

三/高/人/群/必/备/的/营/养/食/典

科学易懂的三高解读
健康美味的菜肴推荐

三高人群

详列了防治三高必知的基础知识
实例列举了三高人群的饮食疗法
王天策 张曙东 主编



怎么吃



降脂

降压

降糖

中华医学会专家
教你“吃”掉三高



专家教你做自己的营养医生
科学饮食轻松降低三高
合理饮食可以让你健康一生



三高人群 怎么吃

王天策 张曙东 主 编
于建军 曲淑芝 副主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三高人群怎么吃 / 王天策, 张曙东主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-5384-4352-3

I. 三… II. ①王…②张… III. ①高血脂病—食物疗法—图解②高血压—食物疗法—图解 IV. R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 108980 号

三高人群怎么吃

主 编 王天策 张曙东

副 主 编 于建军 曲淑芝

责任编辑 宛 霞 端金香

实习编辑 李禹媛

编 委 曾精卫 王 佳 许政芳 寻国兵 于 洋 崔剑剑

王 旭 闫贵福 张 明 王树云 田丽娜 李禹媛

封面设计 一行设计 于 通

插图设计 张 丛 周鸿雁 林 凡 迂 雷 侯 隽 于笑峰 张宝义
吴艳荣

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

版 次 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

规 格 710mm×1000mm 16开本

印 张 19

字 数 250千字

定 价 26.80元

书 号 ISBN 978-7-5384-4352-3

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

传 真 0431-85635185

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759
85600611 85670016 85651628

编辑部电话 0431-85635186

储运部电话 0431-84612872

网 址 <http://www.jlstp.com>

网络实名 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换



序

建国60年来，随着国力的增强，人们的生活水平逐步提高，其饮食习惯和生活方式也都发生了很大的变化。但与此同时，人们的健康之路也亮起了红灯！高血压、高血脂、高血糖的发病率正在逐年上升，并且三高的发病人群也由中老年人逐渐向年轻人扩张，这不能不让人震惊！

如今，饮食疗法成为防治疾病的新时尚。饮食与人们的生活息息相关，不良的饮食习惯能诱发多种疾病，但健康、合理的饮食习惯却对防治疾病有不可估量的作用。尤其对于三高人群来说，饮食治疗不可或缺。因此，必须学会自我控制，吃什么、怎么吃，要科学、合理。

本书本着科学严谨的态度，用深入浅出的方式，向大家介绍了如何通过建立健康的饮食习惯来降低三高。本书共分为七章，前三章主要介绍了三高的基本常识和三高的治疗细节，让大家对疾病做到“知己知彼”，帮助大家从容面对三高，用科学的方法治疗三高，避免一些常见的治疗误区。第四章和第五章从三高与营养的关系入手，详细介绍了如何通过饮食疗法改善三高并推荐了155道改善三高的健康、美味家常菜。第六章和第七章结合了传统中医理论，让大家从中医学的角度对三高进行全面了解，精选86道治疗三高的药膳，让您“吃掉”三高，吃出健康好身体！

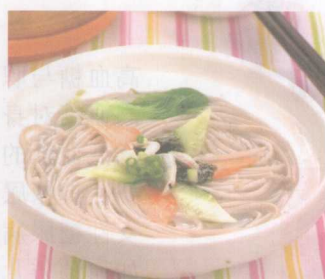
衷心希望本书能为正在痛苦和困惑中的三高人群提供有益的借鉴。当然，本书内容仅为大家提供参考，由于三高人群患病程度和各自体质的不同，因而一些具体的治疗细节和食物的摄取量应在医生的指导下进行，尽一切努力避免病情加重及诱发并发症。

总之，您的健康，是我们医务工作者最大的心愿和终极的追求！

王天策



● 关注血压与高血压	18
血压常识一点通	18
高血压及其形成因素	20
高血压的分类	22
高血压的临床表现	23
高血压的诊断标准	23
高血压的并发症有哪些	24
容易引发高血压的活动	24
● 关注血脂与高血脂	26
血脂常识一点通	26
高血脂及其形成因素	28
高血脂的分类	30
高血脂的临床表现	31
高血脂的诊断标准	32
什么是胆固醇	33
极低密度脂蛋白的作用	34
低密度脂蛋白的作用	35
高血脂的并发症有哪些	35
血脂“达标”刻不容缓	37
● 关注血糖、高血糖与糖尿病	38
血糖常识一点通	38
糖尿病及其形成因素	41
糖尿病的分类	42
糖尿病的临床表现	42
糖尿病的诊断标准	43
糖尿病的辨证分型分期	43
糖尿病的并发症有哪些	44
糖尿病的早期信号	45
糖尿病的隐性表现	46
● 了解血压、血脂和血糖的关系	47
高血压与高血脂	47
高血糖与高血压	48
糖尿病与高血脂	48



PART 2 三高疾病的预防常识

● 高血压疾病知多少	50
高血压在中国的总体情况	50
高血压主要人群	50
高血压与职业和肥胖的关系	52
高血压对身体有哪些危害	53
降低血压的几种疗法	53
高血压预防从年轻人开始	55
儿童如何预防高血压	56
预防青春期高血压	56
成人应自我预防高血压	57
女性应自我预防高血压	58
有关高血压的认识误区	58
高血压患者可以进行冬泳	61
● 高血脂疾病知多少	62
高血脂在中国的总体情况	62
高血脂的主要人群	63
高血脂与职业和肥胖的关系	66
高血脂对身体有哪些危害	68
降低血脂的几种疗法	68
瘦人也要预防高血脂	69
血脂异常患者需做到三早	69
怎样预防高血脂	70
防治高血脂应注意两点	71
高血脂患者的日常保健	71
关于高血脂的认识误区	72
● 高血糖疾病知多少	74
高血糖在中国的总体情况	74
高血糖的主要人群	75



高血糖与职业和肥胖的关系.....	76
高血糖对身体有哪些危害.....	77
降低血糖的几种疗法.....	77
妊娠期糖尿病如何防护.....	77
女性糖尿病患者的生育问题.....	78
如何预防儿童2型糖尿病.....	79
有遗传倾向应怎样预防.....	79
糖尿病肾病的预防.....	80
糖尿病眼病的预防.....	80
糖尿病酮症酸中毒的预防.....	81
糖尿病并发脑血管病的预防.....	81
高渗性非酮症糖尿病昏迷的预防.....	82
糖尿病并发感染的预防.....	82
糖尿病神经病变的预防.....	83
关于高血糖的认识误区.....	83

目

录

3

PART

三高的治疗细节

● 高血压的治疗细节.....	86
女性易患高血压的阶段.....	86
男性患高血压的注意事项.....	86
打鼾为何能导致高血压.....	87
高血压患者的运动治疗.....	88
高血压患者的运动处方.....	88
高血压的治疗原则.....	89
降血压的八大注意事项.....	89
高血压不仅仅需要降压治疗.....	90
为什么降压药的效果不明显.....	91
短、中、长效降压药的特点.....	92
血压降到何种水平合适.....	92
如何保持血压全天平稳.....	92
● 高血脂的治疗细节.....	93
高血脂患者要防止耳聋.....	93
健身和睡眠时的注意事项.....	93
降脂要适可而止.....	94
有氧运动可有效降低血脂.....	95
高血脂患者的健身方案.....	95



步行可防治高血脂	95
高血脂患者的心理治疗	96
高血脂患者的常用药物	97
调脂药物疗效判断标准	98
哪些人不宜降胆固醇治疗	99
调脂药要注意四个方面	99
服用调脂药需要定期随诊	100
● 糖尿病的治疗细节	100
检查是否患有并发症	100
如何预防并发症	103
糖尿病运动疗法应知应会	104
糖尿病患者夏季要防缺水	105
糖尿病患者的冬季保养	105
使用胰岛素治疗糖尿病	106
血糖监测时的注意事项	108
血糖为何反复反弹	109
健康减肥很重要	110
老年糖尿病治疗的特点	111
儿童糖尿病治疗的特点	111
这些好习惯可以降低血糖	112

PART

4

三高与营养的关系

● 高血压与营养的关系	114
高血压与营养素	114
从饮食上预防高血压	116
高血压患者应合理膳食	116
哪些饮食习惯会升高血压	117
高血压饮食的注意事项	118
高血压患者怎样进补	119
● 高血脂与营养的关系	120
高血脂与营养素	120



目 录

CONTENTS

饮食对血脂的影响	122
高血脂患者的饮食要点	123
食疗降脂的基本原则	124
不同食物中的胆固醇含量	124
饮食预防高血脂的方案	125
饮食应注意季节变化	125
● 糖尿病与营养的关系	126
糖尿病与营养素	126
营养素的平衡摄取	128
如何让食物搭配营养起来	129
糖尿病患者的饮食预防计划	130
量身定做的饮食计划	132
如何科学吃主食	134
如何科学食用肉类	135
饮酒时应该注意什么	136
如何科学吃甜食	136
在外吃饭需要注意的事情	137
● 三高中特殊情况的饮食原则	138
糖尿病并发高血压的情况	138
糖尿病并发高血脂的情况	138
高血压并发高血脂的情况	138

PART

5

三高的药膳疗法

● 什么是药膳	140
药膳的定义	140
药膳的特点	140
药膳的原料	140
药膳的配方	141
药膳的用量	141
● 药膳中的基础理论	141
何为药食同源	141
四气五味和归经的含义	141
虚证类型的判断	142
药膳的目的	143
吃啥补啥的道理	143



● 食用药膳要注意哪些内容	144
正确合理食用药膳	144
药膳的原则	144
药膳禁忌须明了	145
药膳应对症适量	146
● 药膳的分类	147
保健类药膳	147
预防类药膳	147
康复类药膳	147
治疗类药膳	147
● 药膳的食用原则	148
儿童的药膳食用原则	148
中年人的药膳食用原则	148
老年人的药膳食用原则	148
● 药膳的烹调方法	149
以传统烹调艺术为手段	149
药膳的烹饪方法有哪些	149
● 药膳小知识	150
绿豆解药无道理	150
药膳减肥五原则	150
如何识别真假虫草	151
人参的购买和食用	152

6

PART

降低三高的菜肴推荐

● 吃掉高血压	154
奶油卷心菜	154
卷心菜梨汁	155
蔬菜清汤	155
菠萝芹菜汁	156
芹菜雪梨汁	157



目录

CONTENTS

西芹芦笋柠檬汁	157
西芹菠菜汁	158
豆腐干炒芹菜	158
洋葱生菜包鸡	159
法式洋葱汤	160
洋葱胡萝卜汁	160
番茄鱼肉粥	161
草莓番茄汁	162
番茄汁	162
红汁番茄米粉	163
番茄黄瓜西芹汁	163
番茄炒鸡丁	164
番茄酿肉	164
排骨冬瓜汤	165
冬瓜羊肉汤	166
三鲜冬瓜	166
烩三鲜	167
玉米糊	168
松仁玉米	169
鸡蛋玉米粒	169
芦笋青椒番茄汁	170
芦笋胡萝卜汁	171
蒜蓉脆虾炒芦笋	171
菜花色拉	172
黄花菜降压粥	173
竹笋肉粥	174
鲜笋嫩鸡汤泡饭	175
竹笋鲫鱼汤	175
香菇挂面	176
香菇鸡肉羹	177
香菇豆腐汤	177
茼蒿炒萝卜	178
蒜蓉茼蒿	179
茼蒿苹果汁	179
菠菜面	180
菠菜稀饭	181
菠菜洋葱牛奶羹	181
蒜泥海带丝	182



005	茄子蜂蜜汁	183
005	麻辣茄饺	184
015	卤汁茄子	184
115	南瓜粥	185
115	南瓜浓汤	186
515	牛奶南瓜汁	186
515	荞麦面条	187
515	降压荞麦粥	188
515	荞麦饺子	188
515	姜汁苋菜	189
515	牡蛎水饺	190
515	香蕉豆腐	191
715	香蕉奶	192
515	香蕉薄饼	192
515	● 吃掉高血脂	193
515	大豆排骨汤	193
515	大豆蓉粥	194
030	香菜大豆汤	194
030	红薯炒玉米	195
135	蛋花肉丝豆芽汤	196
335	绿豆芽炒鳝丝	197
335	鸡丝拌银芽	197
335	豆芽卷心菜	198
335	银鱼豆芽	198
335	白菜豆腐牛肉汤	199
335	豆腐酒酿汤	200
335	雪菜豆腐汤	200
335	鸭血豆腐汤	201
335	菠菜豆腐汤	201
335	西瓜汁	202
335	菠萝西瓜汁	203
335	柠檬西瓜汁	203
335	苹果煎蛋饼	204



目录

CONTENTS

葡萄丝糕.....	205
鲫鱼汤.....	206
鲫鱼炖蛋.....	207
砂仁鲫鱼汤.....	207
拌白菜土豆丝.....	208
麻婆土豆.....	209
土豆鸡蛋卷.....	209
酸甜彩椒.....	210
● 吃掉高血糖.....	211
白菜炒猪肝.....	211
胡萝卜苹果汁.....	212
胡萝卜番茄汤.....	213
胡萝卜牛奶汁.....	213
金针菇炒芹菜.....	214
苦瓜豆浆汁.....	215
苦瓜茶饮.....	216
清拌苦瓜丝.....	216
酸甜萝卜.....	217
白萝卜肉泥.....	218
白萝卜橘子汁.....	218
白萝卜苹果汁.....	219
白萝卜降糖茶.....	219
双色萝卜丝.....	220
白萝卜止咳茶.....	220
木瓜鳊鱼汤.....	221
木瓜煲猪蹄.....	222
木瓜西芹淮山炒.....	222
木瓜菠萝汁.....	223
木瓜酸奶.....	223
杏肉冰汁.....	224
杏梨汁.....	225
杏肉粳米粥.....	225
平衡血糖健康汁.....	226
滋养润肺黄桃汁.....	227
什锦水果羹.....	227
牛肉粥.....	228
牛肉碎菜.....	229
番茄烧牛肉.....	229



烤丝瓜	230
丝瓜面粉团	231
玉米丝瓜牛肉羹	231
鸡肝小米粥	232
小米鸡蛋粥	233
鲢鱼小米粥	233
鳕鱼蔬菜丸	234
拌鱿鱼丝	235
紫菜菠菜粥	236
虾肉水饺	237
腰果虾仁	238
清蒸枸杞虾	238
柠檬排毒奶昔	239
明目果汁	240
美白果汁	240
柠檬菠萝汁	241
柠檬红茶	241
柠檬嫩肤滋养汁	242
嫩肤舒压果汁	242
柚子茶	243
柚子番茄汁	244
柚子草莓汁	244
黄瓜鸡肉粥	245
黄瓜柠檬汁	246
黄瓜拌蜇丝	246
黄瓜炒籽虾	247
小黄瓜柳丁汁	247
清炒韭黄	248
豌豆豆腐汁	249
莼菜香菇冬笋汤	250
黑豆排骨汤	251
牛奶花蛤汤	252
鲤鱼补血汤	253



栗子冬菇焖鸽	254
姜汁糯米糊	255
生姜炖牛肚	256
青椒生姜汁	256
姜汁胡萝卜	257
鲜姜汁	257
姜葱陈皮辣牛肉	258
姜葱蒜炒蟹	258
红辣椒胡萝卜汁	259
蒜蓉油麦菜	260

PART

7

降低三高的药膳推荐

● 吃掉高血压	262
菊花枸杞茶	262
菊花山楂茶	262
乌龙抗压茶	263
三花茶	263
山楂肉片	264
山楂红糖饮	264
山楂减重茶	265
山楂根姜糖茶	265
山楂苜蓿茶	266
枸杞龙眼花	266
榛子枸杞粥	267
金针莲子粥	267
莲子黑米粥	268
莲子瓜皮粥	268
冰糖银耳汤	269
百合冰糖银耳粥	269
三丝银耳	270
百合百果粥	270
杏仁提子麦片粥	271
杏仁苹果豆腐羹	271
荠菜汤	272
荠菜胡萝卜汁	272
荠菜汁	273
酥炸甜核桃	273

目录



橘皮排油茶	274
橘子柠檬汁	274
鸡肉木耳粥	275
黑木耳肉羹汤	275
木耳猪皮汤	276
红枣泥	276
红枣酪	277
牛奶红枣粥	277
山药鱼片汤	278
山药红米粥	278
山药芝麻粥	279
罗汉燕麦粥	279
● 吃掉高血脂	280
菊花粥	280
菊花茶	280
艾叶羊肉汤	281
阿胶猪肉汤	281
绿豆莲子荷叶粥	282
莲子百合龙眼汤	282
莲子糯米粥	283
藕节黄芪猪肉汤	283
参芪鸡片汤	284
人参山药粥	284
参味小米粥	285
金银花粥	285
金银茉莉茶	286
桑葚果粥	286
楮实子丁香粥	287
醋拌木耳	287
荸荠汤	288
冰糖梨粥	288
姜丝枸杞炒山药	289



目录

CONTENTS

山药红花萝卜粥	289
山药炖羊肉	290
蜂蜜柚子茶	290
虫草乌鸡汤	291
荷叶知母茶	291
荷叶爽口茶	292
荷叶茶	292
何首乌粥	293
银耳竹荪汤	293
木瓜炖雪蛤	294
桂圆黑枣炖乌鸡	294
大枣冬菇汤	295
大枣蛇床子粥	295
大枣莲子百合粥	296
乌鸡白凤尾菇汤	296
● 吃掉高血糖	297
杭菊降糖茶	297
杞菊茶	297
茉莉降糖茶	298
龙井降糖茶	298
莲藕蔬果汁	299
莲藕萝卜汁	299
红枣莲藕排骨汤	300
红椒拌藕片	300
猕猴桃红枣茶	301
鸡肉芝麻棒	301
鲜香黑芝麻粥	302
黑芝麻小豆汁	302
黑芝麻糙米粥	303
养血益神粥	303
木耳炒黄瓜	304
枸杞乌鸡汤	304

