

“三高”

健康食疗 图典

【“三高”人群健康饮食方案一本通】

马方◎编著



国医诸多中药材、中成药均有着
降压或降糖或降脂的强大作用。



精选经老百姓验证的
偏方、验方，辅疗
“三高”。

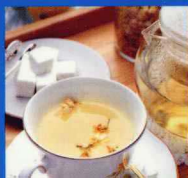


食材、药材配以米
酒、黄酒、清酒、低
度白酒等适宜酒品，
即可打造降“三高”
辅疗酒方。

高血压、高血糖、高血脂
危害大，擦亮双眼认清自身
的健康是首位，一套试题测
一测，身体健康全知道。



用中草药、茶叶、水果汁
等合理搭配，科学饮食
后，“三高”乖乖远离。



“三高”人群的
饮食有宜忌、食
谱需谨慎。



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

“三高”健康食疗图典/马方编著.

—北京: 中国人口出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5101-0592-0

I. ①三… II. ①马… III. ①高血压-食物疗法-图解②高脂血症-食物疗法-图解③高血糖病-食物疗法-图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第215380号

“三高”健康食疗图典

马方 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京天顺鸿彩印有限公司
开 本 635×965 1/12
印 张 20
字 数 150千字
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0592-0
定 价 28.00元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

『三高』健康食疗图典

马方
编著

中国人口出版社

目录

第一章 健康大测试

健康大测试之一：你的健康知多少.....	8
健康大测试之二：10年后，你的身心是否依旧健康	9
健康大测试之三：不要让高血压离你越来越近.....	10
健康大测试之四：保持与高血脂的距离.....	11
健康大测试之五：你离糖尿病有多远.....	12
健康大测试之六：预知你并发动脉粥样硬化的可能性有多大.....	13
健康大测试之七：预知你并发心脏病的可能性有多大.....	14

第二章 全面拒绝“三高”必备的基础知识

“三高”对人体的危害不可小觑.....	16
“三高”之间有着密不可分的联系.....	18
“三高”易和下列人群亲密接触.....	20
饮食健康、科学，不让“三高”来袭.....	23

第三章 调理“三高”的最佳食材推荐

□辅助治疗高血压的食物推荐.....	26	香菇.....	30
菠菜.....	26	胡萝卜.....	31
芹菜.....	27	银耳.....	32
荞麦.....	28	黄豆.....	33
红薯.....	29	土豆.....	34



绿茶.....	35	薏仁.....	57
山楂.....	36	生姜.....	58
韭菜.....	37	玉米.....	59
黑糯米.....	38	莲藕.....	60
苹果.....	39	大蒜.....	61
猕猴桃.....	40	干贝.....	62
洋葱.....	41	山药.....	63
燕麦.....	42	橄榄油.....	64
黑豆.....	42	黑麦.....	65
黑芝麻.....	42	大麦.....	65
玉米.....	42	黄豆.....	65
核桃.....	43	红豆.....	65
糙米.....	43	花生.....	66
花生.....	43	荞麦.....	66
绿豆.....	43	梅子.....	66
山药.....	44	黑芝麻.....	66
大蒜.....	44	秋刀鱼.....	67
葱.....	44	章鱼.....	67
牡蛎.....	44	鲑鱼.....	67
黑巧克力.....	45	牡蛎.....	67
海藻.....	45	海藻.....	68
香蕉.....	45	鱿鱼.....	68
黑木耳.....	45	银耳.....	68
□辅助治疗高血糖的食物推荐.....	46	海带.....	68
黄瓜.....	46	葱.....	69
苦瓜.....	47	香蕉.....	69
糙米.....	48	绿茶.....	69
小麦.....	49	洋葱.....	69
黑豆.....	50	□辅助治疗高血脂的食物推荐.....	70
四季豆.....	51	花生.....	70
牛蒡.....	52	黄豆及其制品.....	71
蛤蜊.....	53	芹菜.....	72
辣椒.....	54	燕麦.....	73
燕麦.....	55	海藻.....	74
秋葵.....	56	洋葱.....	75





莲藕.....	76	蜂王浆.....	98
菇蕈类.....	77	牛磺酸.....	99
银耳.....	78	植物固醇.....	99
葡萄.....	79	红曲.....	100
秋刀鱼.....	80	卵磷脂.....	100
西红柿.....	81	甘蔗原素.....	101
黄瓜.....	82	葡萄子.....	101
绿豆、红豆.....	83	甲壳素.....	102
红酒.....	83	月见草油.....	102
茶.....	83	罗布麻茶.....	103
四季豆.....	83	银杏.....	103
□“三高”人群应远离的食物列表.....	84	辅酶Q10.....	104
“三高”人群慎食的高能量食物		螺旋藻.....	104
TOP 99.....	84	酵母片.....	105
“三高”人群慎食的高脂肪食物		藤黄果.....	105
TOP 97.....	86	绿茶粉.....	106
“三高”人群慎食的高胆固醇食物		蒜精.....	106
TOP 100.....	88	异黄酮.....	107
“三高”人群慎食的高糖食物		胆碱.....	107
TOP 100.....	90	特别提醒之一：“三高”人群&高	
“三高”人群禁忌食品黑名单		胆固醇和高脂肪食物.....	108
TOP 8.....	92	特别提醒之二：“三高”人群喝	
□常用保健品推荐.....	96	淡茶对身体有益.....	109
番茄红素.....	96	特别提醒之三：膳食纤维的双重	
蔓越莓（小红莓）.....	96	功效——同时调节血糖和血脂.....	110
深海鱼油.....	97	特别提醒之四：维生素的降压降	
纳豆.....	97	脂功效显著.....	112
蜂胶.....	98		



第四章 在品茶中缓解病情——“三高”人群的茶疗方

辅助治疗高血压的茶方.....	114
辅助治疗高血糖的茶方.....	120

辅助治疗高血脂的茶方.....	126
-----------------	-----

第五章 在品酒中将病痛驱逐——“三高”人群的酒疗方

辅助治疗高血压的酒方.....	132
辅助治疗高血糖的酒方.....	135
辅助治疗高血脂的酒方.....	140

第六章 缓解“三高”症状必备的民间验方

缓解高血压的验方推荐.....	146
缓解高血糖的验方推荐.....	149
缓解高血脂的验方推荐.....	152

第七章 缓解“三高”症状必备的国医中药

高血压患者必备的中草药.....	156
高血糖患者必备的中草药.....	161
高血脂患者必备的中草药.....	165
有效降压的中成药.....	170
有效降糖的中成药.....	173
有效降脂的中成药.....	176
功效显著的降压中药汤剂.....	180
功效显著的降糖中药汤剂.....	184
功效显著的降脂中药汤剂.....	186
特别提醒之一：解析中药的炮制.....	189
特别提醒之二：中药的煎煮方法.....	190





第八章 国医中药治“三高”必须掌握的知识

使用中药前不可不知的基础知识.....	192
药物配伍的注意事项.....	194
煎煮高效中药汤剂的秘诀.....	196
利用中药缓解“三高”症状的原则.....	198
服用中药的方法及注意事项.....	200

第九章 专为“三高”人群推荐的少盐、少油、低热量食谱

少盐菜谱推荐.....	202
少油菜谱推荐.....	208
低热量菜谱推荐.....	215

第十章 缓解“三高”从掌握科学的烹调技巧开始

认识盐分，掌握限盐技巧.....	220
认识糖分，掌握限糖技巧.....	222
正确、适量摄入碳水化合物的烹调技巧.....	224
掌握油脂摄取平衡的烹调技巧.....	226
合理摄取胆固醇的烹调技巧.....	228

第十一章 “三高”人群饮食宜忌全攻略

“三高”人群必须遵循的饮食营养措施.....	230
“三高”人群必须摒弃的饮食习惯与认识.....	236

第一章 健康大测试



□ 健康大测试之一：你的健康知多少

□ 健康大测试之二：二〇年后，你的身心是否依旧健康

□ 健康大测试之三：不要让高血压离你越来越近

□ 健康大测试之四：保持与高血脂的距离

.....

【你的健康知多少】

你了解自己的健康程度吗？请对照下面这些症状来为自己的身心健康评评分吧，测一测自己的身体是否健康，或者看看自己处在哪个健康水平上。

□问题一箩筐

- 1.经常便秘。
- 2.每年时不时地会感冒。
- 3.皮肤容易感染。
- 4.出现头痛或肩周炎。
- 5.眼睛时常感到酸痛和疲劳。
- 6.有时自己能够感觉到心脏跳动。
- 7.下肢和眼皮有时会水肿。
- 8.性欲有些减退或性冷淡。
- 9.实际体重会高于或低于标准体重（即过胖或过瘦）。
- 10.只偏爱吃某一种食物。
- 11.几乎每天都不吃早餐。
- 12.经常饮酒。
- 13.经常吸烟。
- 14.平时很少进行身体检查。
- 15.别人跟你开玩笑时，会很介意。
- 16.很少或者几乎不放声大笑。
- 17.遇到外界刺激会很敏感。
- 18.夜间经常做梦。
- 19.夜晚常常很难入睡。
- 20.时常怀疑自己存在健康问题。

□评分也要有标准

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

□测试结果大揭秘

得分	健康级别评定	你应该做的
0~9分	安全	目前你的健康状况非常好，今后要继续努力保持这一状态，并经常了解自己的身体健康状况。
10~24分	不安全	可能存在健康问题，但只要保持健康的心态，很快就能战胜疾病。
25~39分	要特别注意	虽然自我感觉没什么问题，但其实却隐藏着一些隐患，如果注意到身体的某个部位有异常，那么这个脏器就可能存在疾病隐患，要及早关注，并加以控制。
40分以上	危险	你可能出现了健康问题，这可能是由于你不够关心自己所导致的，但不要过于紧张或担心，尽早努力恢复健康是关键！

【10年后，你的身心是否依旧健康】

一个人每天的生活方式将影响到自己以后的健康状况，而且随着年龄的增长、机体的老化，可能会使自己成为医院里的常客，那么现在就来测测你10年后的健康程度吧。

□问题一箩筐

- 1.不常和家人在一起。
- 2.每周会有3天的时间喝酒。
- 3.不喜欢喝牛奶或乳制品。
- 4.经常失眠多梦。
- 5.现在就患有高血脂，或家族中有高血脂病史者。
- 6.对自己的健康不是特别有信心，甚至怀疑自己的身体健康有问题。
- 7.对外界的刺激比较敏感。
- 8.缺乏运动，甚至几乎不运动。
- 9.不经常进行体检。
- 10.经常吸烟。
- 11.平时不注意饮食清淡。
- 12.不能保证每日进食三餐，或者三餐时间不固定。
- 13.平时不爱吃绿色蔬菜。
- 14.现在就患有痛风，或者家族中有痛风病史者。
- 15.现在就患有高血压，或者家族中有高血压病史者。
- 16.现在就有糖尿病，或家族中有糖尿病病史者。
- 17.下肢和眼皮有时会水肿。
- 18.每日睡眠时间常在6小时以下。
- 19.实际体重偏离标准体重20%以上（过胖或过瘦）。
- 20.对体重不关心，更不会经常去测量体重。

□评分也要有标准

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

□测试结果大揭秘

得分	健康级别评定	你应该做的
0~9分	安全	将来的你可能是健康的，但也不能因此而大意或放松警惕，可能会因为其他刺激性因素，尤其是压力的刺激而导致疾病，因此，必须保持平和的心态。
10~24分	不安全	也许你并没有察觉到自己的健康问题，其实危险正悄悄向你逼近。如果不加以重视非健康要素，很可能会转为重病，因此要重视饮食、睡眠等。
25~39分	要特别注意	在平时的体检中已发现几处异常，但多数是由生活习惯所致。因此，平时应多注意疾病预防，并进行能强壮体质的锻炼，以帮助从容地应对疾病的发生、发展。
40分以上	危险	10年后的你可能要常常服药，或者需要住院治疗。如果不希望10年后这样，现在开始就要注意日常的饮食、多做运动，找回规律的生活。

【不要让高血压离你越来越近】

高血压是“三高”的一个方面，是指动脉血压异常增高。高血压可引起脑卒中、心绞痛、脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血，大动脉瘤等。回答下列问题，看一看你离高血压有多远。

□问题一箩筐

1. 下肢出现静脉曲张。
2. 胆固醇和甘油三酯增高。
3. 必须服用安眠药才能入睡。
4. 检查出蛋白尿或血尿。
5. 已经开始服用心脏病药物。
6. 精神压力很大。
7. 饮食中不注意控制盐的摄入。
8. 超过标准体重很多。
9. 眼睛看东西模糊。
10. 有时会感觉到头痛、肩痛。
11. 日常饮食、作息不规律。
12. 常常忘记要做的事情。
13. 年龄在40岁以上。
14. 有吸烟嗜好。
15. 几乎天天饮酒。
16. 直系亲属中有人患高血压。
17. 上下楼梯出现气短。
18. 经常有应酬。
19. 很容易疲劳，且难以恢复。
20. 平时几乎不运动。

□评分也要有标准

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

□测试结果大揭秘

得分	健康级别评定	你应该做的
0~9分	安全	你现在基本没有患高血压的危险，但是如果直系亲属或祖父母有高血压患者，就应该经常注意检查自己的血压状况。
10~24分	不安全	你必须关注造成高血压的原因，在生活方式健康的情况下，你也许可以控制自己的血压，但40岁以后一定要经常测量血压。
25~39分	要特别注意	在这个得分阶段的人，基本可视为高血压危险人群，应该立即开始改善饮食和日常生活习惯，定期检查血压。
40分以上	危险	在这个得分阶段的人，患高血压的危险性很高。如果对此漠不关心，很可能导致脑血管障碍和心脏病，最好赶快到医院检查并听从医生的建议。



【保持与高血脂的距离】

高血脂是一种血液异常的状态，严重者可引起脑出血、脑梗死、心绞痛、心肌梗死，大动脉瘤等疾病。回答以下问题，看看你是否有患高血脂的危险。

□问题一箩筐

- 1.有吸烟的习惯。
- 2.每天晚餐都要喝酒。
- 3.吃面包时要抹黄油和奶酪。
- 4.喜欢吃鱼子等高脂肪、高营养食物。
- 5.总胆固醇值大于250毫克/分升。
- 6.甘油三酯值大于200毫克/分升。
- 7.高密度脂蛋白胆固醇值低于40毫克/分升。
- 8.低密度脂蛋白胆固醇值大于130毫克/分升。
- 9.患有糖尿病或者处于高血糖临界值。
- 10.尿酸值偏高。
- 11.和水产类相比，更喜欢吃家畜肉。
- 12.不喜欢生食蔬菜。
- 13.很少吃水果。
- 14.不喜欢吃葱、洋葱等。
- 15.对外界刺激比较敏感。
- 16.身体较肥胖。
- 17.小便的颜色比较黄。
- 18.容易出汗。
- 19.几乎不运动。
- 20.平时不太喝水。

□评分也要有标准

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

□测试结果大揭秘

得分	健康级别评定	你应该做的
0~9分	安全	基本不会有血脂异常的担忧，但是应避免进食的时间和具体食物的搭配不当，以免导致血脂异常，并且要时常注意自己的体重。
10~24分	不安全	因血脂异常导致动脉粥样硬化等症的概率不高，但依然不能大意，要特别注意包括糖尿病、高血压等生活习惯病的防范，最好定期做检查。
25~39分	要特别注意	如果是这个阶段的得分，基本可划分为危险人群，在今后的生活中，要努力改善饮食习惯，谨防肥胖、高血压、糖尿病、高尿酸血症等疾病。
40分以上	危险	你的血脂可能异常了。血脂异常可以导致血液黏稠，进而导致患动脉粥样硬化，随之脑梗死和心肌梗死的危险性也增强，应及早检查并接受治疗。



【你离糖尿病有多远】

糖尿病可引发白内障、动脉粥样硬化、心绞痛等疾病，严重影响生活的质量。阅读下面的20个测试题，并根据实际情况做出选择，测一测自己患糖尿病的危险程度。

□问题一箩筐

1. 白天容易疲劳，常感到困倦。
2. 视力下降得厉害。
3. 体重超重。
4. 直系亲属中有患糖尿病的。
5. 记忆力差。
6. 很容易患牙周炎。
7. 经常感到口渴，喝水或其他饮料明显增多。
8. 每日都会饮酒。
9. 皮肤易感染。
10. 经常感到手足末端麻木。
11. 性欲减退。
12. 空腹时检查出血糖高。
13. 尿中总能见白沫，尿液透明。
14. 小便时可闻到酸臭味。
15. 年龄在40岁以上。
16. 脱发情况很严重。
17. 不易解除疲劳。
18. 易伤风感冒。
19. 睡眠时间短。
20. 有时会患膀胱炎。

□评分也要有标准

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

□测试结果大揭秘

得分	健康级别评定	你应该做的
0~9分	安全	除了直系亲属中有糖尿病的，其他人基本无须担心自己会患糖尿病。适当的运动、有规律的生活习惯，可以预防糖尿病。
10~24分	不安全	有患糖尿病的危险。要注意饮食和运动，坚持一年做一次定期检查。
25~39分	要特别注意	可能已经患糖尿病了。建议去医院做尿糖、糖化血红蛋白、空腹血糖等检查；同时，要注意合理饮食和适当运动，以调整身体状态。
40分以上	危险	疑似糖尿病。建议去医院就医，开始接受相应的治疗。

【预知你并发动脉粥样硬化的可能性有多大】

动脉粥样硬化是由血管异常引起的疾病，是“三高”人群最容易患的并发症之一，不及时治疗就可能引发脑梗死、心肌梗死、动脉瘤等重症疾病。做一做下面的检测题，可测试出血管的健康程度。

□问题一箩筐

1. 每日三餐不定时。
2. 不喜欢吃鱼。
3. 经常吸烟。
4. 喜欢蛋糕这样的零食。
5. 不注意限制盐分的摄取量。
6. 不爱吃蔬菜。
7. 睡眠时间不充足。
8. 对外界刺激比较敏感，且常感压力过大。
9. 血压值偏高。
10. 总胆固醇高于正常水平。
11. 甘油三酯高于正常值。
12. 低密度脂蛋白胆固醇值大于150毫克/分升。
13. 高密度脂蛋白胆固醇值低于40毫克/分升。
14. 已患糖尿病或有患糖尿病的可能。
15. 血尿酸水平高。
16. 正在吃治疗心脏病的药。
17. 有过心绞痛、心肌梗死的病史。
18. 常出现四肢末端寒凉的情况。
19. 下肢已经出现静脉曲张、静脉曲张。
20. 常见脸部和下肢水肿。

□评分也要有标准

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

□测试结果大揭秘

得分	健康级别评定	你应该做的
0~9分	安全	没有动脉粥样硬化的迹象。因为动脉粥样硬化会在不知不觉中形成，所以需要注意合理饮食和维持良好的心态。
10~24分	不安全	动脉粥样硬化迹象不明显。需要强调的是，肥胖、糖尿病、高血压患者要注意多吃清淡的食物，不可吃得过咸。
25~39分	要特别注意	去医院接受全面的检查。为了确定是否患有高血脂、高血压、糖尿病等疾病，需要专业的诊断。
40分以上	危险	很有可能已发展为动脉粥样硬化。可通过眼底检查确定视网膜血管硬化的程度，也可通过四肢脉搏检查和CT检查动脉粥样硬化。

【预知你并发心脏病的可能性有多大】

心脏病的种类有很多，一般来说，发病率较高的是心绞痛、心肌梗死和缺血性心脏病。“三高”人群很容易并发心脏病。下面的20道题则反映了心脏是否健康，不妨用它测一测自己的健康水平。

□问题一箩筐

- 1.经常吸烟。
- 2.年龄在40岁以上。
- 3.体重明显超标。
- 4.日常生活无规律。
- 5.体检后被发现心肌缺血或心律不齐。
- 6.睡眠中出汗，醒后汗自停。
- 7.已患糖尿病或者有患糖尿病的可能。
- 8.常感胸闷，喘不过气来。
- 9.睡觉时呼吸困难或打鼾。
- 10.有时会感到下肢和脚趾酸痛。
- 11.运动量少。
- 12.常感焦虑不安。
- 13.爬楼梯的时候常感到气短。
- 14.经常能感觉到自己的心脏跳动。
- 15.夜间会感到呼吸困难并被憋醒。
- 16.常常因睡不着觉而服用安眠药。
- 17.着凉或吃冷饮时心脏难受。
- 18.经常忽略早点。
- 19.总吃或常吃过咸的食物。
- 20.血脂水平高。

□评分也要有标准

答“是”得3分，答“不一定”得1分，答“否”得0分。

□测试结果大揭秘

得分	健康级别评定	你应该做的
0~9分	安全	心脏很健康。需要注意多运动，保持良好的睡眠和心态。另外，30岁以后需定期接受心电图检查。
10~24分	不安全	这个阶段不能大意。患有肥胖、高血脂、糖尿病、高尿酸血症等疾病的人，要多多注意。
25~39分	要特别注意	如感到心脏不适，要意识到心脏功能可能出现了异常，应该去医院接受相关检查。
40分以上	危险	随时保持警惕。有自觉症状的心肌缺血引起的心脏疾病随时会发生，如感不适，要马上就医。

- 『三高』 对人体的危害不可小觑
- 『三高』 之间有着密不可分的关系
- 『三高』 易和下列人群亲密接触
- 饮食健康、科学，不让『三高』来袭

第二章 全面拒绝『三高』必备的基础知识

