇的合成，预防胆固醇氧化附着在血管壁上。

芹菜 (第 168 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①富含钾、钙、磷，有利于防治高血压。②富含类黄酮，降血糖。③富含膳食纤维，降低胆固醇。

胡萝卜 (第 174 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①促进肾上腺素合成，调节血压。②有效抑制血糖升高，并预防视网膜病变。③抑制低密度脂蛋白氧化，有降脂的作用。

空心菜 (第 176 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①含钾，有助于排出肠内多余水分，有降血压作用。②含有类似植物胰岛素的物质，有助于控制血糖水平。③含黄酮类物质，保持血管畅通。

茄子 (第 182 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①维持体内钠、钾的平衡，预防高血压。②可预防糖尿眼底病变，改善胰岛素敏感度。③降低胆固醇，预防血管硬化。

香菇 (第 178 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①富含香菇多糖，具有降血压功效。②硒和香菇多糖，防治糖尿病并发症。③能减少肠道对胆固醇的吸收。

青椒 (第 184 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①硒可降低血液黏稠度。②可促进细胞对糖的摄取，可维持血糖水平。③辣椒素影响钾、钠、氯代谢，可降低胆固醇。

黑木耳 (第 180 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①黑木耳多糖降低血小板黏附率和血液黏稠度，预防高血压。②可减少血糖波动和调节胰岛素分泌。③植物胶原，促进胆固醇排出。

西兰花 (第 188 页)

- ✓ 降压
- ✓ 降糖
- ✓ 降脂



①叶黄素和槲皮素预防高血压。②铬可提高胰岛素敏感性。③膳食纤维促进胃肠蠕动。

洋葱 (第 192 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①前列腺素促进肾脏利尿和排钠，降血压。②刺激人体胰岛素合成，降低血糖水平。③类黄酮素清除自由基，保持血管弹性。

薏苡仁 (第 206 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①可扩张血管、降低血压。②可降低血糖浓度，维持胰岛素正常分泌。③富含膳食纤维，可降低血脂，起到预防血脂异常的作用。

荞麦 (第 200 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①具有降压、止血的作用。②富含黄酮可降低血糖。③有助于钠代谢，并抗血栓，可降低血清胆固醇。

莜麦 (第 208 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①亚油酸预防高血压。②含有人体必需的8种氨基酸，对防治糖尿病非常有益。③改善血液循环，预防高脂血症。

燕麦 (第 202 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①扩张血管，促进血液循环，降低血压。②刺激胰岛素的敏感度。③可增加饱腹感，具有减肥功效。

大豆 (第 212 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①富含膳食纤维和钾，控制血压。②含有抑制胰酶的物质，可治疗糖尿病。③卵磷脂祛除胆固醇。

牛奶 (第 218 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①矿物质能稳定情绪，降低血压。②补充钙质，稳定血糖。③胆固醇含量较低，并能抑制肝脏制造胆固醇。

鸡肉 (第 224 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①维持体液酸碱平衡，促进钠排出。②改善因糖尿病引起的视力下降。③蛋白质消化率较高，易被人体吸收。

鹌鹑蛋 (第 222 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



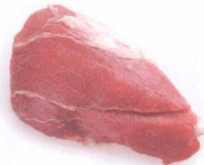
①所含芦丁可有效保护血管壁。②B族维生素治疗糖尿病引起的水肿及胃肠绞痛。③防止血栓形成，排出多余胆固醇。

牛肉 (第 228 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①维护心血管健康，适合肥胖的高血压人群食用。②锌提高胰岛素合成代谢率。③脂肪和胆固醇含量低。

兔肉 (第 230 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①富含卵磷脂，保护血管。
②适合肥胖型的糖尿病患者食。
③有助于体内多余胆固醇的排出。

三文鱼 (第 234 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①可清除血液中杂质，有降压的作用。②改善人体胰岛功能，预防Ⅱ型糖尿病。③有效降低血脂和胆固醇，有助于防治心血管疾病。

鳕鱼 (第 236 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



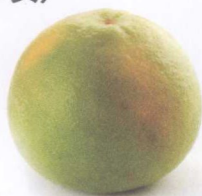
①镁、钾、磷保护心脑血管，预防高血压。②含有大量的胰岛素，降血糖效果明显。③不饱和脂肪酸，可辅助降低血脂。

柚子 (第 238 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①富含柚皮苷，降低血液黏稠度。②具有类似胰岛素的成分，能降低血糖。③富含维生素C和果胶，降低胆固醇。

草莓 (第 244 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①维生素、钙、镁、磷等物质维持酸碱平衡。②热量低，缓解餐后血糖迅速上升。③帮助人体排出多余胆固醇和有毒物质。

猕猴桃 (第 240 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①精氨酸改善血液凝结，降低高血压发病率。②肌醇调节糖代谢。③维生素C含量丰富，维持血管弹性。

苹果 (第 246 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①排出体内过剩的钠，保护血管，降低血压。②果胶和微量元素，具有降低血糖的作用。③类黄酮物质抑制血小板聚集，降低血液黏稠度。

樱桃 (第 242 页)

✓ 降压

✓ 降糖

✓ 降脂



①富含钾元素，可缓解高血压症状。②升糖指数低。③具有强抗氧化作用，可改善血管弹性。