



汉竹
● 健康爱家系列

三高吃什么

马方/主编

北京协和医院营养科主任

7大营养素，50种优选食材，200道三高人群的科学营养食谱

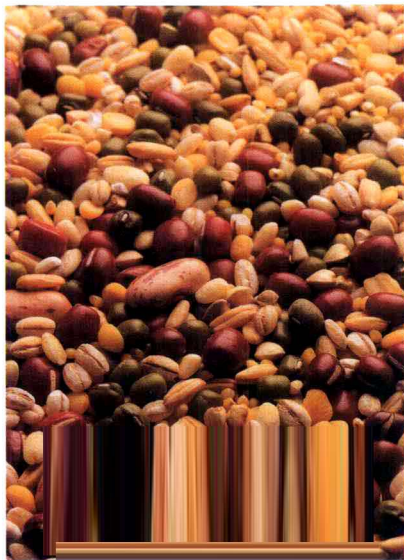


化学工业出版社
北京

三高吃什么

协和医院营养科主任

马方/主编



化学工业出版社

米立方出版机构

·北京·



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

图书在版编目(CIP)数据

三高吃什么 / 马方主编. — 北京: 化学工业出版社, 2009.12

ISBN 978-7-122-07151-4

I. 三… II. 马… 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. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第212117号

责任编辑: 杨骏翼 严洁 责任校对: 吴静 装帧设计: 周培 顾燕 李婧

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

印装: 北京地大彩印厂

880mm×1230mm 1/24 印张8 1/2 字数160千字 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: 39.80元

版权所有 违者必究

前言

所谓“三高”，就是指高血压、高血脂（血脂异常）、高血糖，它们是威胁现代人健康的三大杀手。而且一旦患上，病症常伴随终身。目前，我国有高血压患者1.6亿，血脂异常患者1.6亿，糖尿病患者约5000万，而且这个数字正在逐年增长。

饮食关系着每一个人，可谓一日不可缺，一餐不可少。对“三高”人群而言，高额的医药费并不能从根本上解决问题，从饮食入手，才是进行康复保健的基础。科学合理的膳食，能明显控制血脂、血糖，稳定血压，维持机体营养平衡，防止并发症的发生，是“三高”病一切疗法的基础。

本书正是以此为出发点，以健康、营养为原

则，以实用性和可操作性为指导，紧紧围绕“三高”人群的饮食原则，从“三高”是什么，“三高”人群应该吃什么、怎么吃、吃多少入手，给予“三高”人群饮食营养方面的健康指导。

全书涉及日常生活中常见常吃的50余种食材，10余味中药和茶，包括：

24种低糖蔬果——维生素、矿物质、膳食纤维的宝库，改善“三高”人群各种常量元素和微量元素长期缺乏的状态，促进消化防淤积，全面改善身体机能。

7大低热谷物——低热量、植物性蛋白，是“三高”人群碳水化合物的最佳来源，且含有许多调



节血糖的成分，还含有较多的硒，更是族维生素的主要来源。

11种豆蛋奶——提供优质蛋白，还是维生素、矿物质的良好来源。豆类及其制品所含的膳食纤维还可降低胆固醇，促进胃肠蠕动，减少心血管疾病的发病率。

10种低脂健康肉类和鱼类——丰富蛋白质、低脂肪、低胆固醇，是人体必需氨基酸、矿物质的最好来源。兔肉、鸭肉、鱼肉等白色肉类所含丰富的B族维生素对“三高”人群更有裨益。

10味中草药和茶——天然、营养，副作用小，更含有丰富的蛋白质、矿物质、维生素。中草药温

和纯正；茶中所含的独特成分如茶多酚、儿茶素等对“三高”更有其特殊疗效。

此外，本书还深入剖析了与饮食、健康息息相关的7大营养素：碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、脂肪、水、矿物质、维生素。这些营养素来源于何处，对防治“三高”有哪些功效，如何搭配，有哪些禁忌……这些问题都能从书中找到答案。

那么，这些食材、营养素怎么吃才能更健康、更营养？书中近200道对“三高”人群有参考价值的科学营养食谱将给您最全面的指导。

目录

导读： 身体不能承受的“三高”	1
-----------------	---

第一章 健康不健康，全凭嘴一张	8
-----------------	---

想吃就吃后患多	9
---------	---

重建饮食金字塔	11
---------	----

一日三餐吃多少	13
---------	----

进餐顺序有讲究	17
---------	----

营养均衡，稳压降脂降血糖	18
--------------	----

控制三高，热量摄入是关键	19
--------------	----

“三高”人群饮食禁忌	21
------------	----

第二章 吃对蔬果，甩掉三高	24
---------------	----

苦瓜： 天然的植物胰岛素	25
--------------	----

黄瓜： 减轻体重，降血脂	27
--------------	----

南瓜： 促进胰岛素分泌	29
-------------	----

冬瓜： 减轻肾脏负担	31
------------	----

番茄： 降低中风发生率	33
-------------	----





香菇：预防血管硬化	35
黑木耳：有助排毒，清洁肠胃	37
茄子：平稳血压好选择	39
青椒：降脂减肥	41
山药：控制餐后血糖升高	43
胡萝卜：降低胆固醇	45
空心菜：降压降糖，促消化	47

韭菜：洗肠补肾降血脂	49
西兰花：提高胰岛素的敏感性	51
莴笋：利尿消肿，降血压	53
洋葱：刺激胰岛素的合成	55
大蒜：抑制胆固醇合成	57
梨：降压又消渴	59
苹果：延缓餐后血糖波动	61
葡萄：减少血栓生成，保护血管	63
山楂：减脂，降血压	65
橙子：预防动脉硬化	67
猕猴桃：减轻血管压力	69
西瓜：利尿降压	71

第三章 认准谷物，远离三高 74

荞麦：软化血管，降血糖	75
-------------	----

燕麦：降脂更降糖	77
莜麦：控制餐后血糖	79
小麦：除热解渴，改善血液循环	81
黑米：控制血压成效大	83
玉米：降低血液黏稠度	85
薏米：扩张血管，清热利尿	87

第四章 选好豆、蛋、奶，三高不再升 90

绿豆：减少内脏脂肪	91
黄豆：减少血液中胆固醇含量	93
黑豆：调整血糖代谢	95
豇豆：促进胰岛素分泌	97
红小豆：消除肾水肿	99
豆腐：保护血管细胞	101
豆浆：易吸收，好消化	103
鸡蛋：保肝护肝	105
鹌鹑蛋：帮助降血压	107
牛奶：调节血压	109
酸奶：调理肠胃	111

第五章 吃肉有侧重，低脂是首选 114

兔肉：排出胆固醇	115
鸭肉：控制体重	117
牛肉：预防动脉硬化	119
乌鸡：降脂效果佳	121
三文鱼：改善胰岛功能	123
金枪鱼：控制血压	125
黄鳝：降糖，清血管	127
鳕鱼：保护心血管	129
鲤鱼：不饱和脂肪含量高	131
牡蛎：含锌降血糖	133

第六章 妙用中药与茶，控制三高合并症 136

黄芪：保护肾脏功能	137
玉竹：提高胰岛 B 细胞功能	138
葛根：预防冠心病	139
黄精：预防心血管疾病	140
何首乌：祛脂降血压	141
杜仲：降压亦降胆固醇	142

绿茶：减脂又降糖	143
红茶：预防骨质疏松	144
枸杞茶：充分调动胰岛素	145
金银花茶：保持血压不波动	146

第七章 七大营养素，平衡摄入除三高

148

碳水化合物，不要敬而远之	149
保持身体活力，蛋白质是基础	151
减少脂肪，膳食纤维是个宝	153
脂肪也分好与坏	155
喝水是个大问题	157
矿物质要适量，指标才稳定	159
硒：降低血液黏稠度	159
镁：提高胰岛素活性	161
锌：提升免疫力，增强抵抗力	163
钙：降血压，防血栓	165
钾：稳定血压	167
铬：血糖调节剂	169



维生素补充足，轻松降三高	171
维生素 A：助睡眠，稳血压	171
维生素 B1：帮助糖代谢	173
维生素 B2：预防心脑血管病	175
维生素 B6：改善糖耐量	177
叶酸：预防贫血	179
维生素 C：促进脂肪代谢	181
维生素 E：预防动脉硬化	183

附录：常见食物热量表

185

三高人群10种最佳食物搭配宜忌

191

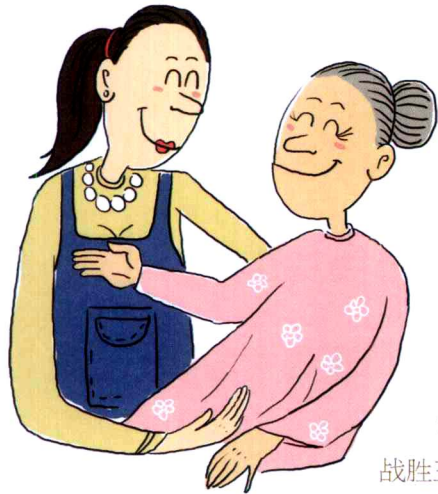
三高人群禁忌食物 TOP10

193

导读：身体不能承受的“三高”

随着生活水平的提高和生活节奏的改变，被称为“富贵病”、“文明病”的“三高症”（即高血压、血脂异常和高血糖），已如“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。

“三高”即通常所说的高血压、高血脂（血脂异常）和高血糖三种病症，是现代文明派生出来的“富贵病”，故又称之为“文明病”，属于高发慢性非传染性疾病。在我国，“三高”更是以其高患病率、高危险性、高医疗费用著称。



乐观的心态，是
战胜三高的前提。

“三高”属于终身病，更是生活方式病，即便投入高额的医药费用，也很难从根本上予以解决。此外，这三种病极易互为因果，得了其中一种病，若不引起高度重视，就很容易患上其他两种。因此，“三高”对人类健康的危害很大，防治“三高”更是迫在眉睫。

高血压：目前我国 18 岁以上居民高血压患病率为 18.8%，全国已有高血压患者 1.6 亿，而且因为高血压导致的残疾率、死亡率都是最高的，成为国人“第一疾病”。

血脂异常：全国血脂异常患病率为 18.6%，在我国中老年人中发病率为 30%~50%，但近年来有年轻化的趋势。此外，肥胖的人也比较容易患上血脂异常症。

糖尿病：我国糖尿病人数已达 5000 万以上，每年增长 120 万，每天增长 3000 人，正处于暴发流行期。如果防治不当，不久的将来，其总人数可能超过 1 个亿。

高血压

世界卫生组织建议使用的血压标准是：凡正常成人收缩压应小于 140 毫米汞柱（18.7 千帕），舒张压应小于 90 毫米汞柱（12.0 千帕）。如果成人收缩压、舒张压大于或等于此数值，就可能患上了高血压。

血压水平分类表

类别	收缩压 (毫米汞柱)	舒张压 (毫米汞柱)
理想血压	<120和	<80
正常血压	<130和	<85
正常高值	130~139或	85~89
高血压		
1级（轻度）	140~159 或	90~99
2级（中度）	160~179 或	100~109
3级（重度）	≥180 或	≥110
单纯收缩期高血压	≥140 和	<90

摘自《内科学》第6版，人民卫生出版社

高血压的危害

高血压是世界最常见的心血管疾病，也是最大的流行病之一，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害着人的健康。



血脂异常

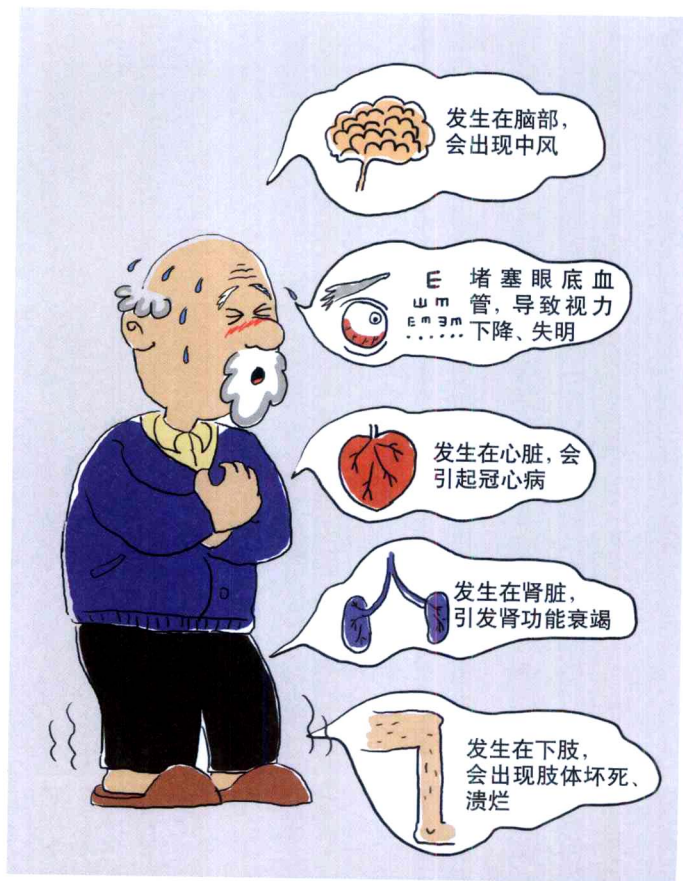
过多的脂肪类食物进入血液，引起血中胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、一项或多项水平高于正常标准，或高密度脂蛋白、水平低于正常标准，这种血液中血清脂类物质代谢异常就被称之为血脂异常。

血脂值标准

分类	总胆固醇 (毫摩/升)	甘油三酯 (毫摩/升)	低密度脂蛋白 (LDL) (毫摩/升)	高密度脂蛋白 (HDL) (毫摩/升)
正常参考范围	2.85~5.70	0.45~1.70	2.07~3.63	0.93~1.81
升高	≥ 5.71	≥ 1.71	≥ 3.64	
降低				< 0.93

血脂异常的危害

血脂异常是心脏冠状动脉粥样硬化性心脏病的最主要因素，会危及人体的各个器官，长期不治疗会引起心绞痛、心肌梗死、猝死、中风等疾病。



高血糖

糖尿病是内外因素长期共同作用所导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病，其基本特点是血糖升高，尿糖出现，脂肪、蛋白质、矿物质代谢紊乱。

血糖值标准

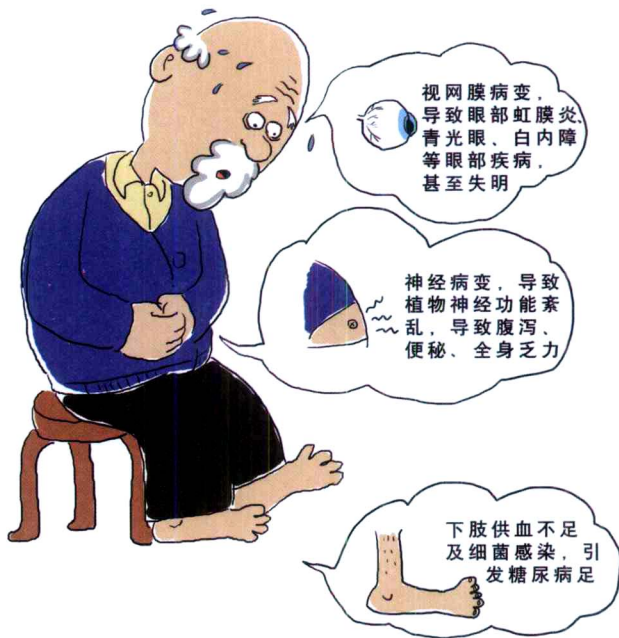
分类	空腹血糖 (毫摩/升)	OGTT2小时血糖 (毫摩/升)
正常范围	4.4~6.1	<7.8
糖尿病前期	6.1~7.0	7.8~11.1
糖尿病	≥7.0	≥11.1

注：糖尿病诊断还有一种方式为随机血糖，其标准是任何一次血糖检测，血糖值超过11.1毫摩/升，并且伴随糖尿病症（状如多尿、口渴或不能解释的体重减轻）时即可诊断为糖尿病。

OGTT：口服葡萄糖耐量试验。若出现空腹血糖增高或糖耐量减低，都需再做口服葡萄糖耐量试验2小时血糖，才能判断是否为糖尿病。

高血糖的危害

高血糖不但会导致高血压、中风、冠心病等心脑血管疾病，如果发展为糖尿病，还可能使人产生肾功能不全、失明、足部疾病等多种严重的并发症，甚至死亡。

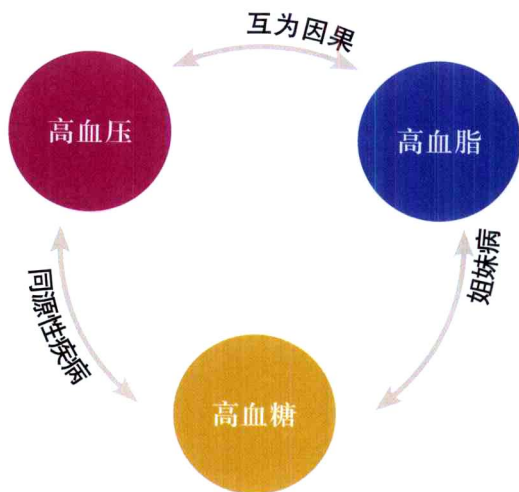


三高的相互关系

医学上，将以胰岛素抵抗为病理基础的代谢症候群，包括肥胖、高血糖、高血压、血脂异常、高尿酸、脂肪肝等，统称为代谢综合征。因此，从表面上看，“三高”有“各自不同”的发病机理和病理变化。但从实质分析，“三高”实际上是一回事，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倍。

资料显示，60岁以上老年人中，患有高血压的人群中，有40%~45%同时还患有高血糖或血脂异常；50%左右的糖尿病患者都合并有高血压、血脂异常等。

高血压、血脂异常、高血糖发病率高，后果严重，其并发症如肾病、中风、心梗等更是危及人的生命，因此“三高”已成为现代人生命不能承受之“高”。健康人群应通过积极调整饮食、均衡营养、加强锻炼、戒烟限酒等有效的方式进行预防，而已经患有“三高”的人群，更应该在进行治疗的同时，积极调整生活习惯，让自己早日恢复健康。



高血糖者胰岛素不足时，会降低体内脂酶活性，使血脂增高，而肥胖伴高血脂患者，易产生胰岛素抵抗，诱发糖尿病，因此高血糖患者往往伴有高血脂，所以人们称之为姐妹病。

高血糖和高血压可能存在共同的遗传基因，并且血糖高也会引起血压升高，所以将高血糖与高血压视为同源性疾病。

另外，血脂增高极易引发高血压，血压升高又会造成血脂异常，所以高血压和高血脂互为因果。

小测试：你的体型、体重合乎标准吗

有研究表明，肥胖也是造成“三高”的原因之一。超重或肥胖者，高血压及糖尿病的患病率是正常人的数倍。40岁以上的糖尿病患者，70%~80% 有病前肥胖史。

测试1 体重质量指数（BMI）

BMI= 体重（千克）÷[身高（米）]²

BMI 值	体重情况
<18.5	过轻
18.5~24	正常
24~28	超重
28~30	轻度肥胖
30~35	中度肥胖
≥ 35	重度肥胖

测试3 体脂肪率测量

性别	年龄	理想体脂肪率
男性	<30 岁	14%~20%
	>30 岁	17%~23%
女性	<30 岁	17%~24%
	>30 岁	20%~27%

测试2 腰围测量

脂肪若堆积在腹部，将会比堆积在其他部位（如手臂、大小腿、臀部等）更容易增加慢性疾病的发病率，因此常用腰围来评估肥胖程度。

测量部位：肚脐以上2.5厘米处。

男性	腰围 < 90 厘米	正常
女性	腰围 < 80 厘米	正常

测试4 体重测量

标准体重（千克）= 身高（厘米）- 105

用自己的实际体重除以标准体重，根据结果可判定自己的体重状况。

结果	判定
<80%	消瘦
80%~90%	偏轻
90%~110%	合理
110%~120%	超重
>120%	肥胖



健康不健康，全凭嘴一张



正所谓“病从口入”，以提供热量和营养为首要任务的食物，实际上隐藏着致病的危险因素，很多“三高”症患者就是饮食不健康的受害者；相反，良好的饮食习惯，却是健康的最佳保障。英国有句谚语说：You are what you eat.（你的健康状况取决于你的饮食习惯）。换成通俗的说法，即：健康不健康，全凭嘴一张。