

[绿色生活] 系列丛书

单凭医药并不能从根本上解决问题，
科学合理的膳食才能帮助你获得真正的健康！

远离三高 健康食谱

李玲孺◎编著



一本人人都能
学得会、用得着的
远离“三高”
保健指南



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

[绿色生活] 系列丛书

单凭医药并不能从根本上解决问题，
科学合理的膳食才能帮助你获得真正的健康！

远离三高 健康食谱

李玲孺◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

饮食问题一直都是三高患者日常生活中最为烦恼的一个问题。诸多忌口及注意事项严重地影响了患者的食欲,也打破了患者营养均衡的健康状态。很多患者因为太过于小心饮食而引起了营养不良等其他疾病,也有些患者由于饮食不当而加重了三高症状。所以,饮食问题是大问题,是三高患者急需解决的健康问题。

本书立足于三高患者的健康情况,结合患者具体症状,根据三高患者的不同特点以及不同患者对营养物质与营养元素的需求,制定出一系列简单易操作的食谱。不论是预防三高,还是缓解三高及三高诸多的并发症,都可以在本书中找到合适的食谱。详细的食材介绍与烹饪方法,健康合理的搭配与制作方法,定能让你学会一道道最适合自己的健康菜肴。

图书在版编目(CIP)数据

远离三高健康食谱 / 李玲孺 编著.

—北京:机械工业出版社,2014. 1

ISBN 978-7-111-45339-0

I. ①远… II. ①李… III. ①糖尿病-食物疗法-食谱②高血压-食物疗法-食谱③高脂血症-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 318272 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:章钰

版式设计:张文贵

封面设计:吕凤英

责任印制:李洋

三河市国英印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·13.5 印张·176 千字

标准书号:ISBN 978-7-111-45339-0

定价:32.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

高血压！高血脂！高血糖！随着生活水平的提高，三高犹如三座大山，成为越来越多人的健康隐患，在我们身边，总有很多人不幸结缘三高。说起三高，几乎每个人都能讲出关于它们的一些情况，而三高的势力范围也随着我们生活水平的提高和生活习惯的变化，在不断地发展。在我国，高血压患者和高血脂患者数量早已破亿，并且依然在不断上升，高血糖患者的数量也在逐年增高。而三高患者基本上全都是冠心病的“储备军”，如果三高得不到及时有效的控制，就会威胁到人体的健康乃至生命。

三高当中，最常见的还是高血压，这是引发心脑血管疾病的一个危险因素。高血压若长期得不到及时的治疗，就容易使患者出现动脉硬化、脑出血、心肌梗死的状况，或者导致肾衰、失明。因为血压长期居高不下，就会引起肾小动脉硬化，严重影响到患者的肾功能，造成患者出现夜尿多以及尿中含蛋白等症状，甚至会出现氮质血症及尿毒症。最可怕的是，高血压还能够导致心律失常、冠心病等病症，严重时容易造成患者猝死。高血压属于后患无穷的慢性疾病，但是，患者只要从饮食、生活习惯等方面进行科学合理的调理，想要控制和预防，还是不成问题的。本书就将带读者学习如何借用饮食远离高血压。

说完高血压，就该说说高血脂了。高血脂最常见的危害是损伤患者的肝功能，引起脂肪肝，给患者的身体带来极大的负担。而且，高血脂患者并不是像我们想象的那样会区分高矮胖瘦，任何生活作息不规律和饮食不规律的人都有可能患上高血脂。而对于高血脂，我们还需要知

道的是，它在对患者产生危害的同时，还能够引起高血压，与高血压互为条件，互相促进对方的升高。高血脂与高血压同时出现在患者身上的情况并不少见。此外，高血脂还会引起心肌缺血，导致心绞痛，引发冠心病等危害患者生命安全的疾病。同时，高血脂还会危害到冠状动脉，造成粥样硬化，严重损害动脉血管内皮，形成血管硬化。高血脂虽然听起来很可怕，但是，只要我们从饮食等方面入手，就能够对其进行有效的预防和控制，帮助患者保持健康的身体状态。

说到糖尿病，很多患者都会感到十分头疼，特别是中晚期的糖尿病患者，更是叫苦不迭。糖尿病是引起心脏病、脑中风、失明、肾病等一系列严重疾病的主要原因之一，而且其并发症出现的概率也比较高。患上糖尿病之后，一不小心就有可能损害到患者的组织器官，甚至会威胁到患者的生命。不过，糖尿病患者的数目比起高血压和高血脂患者来，相对少一些，患病率也稍微低一点。但是，正是因为它的顽固和并发症多，引起的后果严重，所以，更应该引起我们的高度重视。本书将带领读者从饮食入手，积极地远离糖尿病的侵扰。

很多患者对于自己的疾病感到十分苦恼，患三高后，不光身体会出现各种各样的不舒适症状，生活中还处处需要忌口，这个不能吃，那个不能喝，想碰的不能碰，想吃的不可以吃，十分痛苦。事实上，适合三高患者的美食还是有很多的，而且，这些美食不光适合三高患者吃，还能够在一定程度上帮助患者缓解病情甚至恢复身体健康。只要选对了食材，找对了烹饪方法，同时注意食物之间的搭配妙用，三高患者的餐饮就能够将健康科学与美味营养结合起来。就让我们一起随着此书，走进三高患者的健康饮食世界吧。



目 录

前言

第一篇 高血压这样吃才健康

第一章 认识高血压 / 2

- 易患高血压的人群 / 2
- 高血压的自我检测 / 3
- 高血压患者的饮食原则 / 4
- 影响高血压患者健康的营养元素 / 5

第二章 高血压患者的日常饮食 / 7

- 不同类型高血压患者的健康饮食 / 7
- 高血压患者的四季饮食法 / 10
- 五色食物与血压 / 12
- 特殊高血压患者的饮食法 / 14
- 绕开血压升高的饮食窍门 / 16

第三章 缓解高血压的食物及食谱 / 19

- 五谷类 / 19
- 蔬菜类 / 24
- 水果类 / 29
- 肉蛋类 / 33
- 菌藻类 / 39

● 水产类 / 46

● 中药材 / 50

● 其他 / 53

第四章 预防高血压并发症的饮食疗法 / 57

● 高血压并发冠心病的食谱 / 57

● 高血压并发高血脂的食谱 / 60

● 高血压并发肥胖症的食谱 / 63

● 高血压并发糖尿病的食谱 / 65

● 高血压并发痛风的食谱 / 67

● 高血压并发中风的食谱 / 70

● 高血压并发慢性肾衰竭的食谱 / 71

第二篇 高血脂这样吃才健康

第一章 认识高血脂 / 76

● 要熟知的高血脂常识 / 76

● 高血脂的诊断标准 / 77

● 高血脂患者的认识误区 / 78

● 高脂血症患者的饮食原则 / 82

第二章 高血脂患者的日常饮食 / 84

● 高血脂患者的健康汤饮 / 84

● 适宜高血脂患者的四季饮食食谱 / 86

● 五色食物与高血脂 / 91

● 特殊高血脂患者的饮食 / 92

● 有效避免血脂升高的饮食秘籍 / 96

第三章 降低血脂的食物与食谱 / 99

- 🐾 五谷类 / 99
- 🐾 蔬菜类 / 102
- 🐾 水果类 / 110
- 🐾 水产类 / 112

第四章 预防高血脂并发症的饮食疗法 / 117

- 🐾 高血脂并发脑梗死的食谱 / 117
- 🐾 高血脂并发糖尿病的食谱 / 119
- 🐾 高血脂并发脂肪肝的食谱 / 121
- 🐾 高血脂并发冠心病的食谱 / 124

第三篇 高血糖这样吃才健康

第一章 高血糖是什么 / 128

- 🐾 我们都要知道的高血糖常识 / 128
- 🐾 高血糖的自查与检查 / 130
- 🐾 高血糖患者的饮食原则与误区 / 131
- 🐾 影响高血糖患者健康的营养元素 / 135

第二章 高血糖患者的日常饮食 / 139

- 🐾 不同症状高血糖的三餐吃法 / 139
- 🐾 高血糖患者的四季饮食 / 144
- 🐾 五色食物与高血糖 / 151
- 🐾 特殊高血糖患者的饮食 / 153
- 🐾 绕开血糖升高的饮食窍门 / 160

第三章 有效降低高血糖的食物 / 162

- 🐾 五谷类 / 162
- 🐾 蔬菜类 / 163

菌藻类 / 168

水产类 / 168

水果类 / 169

中药材 / 171

第四章 预防高血糖并发症的饮食疗法 / 172

糖尿病合并冠心病的饮食 / 172

糖尿病合并脑血管病的饮食 / 174

糖尿病合并心肌病的饮食 / 174

糖尿病合并肝炎和脂肪肝的饮食 / 176

糖尿病合并肾功能衰竭的饮食 / 177

糖尿病合并泌尿系统感染的饮食 / 179

糖尿病合并前列腺炎的饮食 / 180

糖尿病合并性功能障碍的饮食 / 181

糖尿病合并支气管炎的饮食 / 184

糖尿病合并肺炎的饮食 / 186

糖尿病合并口腔疾病的饮食 / 189

糖尿病合并视网膜病变的饮食 / 190

糖尿病合并皮肤病的饮食 / 194

糖尿病合并骨质疏松症的饮食 / 195

附录 常见饮食对三高患者的影响 / 199

鱼类 / 199

菌类 / 199

水果类 / 200

蔬菜类 / 201

五谷类 / 203

其他 / 203



第一篇

高血压这样吃才健康

第一章 >>>

认识高血压

易患高血压的人群

随着患病人群日益增多，大家对于高血压早已不再陌生。但是，很多人还是只有等到身体出现明显的不适症状时，才会发觉自己招惹上了高血压。常识的缺乏和生活中的大意，使得高血压有机可乘，出现在我们没有防备的时候，来危及我们的健康。了解高血压，掌握高血压出现的规律，能够有效地帮助我们防患于未然，因此，弄清楚哪些人群最易患上高血压，就显得尤为重要了。

1. 肥胖人群。肥胖和高血压有高度的相关性。资料证明，超重、肥胖者高血压患病率较体重正常者要高2~3倍。这是因为，肥胖的人体内血容量增高，心排出量高，肾上腺素活性增高，就会引起血压的升高。在高血压病人中，大约有30%以上都是超重肥胖的。

2. 遗传因素。在同一个家庭中，高血压患者一般都集中出现。

3. 神经、精神因素。一个人如果长期处于精神紧张状态或者是常遭受精神刺激，那么就容易引起高血压。像长期从事高度紧张职业人群，如会计、统计人员、司机等，患高血压的概率都比较高。

4. 性格因素。研究发现，高血压和人的性格还有心理状态有着十分密切的关系。对于比较容易发怒、性格急躁的人群来说，招惹上高血压的概率就比一般人高。

5. 饮食因素。这个我们大家都比较清楚，高盐饮食是引起高血压最

常见而且十分重要的一个原因。饮食中如果摄入的钠太多，就会引起水分在体内滞留，增加血容量。同时钠还可以增加交感神经的紧张度，促使血管收缩，使得血压上升。

6. 经常抽烟。烟草里的尼古丁能够让人体血管的活性物质增多，从而诱发血管痉挛，容易引起血压升高。

另外，我们还要知道的一个常识是：如何在早期发现高血压。经过前面的认识，我们要做的是，如果家中有高血压患者，那么其他成员也要定期测血压；35岁以上的人群应该经常关注自己的血压；如果经常有头晕头痛的症状，也要及时去测一下自己的血压，早发现早应对。

高血压的自我检测

很多人都担心自己会患上高血压，却不知道该如何从早期症状去自我发觉高血压。其实，要判断高血压很简单，只要掌握一些基本的方法以及利用好血压计进行检测就好。

首先是最简单的自我判断，一般高血压有几个比较明显的常见症状，只要掌握，就可以帮助我们进行初步的判断。

1. 头晕。这是高血压最常见的症状之一，患者常在突然站起或者蹲下时出现头晕的症状，有的患者头晕时间和症状持续的时间比较长，经常发生，有的则是一小会儿，并且不常发生。

2. 头痛。高血压患者的头痛一般表现为持续性的钝痛或者炸裂般的剧痛，一般多在早上睡醒时发作。疼痛的部位一般在额前两侧的太阳穴以及后脑勺部位。

3. 耳鸣。如果你双耳耳鸣，同时感到脑中有“嗡嗡”声，并且时间还比较长的话，就应注意一下自己的血压了。

4. 心烦失眠。如果情绪急躁，总是发火，晚上又睡不着，早上却醒得很早，还多梦的话，也要去查一下自己的血压了。

5. 手脚麻木。如果总是觉得自己的手指还有脚趾出现麻木的症状，或者老感觉皮肤上有小虫爬行的感觉，那么也要考虑是否是高血压了，有的患者甚至会出现背部肌肉酸痛或者手脚不灵活的现象。

如果通过以上症状的判断不能够确定自己是否为高血压的话，那么就要进行下一步的检查。你可以自备血压计进行检查。在选购血压计时，一般要根据需要去选购小一点便于携带，并且操作简单、读数准确、使用方法容易掌握的血压计。此外，在进行检测时，选择的部位最好是在上臂肱动脉的地方。最好不要选择手腕部位，因手腕部位低于心脏水平，所以测出来的数据可能会相对偏低一些。同时，也不要选择手指进行血压的测试，因为手指部位的动脉压力波形提前受到反射波叠加，测量的数据一般都偏高并且变异较高。

高血压患者在血压平稳的时候，每个星期测 1~2 次为好，而在血压波动的情况下，则至少每天要测 1~2 次。在检测时，最好选在早晨起床后的 7 点到 8 点之间以及晚上 7 点到 8 点之间进行测量，每次测量都要测 3 次然后取平均值做记录。

高血压患者的饮食原则

掌握正确的饮食原则，合理安排自己的饮食，就可以有效地将血压控制在稳定的状态，进而保障我们的身体健康。那么，我们就来看一下高血压患者应该遵循的饮食原则。

1. 减少盐的摄入量。每位高血压患者都会被告知少吃盐，降低盐分摄取。在相关的调查中，可看出食盐的摄入量几乎和高血压的发病成正比，在食盐销售量大的地方，高血压的患者毫无悬念得多。经过研究发现，如果高血压患者在早期能够减少食盐的摄取，就能够有效地使自己的血压恢复正常值；如果是其他时期，减少食盐的摄入量能够有效地促进降压药的治疗作用，同时还能够减少药物剂量的使用，对患者十分有利。

2. 高血压患者一定要多吃一些含钾的食物，因为钾可以对抗钠在我们身体中所产生的不利影响，有助于患者降低自己的血压。所以，高血压患者常吃一些富含钾的食物，有助于血压的抑制和降低，比如，可以经常吃一些干红枣、口蘑、银耳、冬菇、黄花菜、紫菜等。

3. 高血压患者还要保证钙的补充。因为，在钙量充足的情况下，身体中尿钠的排泄就能够加速，这样，就可以减少钠对高血压患者的不利影响，有助于降低高血压患者的血压。充足的钙能够保护高血压患者体内的钾，能够在短时间内有效地促进患者血压的降低。高血压患者可常吃一些带鱼、小黄鱼、小白菜、无花果、黄豆、低脂奶酪、杏仁等，来为身体补充钙质。

4. 在补钙补钾的同时，高血压患者还要多吃一些蔬菜水果，减少饮酒量。水果和蔬菜的摄取能够有效地帮助高血压患者降低血压。而酗酒常常是引起血压升高的原因之一，高血压患者如果能够减少自己的饮酒量或者戒酒，就能够有效地降低血压，还可以预防血压的升高。

5. 饮食适度，适当控制脂肪的摄取，也是高血压患者应该遵循的原则之一。高血压患者一定要限制脂肪，减少动物脂肪的摄取，并减少摄取含丰富胆固醇的食物，像蛋黄、肥肉、动物内脏一类的食物，就要尽量远离。

6. 高血压患者一定要记住，要随时为自己合理地补充水分。特别是在晨起后，血液黏稠度较高，容易引起血压的升高，这时候及时地补充水分，能够有效地预防血压的升高。

影响高血压患者健康的营养元素

营养元素关系着人们的身体健康，营养元素的缺失往往会引起各种身体不适的症状。高血压患者如果缺乏一些必要的营养元素，就会出现血压升高的症状。既然如此，那么，如果及时补充身体所需的营养元素，

不就可以有效地稳定患者的血压了吗？我们就来认识一下哪些营养元素是高血压患者所必需的。

1. 维生素 C。维生素 C 可以有效地促进我们的身体合成氮氧化物，氮氧化物则可以有效地扩张血管，降血压。一般可从柑橘、辣椒、猕猴桃、萝卜等食物中摄取，每天 100 毫克足矣。

2. 钙。高血压患者一定要注意钙质的补充，以帮助自己更好地降低血压。通常可通过吃豆制品以及鱼虾等食物来进行补充，每天控制在 800 毫克以内为最好。

3. 烟酸。烟酸具有扩张血管的功能，可以有效地降低高血压患者体内的胆固醇以及甘油三酯的含量，促进血液循环，进而帮助患者有效降低血压。一般烟酸存在于全麦制品、酵母、瘦肉、花生等食物中，高血压患者可以适当食用，日摄入量控制在 15 毫克以下为佳。

4. 锌。通过研究我们看到，高血压患者体内的锌镉比值如果降低的话，血压就会上升，所以说适时补充锌可以有效地预防血压的上升。

5. 钾。钾的重要性同钙一样，我们已在前面详细讲过，高血压患者一定要保证钾的充分摄取，才能够有效地抑制钠对身体的伤害，有效地降低自己的血压值。一般每天摄入量在 2000 毫克为最合适，可从紫菜、桂圆、银耳、土豆、香蕉等食物中摄取。

除此之外，像镁以及膳食纤维等营养元素，也是高血压患者必须补充的营养元素，能够有效地帮助高血压患者控制血压值。可通过坚果、乳制品、香蕉、黑豆、根茎菜类等食物来进行补充。

第二章 >>>

高血压患者的日常饮食

不同类型高血压患者的健康饮食

每位高血压患者的症状以及病情的轻重程度都不一样，所以，我们需要根据自身的情况合理地进行饮食安排，这样才能够有效地帮助自己降低血压值。

① 重症高血压

重症高血压患者的饮食要遵循低胆固醇、无盐的原则，具体可以这样安排：

早餐：全麦馒头一个，脱脂牛奶一盒（约 225 毫升左右）。

午餐：清蒸鱼配白米饭，加一份清炒小油菜，不要加盐。

晚餐：清炒或者水煮白菜，凉拌黄瓜，小米粥。

加餐：如果全天的任何时候感到饥饿，可以适当吃一些橘子或者香蕉。

在这些饮食中，禁止使用盐，高血压患者可以选择糖醋风味进行烹饪。

② 轻症高血压

轻症的高血压患者在饮食方面没有太高级的讲究，可在低盐的前提下，在烹饪的过程中适当加一点盐调味，具体可做如下安排：

早餐：全麦馒头一个，脱脂牛奶一小盒（225 毫升左右），燕麦粥一

小碗。

午餐：肉末豆腐配白米饭，凉拌土豆丝芹菜。

晚餐：燕麦粥加苹果。

③ 肝阳上亢型高血压

肝阳上亢型的高血压具体表现为：头晕胀痛、耳鸣、易怒、面红、目赤等症状，患者可选择以下饮食方式进行调理：

(1) 绿豆粥

材料：绿豆 50 克，白米 50 克。

做法：先在锅中放入少许碱、矾，然后加入绿豆开始煮，在绿豆快熟的时候再加入米，煮成粥，再加入适量的糖即可，高血压患者可经常食用。

(2) 天麻乳鸽

材料：天麻 10 克，乳鸽一只，葱、姜、蒜、调味品适量。

做法：将天麻用淘米水浸泡 3 小时，切片备用；乳鸽去内脏洗净后，加料酒和酱油腌制，然后放入蒸笼中，再加入葱、姜、蒜，用武火蒸一个小时候左右即可出锅。

高血压患者每日吃一次天麻乳鸽即可，要吃适量乳鸽，然后喝汤吃天麻，能够有效地帮助高血压患者平肝熄火，有效降低血压。

(3) 海蜇拌菠菜

材料：菠菜根 100 克，海蜇皮 100 克，香油、盐、味精各适量。

做法：先将海蜇洗净切为丝，再用开水烫过之后捞出备用，把用开水焯过的菠菜根与海蜇加入备好的调料同拌，即可食用。每日一次就好。

④ 肝肾阴虚型高血压

这类型的高血压患者最常见的症状为：耳鸣、健忘、眩晕、失眠多梦、腰酸腿软、舌质红、苔白、脉弦细数等，患者可选择以下饮食方式来进行