

饮食健康，必备指南

食疗小偏方， 三高不用慌

穆永涛◎著



纯食材配方+经典医药典籍+民间千年验证+多年医疗实践

全方位细说高血压、高血脂、高血糖吃什么，怎么吃，怎样好吃？

既快速，又安全；既管用，又省钱。

每个偏方几分钟内就能做好，拿来就吃，速查速用！

您彻底摆脱“三高”烦恼！

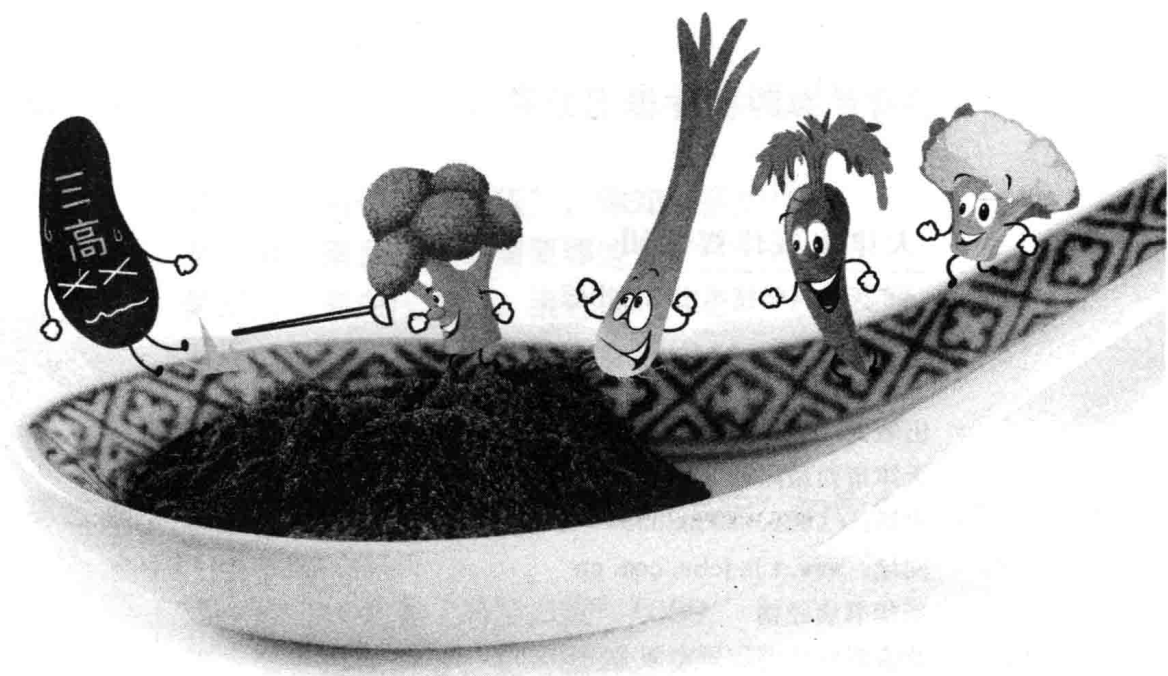
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

饮食健康，必备指南

食疗小偏方， 三高不用慌

穆永涛◎著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗小偏方, 三高不用慌 / 穆永涛著. -- 天津 :
天津科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5308-8497-3

I. ①食… II. ①穆… 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. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第272977号

责任编辑: 王朝闻

助理编辑: 郭晓鹏

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

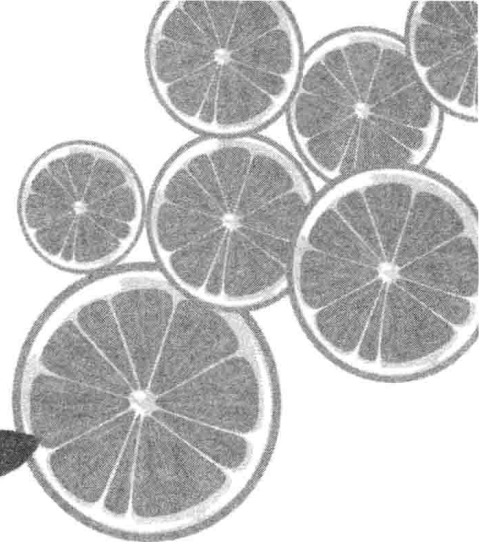
开本710×1000 1/16 印张16 字数200 000

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

目 录

CONTENTS



第一章 掌控“高血压”，高血压患者的调理与食疗

- 第一节 关于“高血压”，你知道多少/ 003
- 第二节 高血压患者需要哪些营养/ 016
- 第三节 高血压患者，请这样吃/ 025
- 第四节 高血压患者的黄金食谱/ 044
- 第五节 高血压的降压小偏方/ 071

第二章 抑制“高脂血症”，全方位“消脂”的饮食计划

- 第一节 什么是“高脂血症” / 089
- 第二节 高脂血症，是“营养过剩”吗？ / 103
- 第三节 高脂血症患者，请这样吃/ 115
- 第四节 高脂血症患者的黄金食谱/ 131
- 第五节 高脂血症的消脂小偏方/ 147

第三章 缓解“高血糖”，巧用食疗制胜糖尿病

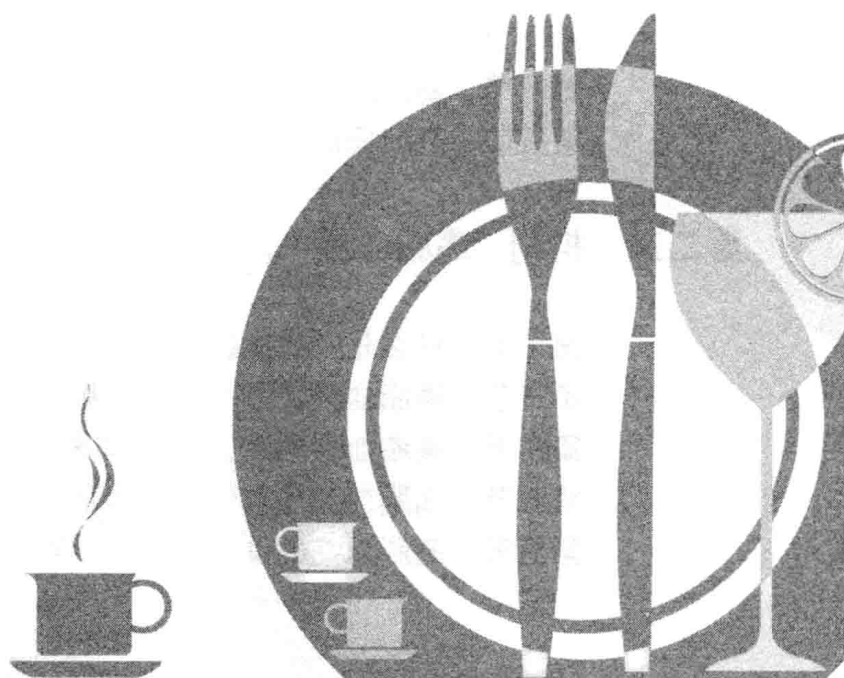
第一节 “高血糖”等于“糖尿病”吗？ / 167

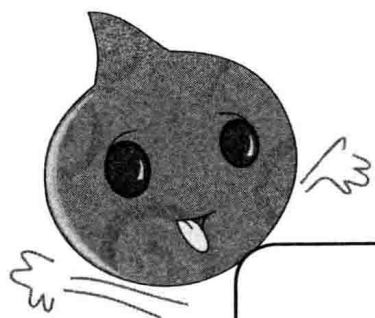
第二节 糖尿病和营养素的关系 / 183

第三节 高血糖患者，请这样吃 / 194

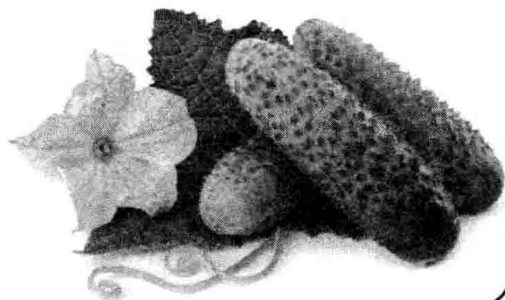
第四节 高血糖患者的黄金食谱 / 211

第五节 高血糖的减糖小偏方 / 235





【第一章】 掌控『高血压』， 高血压患者的调理与食疗





第一节 关于“高血压”，你知道多少

关于“高血压”

高血压是一种以动脉血压持续升高为特征的进行性心血管综合征，它是目前人们最容易患的一种疾病，也是诱发心脑血管病的主因；脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病是其主要并发症。因此，高血压是一种对人们生活有着巨大影响的疾病。

目前，医学技术逐渐发展，对高血压不但能预防，还可以治疗和控制。假如患者及时就医，按照医嘱服药，是可以降低血压的。这样就可以降低脑中风和其他心脏性疾病的发病概率，还能让患者的身体渐渐强壮起来。

值得注意的是，目前高血压的发病率和发病群体已经发生了一些转变。通常，随着年龄的增长，人患高血压病的概率就会提高。在更年期前，女性得高血压的概率要比男性低一点，一旦过了更年期，女性得高血压的概率就会很快上升，甚至超越男性。对此，我们一定要高度重视。另外，高血压发生的原因还与个人的生活和饮食习惯息息相关。通常来说，摄入越多的高热量、高脂肪食物，得高血压的概率就会越大。

由此可见，我们的生活习惯、饮食结构都与高血压有着密切的关系。但是很多人却对高血压的一些知识不甚了解，有人觉得血压稍



食疗小偏方·三高不用慌

微高一点，没什么大碍，不用担心，但这种想法是错误的。有资料表明，只要人体的收缩压和/或舒张压分别降低1.2kPa（9mmHg）和0.53kPa（4mmHg），得脑中风的风险就会降低36%。所以，对于血压稍微高出的那一点，我们不要采取放任的态度，一定起重视。另外还有一种常见情况是：很多患者认为通过服用降压药，血压降下来了，就可以不用吃药了，假如血压又升高的话，就再吃降压药。这种做法是错误的，因为通过服药让血压降了下来，并不能说高血压就已经治好了，只能说药物有了效果而已。一般来说，患了高血压是要长期坚持吃药的，即便血压稳定下来了，也不能停药，但可以适当地减少药量，避免因停药而出现血压又升高的情况。

高血压是一种常见的慢性疾病，我们一定要树立正确的态度和观念。患有高血压并不可怕，只要坚持按照医嘱服药，就能有效地降低其危害性。假如停药时出现不良情况，就很容易造成血压波动，这样反而对血压的稳定有不利的影 响。此外，高血压仅通过药物治疗和控制是不行的。如果患者态度积极，那么对病情是有很大的积极作用的，反之，只会增加病情。所以，患有高血压的人，要在日常生活中，调节好自己的情绪，保持情绪稳定。因为血压的调节和情绪有很大关系，生气、过喜、过悲都有可能 导致血压较大幅度地波动。因此，高血压患者应该控制好自己的情绪，这样能起到辅助降压的作用。

高血压的形成因素

原发性高血压是高血压的一种，现在其诱发的因素具体有哪些仍然不得而知。但是人们一致认为：原发性高血压是多种因素让血压失去自调能力而导致的。对流行病进行大规模调查研究得出结论：对发病起主要作用的是大脑皮质功能紊乱和高级神经中枢功能失调。另



外，内分泌、体液的变化也对发病造成了一定的影响。外界环境以及自身所受到的打击能够让情绪不稳定、精神紧绷，以致大脑皮质功能失调，血管猛烈收缩，精神失常，最终导致血压升高。

细小动脉不停止地收缩，容易造成小血管无法传输营养，这时脂类也无法流通，慢慢地就会造成小动脉硬化。这样可能会导致血液无法流通到内脏器官，特别是肾的血液供应不足。由此所产生的肾素会加剧阻碍血管的血压的流通，更加让全身的细小动脉快速收缩，这种变化导致的结果肯定是血液增高。同时，也让全身小动脉硬化的程度加剧，慢慢地血压就会有升无降，最终导致血压一直居高不下。

一方面，从医学研究的角度来讲，导致血压升高的因素还有很多。一个原因是心脏泵血的能力突然变强，让心脏泵出的血液增多。另一个原因是大动脉硬化，当心脏泵出血液的时候，它无法扩张。所以，当心脏泵出的血流经比较狭窄的血管时，血压就会升高。这就是老年人易患高血压的缘故了，因为老人的动脉粥样硬化让动脉壁变厚和变硬了。其他原因还有：全身小动脉的不正常收缩。血液循环过程中，液体容量增多。这是引起肾脏疾病的因素之一。肾有问题时，肾脏的功能就会失调，此时，体内多余的钠盐和水分就不能及时排出，这样，循环血液的容量就增多了，血压自然也就增高了。

反之，假如心脏泵的承受力不足，血管扩张或者是体内的液体供应不足，都能让血压降低。以上所说的因素基本都是关于通过肾脏的调节功能以及神经自调系统来调控血压的。

另一方面，根据平日生活的角度来看，年龄、膳食中盐的摄入量和体重等因素与高血压的发病密切相关，下面做出相关说明。

1.年龄因素：年龄越大，患高血压的概率也会越大。高血压的发病率与年龄增长是呈正相关的，另外，过了40岁的人，比较容易患高血压。

2.体重因素：胖的人容易患高血压。



食疗小偏方·三高不用慌

3.遗传因素：患高血压的人中有一半左右是有家族史的。

4.环境与职业因素：身处噪音的生活或工作环境，或从事高度紧张的脑力劳动，都容易患高血压。另外，农村中的高血压发病率远远低于城市。

5.食盐摄入量：吃太多盐的人，也很容易患高血压。每天摄入的食盐少于2克的人，患高血压的概率非常低；每天吃的食盐在3~4克的人，患高血压的概率为3%；每天吃的食盐在4~15克的人；患高血压的概率为33.15%；高于20克的人，发病率为30%。

高血压的分类

根据病因分类

高血压根据病因可分为原发性和继发性两种类型。

原发性高血压：指发病原因不清楚的高血压，大概占90%。很多原发性高血压患者没有任何明显症状，目前很难根治，但是可以预防和控制。一般所说的高血压基本都是是指原发性高血压病。

继发性高血压病：知道血压升高的原因，占5%~10%。继发性高血压的主要原因有肾脏疾病、内分泌疾病、心血管病变以及其他的一些原因。一定要经过检查发现其并不是继发性高血压后才能归类为“高血压病”。针对继发性高血压，最重要的是进行病因分析和治疗。另外，部分患者可通过手术等手段控制或治愈继发性高血压。继发性高血压的病程较短，血压增高明显，病情进展很快，但也有部分是在慢性高血压的基础上突然加剧的。继发性高血压的病因有很多，根据不同的病因和疾病的严重程度，患者的临床表现也不同。

根据血压水平分级

医学上根据血压水平的不同对其进行了分级。



通常，在医学上认为最佳的血压水平应该是16/10.67kPa（120/80mmHg）。

高血压1级：收缩压和舒张压分别为18.67~21.2kPa（140~159mmHg）和12~13.2kPa（90~99mmHg），在这个时候，患者没有明显的症状，仅仅是血压升高而已。

高血压2级：收缩压和舒张压分别为21.33~23.87kPa（160~179mmHg）和13.33~14.53kPa（100~109mmHg），在这个时候，机体可能有明显的症状，如左心房肥厚，心、脑、肾异常等一些人体器官发生病变，但此时，机体并没有什么变化，器官功能仍起作用。

高血压3级：收缩压和舒张压分别大于24kPa（180mmHg）和14.67kPa（110mmHg），这个时候可能心、脑、肾各个器官都有了病变情况，如心力衰竭、脑出血、肾衰竭等发生病变，此时人体器官已经不能正常工作了，任何时候都可能有生命危险。引起继发性高血压病的原因包括皮质醇增多症、肾上腺性变态综合征、主动脉缩窄等，另外比较常见的原因有甲状腺疾病、药物多发性大动脉炎，药物影响主要包括糖皮质激素、拟交感神经药，神经紧张等也有可能是其发病的原因。有的继发性高血压只能通过做手术来治疗，如嗜铬细胞瘤，有的是不需要通过外科手术而采取其他治疗方法的，如：由于主动脉狭窄、主动脉瓣合不全、完全性房室传导阻滞等所引起继发性高血压，另外还有一部分继发性高血压不管通过手术或是介入方法都不能治愈的，唯一的方法就是坚持长期服药，以此来控制疾病的发生。

高血压的表现

在人们日常生活中，由于高血压并没有什么明显的症状出现，因此许多高血压患者都是在发病的时候才获知自己患了高血压。不同的人会有不同的高血压症状，有些患者在早期是没有任何症状的，或



食疗小偏方·三高不用慌

症状不是很明显，只是在偶然的身体检查或者其他原因时发现血压升高。而其症状可能跟血压升高的程度又没有什么联系。有的人血压比正常血压水平高不了多少，但有很多症状；而还有一些人呢，血压虽然比正常血压水平高很多，但其症状却不怎么明显。

由高血压引起的常见症状

头晕：头晕是高血压最常见的症状。有些是阵晕，通常是在蹲下或起立时才出现的；有些是持续性的。头晕让很多病人都很痛苦。头晕时，病人会觉得头部很不舒服，影响思考和工作，对周围所出现的事物也没什么兴趣。严重者还会出现类似高血压危象等目眩的症状。

烦躁、心悸、失眠：绝大部分患高血压的人内心都比较急躁、遇到事情容易敏感多疑，情绪不稳定，容易兴奋。经常心悸、失眠，容易因噩梦而被惊醒。导致这些情况的出现，其中部分原因是大脑皮层的功能出现紊乱和自主神经功能失调。

头痛：头痛也是高血压最常见的症状，患者会有钝痛或者是剧烈胀痛的感觉，严重者会感到头就好像要爆裂般的剧痛。这种症状通常是在早上睡醒时出现，起床后多走动或者吃完早餐后症状就会慢慢地减轻。头痛的地方一般都是在太阳穴或者后脑勺。

出血：较少见。因为高血压可能会导致脑动脉硬化，使得血管容易破裂出血。其中经常会出现的情况就是流鼻血，其次是结膜出血、眼底见血等，严重者会脑出血。据调查显示，在很多鼻出血的病人中，大概有80%都患有高血压。

注意力不集中，记忆力减退：早期的高血压患者并不会出现这种症状，或者是这种症状不太明显。但这种症状会随着病情发展慢慢地加剧，令人很苦恼，这也就成为督促患者前去医院就诊的一个原因。其主要表现为注意力很难集中，近期记忆力衰退，经常忘记最近做了哪些事，但是对于遥远童年的记忆却很深刻。



肢体麻木：手指、足趾经常没有知觉，或觉得皮肤表层有虫子在爬，或背的肌肉有酸痛、酸胀感。有些患者的手指不听使唤，但经过适当治疗后，情况会好转；若觉得肢体经常有麻木感，时间又长，且经常出现在某一肢体，如手指，并且伴有浑身乏力、抽筋等症状时，就应该马上到医院去检查了，预防更严重的症状出现，如中风。

总之，当病人突然有状况不明的头晕、头痛或以上所提及的其他症状时，就要想到是不是得了高血压病，并立刻进行血压测量。

高血压的诊断标准

世界卫生组织（WHO）建议使用的血压标准是：凡正常成人收缩压与舒张压分别不大于18.6kPa（140mmHg）和12kPa（90mmHg），也就是说收缩压在18.9~21.2kPa（141~159mmHg）之间，舒张压在12.1~12.5kPa（91~94mmHg）之间的称为临界高血压。

血压是否正常，一定要经过多次测量血压才可判断，并且其舒张压连续两次的平均值均大于或等于12.0kPa（90mmHg）才能够诊断为高血压。单凭一次血压升高是无法证明患了高血压的，需要一个时间段去观察。医学上，按照血压升高指数的不同，把高血压分为3级：

高血压1级（轻度），其收缩压和舒张压分别为18.67~21.2kPa（140~159mmHg）和12~13.2kPa（90~99mmHg）；

高血压2级（中度），其收缩压和舒张压分别为21.33~23.87kPa（160~179mmHg）和13.33~14.53kPa（100~109mmHg）；

高血压3级（重度），其收缩压大于或等于24kPa（180mmHg），舒张压大于或等于14.67kPa（110mmHg）。

因为高血压很难与多种疾病，如急性肾炎、慢性肾炎、甲状腺功能亢进、嗜铬细胞瘤、库欣综合征等分辨清楚，所以，为了准确检测出高血压的情况，一定要仔细、谨慎。



高血压病人的初次体检

应尽可能包括以下内容。

1. 血压。要把两侧的血压进行比较，然后确定。

用比较高的一侧的血压数值。假如在比较两侧血压时，发现其差值 $> 2.67\text{kPa}$ (20mmHg) 的话，就说明较低的一侧可能是某一部位血管的收缩度过大，造成血管变窄。

2. 观察颈部、腹部是否异常，这样就能够把继发性高血压排除。

3. 利用一些眼部检测仪器观察视网膜的变化情况。因为一旦视网膜动脉发生改变，就意味着身体内的小动脉异常，高血压外周小动脉硬化的程度越深，表明心脏要承受的压力越大。

4. 身高、体重和腰围。肥胖，特别是向心性肥胖，是患高血压最为重要的一个原因，民间有一俗话“腰带越长，寿命越短，”说的就是这个道理。

5. 做心肺检查以及神经系统检查等，看有没有其他的心脑血管并发症。

高血压病人的常规检查

包括以下内容。

1. 血尿常规。假如有血尿、贫血等症状出现，那么就应该想到是不是患了肾性高血压，或由于高血压病的原因，让肾功能严重受损。

2. 血生化。假如有肝肾功能、血钾、血钠、血脂、血糖等情况出现。那么就应考虑继发性高血压。进行肝肾功能的检查，会让医生更加确定给病人用什么降压药；而进行血糖、血脂的检测，能更好地了解是否有心脑血管病以外的并发症。

3. 心电图。能够较好地了解病人的心脏是否受到高血压而带来的不良影响。

有条件的高血压病患者，可进一步选做以下检查

1. 动态血压24小时监测。这项检查既能如实地反映出血压在各个



时间段的情况，还能很好地反应血压在一天内所发生的变化的特点和规律。

2.超声心动图检查。这项检查可以让我们更加清楚地了解心脏的结构与功能。

高血压的并发症

高血压是人体健康的一大杀手，主要是对人的三大器官：心、脑、肾有很大的影响。

1.心脏：高血压能让左心室肌壁逐渐肥厚，引起心力衰竭，严重的话，还可导致心绞痛和心肌梗死。血压一直都很高的话，心腔扩张就会显著，最后成为高血压性心脏病。

2.大脑：高血压会使脑动脉硬化，容易导致中风、脑出血和脑梗死。

3.肾脏：高血压会导致肾动脉硬化，对肾功能有很大的影响，严重的话会引发尿毒症。以上所提到的疾病，往往是要到严重时期才能发现一些症状。医学上把高血压患者的这些重要器官受到的损害，称为高血压三期。

之所以会引起上述并发症，主要原因还是高血压让主动脉发生了变化，特别是引发全身小动脉硬化，从而对组织器官的血液供应产生了巨大影响，造成各种严重后果，成为高血压病的并发症。高血压通过改变人体重要器官的正常运行，造成“恶性循环”，严重影响人们的身体健康。

从引起并发症的具体因素以及表现上看，可以归纳出高血压常见的并发症有以下几种。

高血压危象：此病在高血压早期、晚期都可能出现。酷热、寒冷、紧张、停药等都有可能引起小动脉出现强烈的痉挛情况，从而导致血压骤升。此病发生时，伴有头痛、目眩、心烦、呕吐、气急以及



食疗小偏方·三高不用慌

视线不清等严重症状。

慢性肾衰竭：高血压对肾脏的危害性极大。在实际病例中，高血压合并肾衰竭大概占10%。二者相互影响，导致恶性循环。一方面，高血压导致肾脏功能受到损害；另一方面，肾脏功能的受损会引起高血压病情加剧。在疾病晚期，由于大量肾单位遭到破坏，导致肾脏排泄功能下降，身体内部出现紊乱，最终导致自体中毒，出现尿毒症。

脑血管病：主要有脑血栓、脑梗死、脑出血等。脑血管意外又叫中风。说到中风，人人都会谈之色变，这种病来得很急，很容易导致死亡。中风属于急性脑血管病中最厉害的一种，它发生的概率与高血压患者的血压呈正相关。如果高血压患者的脑动脉硬化程度较大，再加上一时的情绪不稳定，那么病人的血压就会突然升高，脑血管就会破裂。这个时候，患者会昏过去，这就是中风。

冠心病：冠心病是一种由冠状动脉器质性（动脉粥样硬化或动力性血管痉挛）狭窄或阻塞引起的心肌缺血缺氧（心绞痛）或心肌坏死（心肌梗死）的心脏病，也称为缺血性心脏病。长期的高血压能够让动脉粥样硬化。而由冠状动脉粥样硬化所导致的心脏病是动脉粥样硬化引起器官发生病变的一种特殊而又常见的类型。

高血压心脏病：高血压患者的心脏会发生变化，由高血压所引起的左心室肥厚和心腔扩张就是高血压心脏病。这种病是因为血压持续过高，无法抑制所导致的，危害性极大，会有性命之忧。

高血压脑病：此病一般发生在重度高血压患者身上。临床表现主要有：头阵痛、呕吐、意识涣散、精神错乱，严重患者可能有昏迷和抽搐情况发生。

容易引发高血压的因素

高血压根据病因可分为原发性高血压和继发性高血压两种，原发