

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用资讯书库，中国人的优质生活顾问

“三高”吃什么 宜忌速查 全书

吃对才健康

“三高”人群
食物是养病护体的好助手，
一书在手，不仅可以帮你
了解食物、正确饮食，
还能让你轻松驾驭饮食，
培养科学健康的饮食习惯，永葆健康。



郑育龙 / 编著

国家一级营养师
中国营养学会会员



发行集团 | 福建科学技术出版社

大彩生活读库

“三高”吃什么 宜忌速查 全书



郑育龙 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

“三高”吃什么宜忌速查全书 / 郑育龙编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5335-4359-4

I. ①三… II. ①郑… 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205125号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | “三高”吃什么宜忌速查全书 |
| 编 著 | 郑育龙 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 北京缤索印刷有限公司 |
| 开 本 | 720毫米×1020毫米 1/16 |
| 印 张 | 20 |
| 图 文 | 320码 |
| 版 次 | 2013年10月第1版 |
| 印 次 | 2013年10月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4359-4 |
| 定 价 | 39.80元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



目录



2 全面杜绝“三高”必备的基础知识

2 高血压：国人“第一疾病”

2 血压，高处不胜寒——血压指标

2 高血压的主要症状

3 高血压的危害

4 高血脂：一种“沉默”的疾病

4 胆固醇，多了就是害——血脂指标

4 高血脂的主要症状

4 高血脂的危害

6 高血糖：多种疾病的“元凶”

6 “甜蜜”带来恐慌——血糖指标

7 糖尿病的主要症状

7 糖尿病的危害

8 “三高”之间有着密不可分的联系

8 高血压与高血糖同宗同源

8 高血糖和高血脂是相继出现的“姐妹病”

8 高血压和高血脂是“同胞兄弟”

9 “三高”喜欢和哪些人打交道

9 易患高血压的人群

9 易患高血脂的人群

9 易患糖尿病的人群

10 平衡膳食宝塔，帮助你轻松吃掉“三高”

11 平衡膳食宝塔需遵守的饮食原则

11 食物多样，谷类为主

11 多吃蔬菜、水果和薯类

- 11 多吃奶类、豆类及其制品
- 11 经常吃适量的鱼、蛋、瘦肉
- 11 适当控制进食量
- 11 饮食宜清淡
- 12 餐次合理、进餐“有序”，帮助你吃掉“三高”
- 12 早餐一定要吃好
- 12 上午加餐一定要适量
- 12 午餐一定要吃饱
- 13 下午加餐一定要及时
- 13 晚餐一定要少吃
- 13 进食一定要“有序”
- 14 远离诱发“三高”的不良饮食习惯
- 14 暴饮暴食，长期饱食
- 14 大量、长期饮酒
- 14 长期摄入大量盐分
- 14 大量吃甜食
- 14 长期偏食挑食
- 14 只喜吃精粮，不吃粗粮
- 15 “三高”人群在饭店进餐的注意事项



16 专题1 “三高”人群不可不知的食品交换份法

第2章

吃对营养素，轻松控制“三高”

- 22 小营养，大健康——防治“三高”的营养元素
- 22 锌 控制血压，预防糖尿病并发症
- 24 钙 降血压、防血栓的“生命元素”
- 26 钾 有效促进钠的代谢与排出
- 28 硒 微量元素中的“胰岛素”
- 30 镁 胰岛素的“第二信使”
- 32 铬 人体重要的血糖调节剂

- 33 铜 有效调节血脂和糖代谢
- 34 维生素A 降压降脂的抗氧化剂
- 36 维生素B₁ 糖代谢必需的“健康卫士”
- 38 维生素B₂ 帮助控制血脂、血糖水平
- 40 烟酸 降脂降压效果明显
- 42 维生素B₆ 有效改善糖耐量的“女性维生素”
- 44 维生素C 改善贫血，促进脂肪代谢
- 46 维生素E 抗氧化，降低血清胆固醇
- 48 叶酸 预防贫血，降低血压、血脂
- 50 膳食纤维 调整糖和脂类代谢
- 52 水 促进钠、糖的排出
- 54 蛋白质 增强免疫力，减少并发症
- 56 “三高”人群要控制摄入的营养素
- 56 碳水化合物 快速供应身体所需能量
- 57 脂肪 摄入过多易导致肥胖
- 58 胆固醇 摄入过多可导致血脂异常
- 59 钠 适量摄取以保持与血压的和谐

60 专题2 揭秘加工食品中的含盐量

第3章 吃对食物，有效控制“三高”

62 五谷

- 62 绿豆 降压更降糖
- 63 * 绿豆粳米粥 * 枸杞子绿豆汤 * 银耳绿豆汤
- 64 红小豆 加速胆固醇的排出
- 65 * 百合红小豆瘦肉汤 * 红小豆玉米粥
- 66 黄豆 调节血脂，稳定血糖
- 67 * 黄豆海带汤 * 黄豆牛肉汤
- 68 黑豆 调节血糖代谢
- 69 豌豆 有效增强人体免疫力

- 70 花生(生) 血管的“卫兵”
- 71 小麦 降低血脂, 修复受损血管
- 72 燕麦 降脂又降糖
- 73 * 苹果鲜奶麦片粥 * 燕麦蛋花粥 * 燕麦猕猴桃苹果粥
- 74 荞麦 软化血管, 降低血糖
- 75 * 香菇荞麦面 * 山楂荞麦粥 * 荞麦面疙瘩汤
- 76 薏米 调节人体血糖浓度
- 77 * 薏米海带蛋片汤 * 杏仁薏米绿豆粥
- 78 玉米 强化胰岛素功能
- 79 * 当归玉米粥 * 鸡肉玉米汤
- 80 黑米 调节糖代谢, 防止胆固醇堆积
- 81 * 养颜四宝 * 黑米仔鸭包
- 82 黑芝麻 降低胆固醇, 稳定血糖
- 83 * 芝麻核桃玫瑰茶 * 黑白芝麻核桃粥 * 核桃薏米粥

84 蔬菜

- 84 白萝卜 促进脂肪分解
- 85 * 鲫鱼萝卜煲 * 蛋香萝卜丝
- 86 胡萝卜 降糖降压的“小人参”
- 87 * 胡萝卜鸡片西葫芦汤 * 枸杞芥蓝胡萝卜粥
- 88 山药 超低脂肪主食
- 89 * 番茄山药粥 * 番茄黑木耳炒山药
- 90 土豆 降压降脂效果显著
- 91 * 土豆三丝清汤 * 土豆黄瓜汤
- 92 莲藕 保护血管, 降低血糖
- 93 * 苦瓜藕丝 * 莲藕排骨汤
- 94 洋葱 促进糖的代谢
- 95 * 五味降压汤 * 健康蔬果汤
- 96 牛蒡 不伤胃的减肥佳蔬
- 97 莴笋 高钾低钠有助降压
- 98 芦笋 降“三高”的理想蔬菜
- 99 * 芦笋拌海带 * 芦笋片氽鳕鱼



- 100 茭白 利尿祛水防水肿
- 101 * 葱油拌茭白 * 菠萝茄汁炒茭白
- 102 蒜薹 降血脂降糖效果良好
- 103 蒜黄 有效防治心血管疾病
- 104 紫甘蓝 助消化, 降体重, 防贫血
- 105 * 苹果甘蓝圆白菜汤 * 甘蓝色拉
- 106 生菜 降脂降糖助睡眠
- 107 * 生菜沙拉 * 核桃蚝油生菜
- 108 大白菜 减缓餐后血糖升高速度
- 109 * 鲜蒸白菜心 * 清蒸三素
- 110 圆白菜 有效维持血压稳定
- 111 * 黑木耳圆白菜 * 健胃蔬菜汤
- 112 芥菜 有效缓解“三高”症状
- 113 * 芥菜拌毛豆 * 干贝芥菜
- 114 油菜 防治糖尿病并发高脂血症
- 115 * 蒜香油菜 * 美味油菜心
- 116 蕨菜 缓解糖尿病并发冠心病
- 117 茼蒿 降压降糖效果显著
- 118 菠菜 含有类胰岛素样物质
- 119 * 莲子烩菠菜 * 枸杞子鲫鱼菠菜汤
- 120 芹菜 镇静和保护血管
- 121 * 菠菜芹菜粥 * 番茄香芹
* 花生玉米炒香芹
- 122 韭菜 洗肠补肾降血脂
- 123 空心菜 降血糖, 保持血管通畅
- 124 西兰花 提高胰岛素的敏感性
- 125 * 萝卜拌双花 * 草菇洋葱炒西兰花
- 126 黄豆芽 控制餐后血糖上升
- 127 * 红花豆芽粳米粥 * 黄豆芽炒牛肉丝
- 128 苦瓜 天然植物胰岛素
- 129 * 牛腩苦瓜粥 * 苦瓜鸡腿
- 130 黄瓜 降压降脂防肥胖
- 131 * 胡萝卜黄瓜炒鸡蛋 * 黄瓜芦荟粥



- 132 冬瓜 “三高”人群的减肥良蔬
- 133 * 素烧冬瓜 * 冬瓜炒口蘑
- 134 丝瓜 人体血管的“弹力素”
- 135 * 菇笋豆腐丝瓜汤 * 丝瓜鱼汤
- 136 番茄 抗氧化，助消化，防中风
- 137 * 锅塌番茄 * 番茄黄瓜苹果丁
- 138 茄子 稳定餐后血糖
- 139 * 红椒茄子汤 * 番茄炒茄子
- 140 四季豆 健脾化湿，利水消肿
- 141 * 豆角粳米饭 * 四季豆炒粉丝
- 142 金针菇 预防高血压的发生
- 143 * 鸡汁金针菇炒双耳 * 茭白炒金针菇
- 144 香菇 胆固醇“清道夫”
- 145 * 香菇肉丁蒸萝卜丸 * 口蘑香菇鸡肉粥
- 146 黑木耳 排毒清肠，降压祛脂
- 147 * 瘦肉海带黑木耳汤 * 黑木耳炒苦瓜
- 148 银耳 延缓餐后血糖上升
- 149 * 银耳果味芙蓉汤 * 核桃银耳粥
- 150 魔芋 抑制血糖值和尿糖值上升
- 151 * 宫保魔芋 * 凉拌魔芋丝



152 肉类

- 152 兔肉 高胆固醇者的首选肉食
- 153 * 兔肉红枣汤 * 雪魔芋焖兔肉
- 154 牛肉 提高胰岛素的合成效率
- 155 * 牛肉苹果萝卜汤 * 牛肉片炒小油菜
- 156 羊瘦肉 促进脂肪和糖代谢
- 157 * 山药枸杞子羊肉汤 * 鲜羊鱼汤



158 水产

- 158 鲤鱼 降低胆固醇，调节人体代谢
- 159 * 青蒜番茄烧鲤鱼 * 红烧鲤鱼
- 160 鲫鱼 促进糖代谢，稳定血糖
- 161 * 黑木耳鲫鱼汤 * 怪味小鲫鱼
- 162 草鱼 预防心血管疾病
- 163 * 冬瓜鱼 * 香菜炒鱼片
- 164 鳊鱼 有效防治高血压和糖尿病
- 165 * 青椒炒鳊段 * 双椒炒鳊鱼丝
- 166 黄鱼 有效增强机体免疫力
- 167 * 冬笋黄鱼汤 * 大蒜烧黄鱼
- 168 鳕鱼 心血管系统的“卫士”
- 169 * 鳕鱼薯块汤 * 鳕鱼豆腐汤
- 170 三文鱼 适合肥胖型“三高”人群
- 170 * 三文鱼蔬菜粥 * 柠檬三文鱼
- 172 海参 维护心血管健康
- 173 * 香葱菌油爆海参 * 粳米海参粥
- 174 牡蛎 增强胰岛素敏感性
- 175 * 花生牡蛎瘦肉汤 * 牡蛎粳米粥
- 176 蛤蜊 促进胰岛素分泌
- 177 * 双菇蛤蜊汤 * 蛤蜊海带
- 178 扇贝 抑制胆固醇的合成
- 179 海藻 促进胆固醇代谢
- 180 紫菜 降低血糖作用极佳
- 181 * 三丝紫菜汤 * 紫菜银鱼干贝粥
- 182 海带 改善糖耐量
- 183 * 海带炒肉丝 * 美味海带丝

184 水果

- 184 草莓 养肝明目，抗氧化
- 185 * 葡萄草莓酸奶汁 * 草莓奶昔 * 草莓麦片粥



- 186 葡萄 抑制钠对血压的副作用
- 187 * 葡萄丝瓜柠檬汁 * 葡萄牛奶露 * 橙子葡萄汁
- 188 桑葚 有效防治糖尿病及其并发症
- 189 金橘 防治血管硬化
- 190 橙子 软化血管, 促进血液循环
- 191 * 鲜橙柠檬汁 * 香橙冬瓜汤
- 192 柠檬 增强胰岛素的作用
- 193 * 芹菜柠檬汁 * 酸甜果醋汁
- 194 柚子 降低血液黏稠度
- 195 柿子 预防心脑血管疾病
- 196 西瓜 利尿降压防肾病
- 197 * 西瓜翠衣汤 * 西瓜降脂汁 * 西瓜降压乳
- 198 木瓜 抑制人体吸收胆固醇
- 199 * 泰式木瓜拌凤爪 * 木瓜花生排骨汤 * 木瓜糙米粥
- 200 苹果 保护血管, 稳定血糖
- 201 * 苹果杏仁银耳汤 * 甘蓝苹果猪肉汤
- 202 山楂 强心减脂降血压
- 203 * 山楂瘦肉汤 * 山楂油菜鱼丸汤
- 204 猕猴桃 糖尿病患者的理想水果
- 205 * 猕猴桃梗米粥 * 猕猴桃拌海带丝 * 三色降压泥
- 206 火龙果 维持血管畅通
- 207 * 鲜果炒鸡丁 * 火龙果炒虾仁
- 208 菠萝 稀释血脂, 降低胆固醇
- 209 * 菠萝黄瓜 * 菠萝茄汁炒茭白

210 饮品

- 210 绿茶 溶解脂肪, 抗糖尿病
- 211 红茶 抑制血管紧缩素的活力
- 212 普洱茶 含有类似胰岛素物质
- 213 绞股蓝茶 软化血管, 调节脂肪酸
- 214 金银花茶 有效调节血脂
- 215 牛奶 稳定情绪, 促进糖代谢



- 216 酸奶 调节脂类代谢
- 217 豆浆 抑制人体对糖的吸收

218 其他

- 218 核桃 血管的“净化使者”
- 219 * 枸杞子核桃粥 * 核桃黑木耳粥
- 220 开心果 “三高”人群的理想零食
- 221 辣椒 延缓衰老，增强体力
- 222 橄榄油 强化心血管功能
- 223 松子 抗氧化，降压降脂
- 224 杏仁 保护心血管健康
- 225 大葱 降低胆固醇，降低血糖
- 226 生姜 激活胰岛素活性
- 227 * 姜丝炒墨鱼 * 玉米梗米姜汁粥
- 228 大蒜 清除肠胃有毒物质
- 229 * 蒜片茄块 * 蒜泥菠菜
- 230 醋 降胆固醇，抑制双糖酶
- 231 * 醋拌脆瓜皮 * 老醋蜇头



232 专题3 “三高”人群禁忌食物大点名

第4章 防治“三高”必备的中药知识

- 236 有效控制“三高”的常见中药及其食疗方
- 236 黄芪 双向调节血压 * 枸杞黄芪粥
- 238 枸杞子 增强血管弹性，降低血脂 * 杞子双瓜
- 240 葛根 有效减少血管阻力 * 大芥菜葛根煲猪瘦肉
- 242 何首乌 加快胆固醇的代谢 * 首乌芝麻粥
- 244 玉竹 改善高血压和高血糖 * 玉竹兔肉汤
- 246 山茱萸 辅助治疗1型糖尿病
- 247 莱菔子 有显著降压作用
- 248 杜仲 延迟葡萄糖的生成 * 黑豆杜仲鸡汤

- 250 夏枯草 降压、清肝火之良药 * 花夏猪肉煲
- 252 桑寄生 改善肝肾亏虚型高血压 * 桑寄生荆芥粥
- 254 地骨皮 降糖降脂好药材 * 地骨皮炖猪蹄
- 256 黄连 有效改善血脂异常状况 * 黄连姜草茶
- 258 玉米须 降糖降压利尿效果好 * 人参玉米须饮
- 260 丹参 缓解高血压并发症
- 261 淫羊藿 对更年期高血压有效
- 262 生地黄 双向调节血压 * 北黄乌鸡汤
- 264 黄精 改善微循环, 软化血管 * 参乌黄鳝汤
- 266 灵芝 软化血管, 降低血压 * 灵芝乌龙茶
- 268 菊花 防治高脂血症等疾病 * 菊花茶粥
- 270 决明子 抑制血清胆固醇升高
- 271 泽泻 含有降压降脂明星物质

272 中医专家推荐的民间酒方、蛋方、醋方、茶方

284 专题4 “三高”人群必知的血糖生成指数(GI)与血糖生成负荷(GL)

- 287 附录1 常见食物血糖生成指数(GI)值一览表
- 292 附录2 常见食物脂肪含量排行榜TOP97
- 294 附录3 常见食物胆固醇含量TOP99
- 296 附录4 常见食物含钠量排行榜TOP98
- 298 附录5 根据食物热量不同制定饮食方案



本书数据表达中所涉及的一些符号简列如下:

符号	意义
—	未测定, 理论上该食物应该含有一定量该种成分
×	该条数据为几种相同食物数据的均值
✓	宜吃的食物
!	慎吃的食物
×	忌吃的食物

第1章

防治“三高”， 饮食先行



饮食不当，长期摄入过多高热量、高胆固醇、高脂肪的食物，经常饱食、吃糖过多等，均可引发高血压、高血脂、高血糖。医学研究证明，“三高”是引发多种疾病、威胁生命健康的关键因素之一。药物、手术等治疗并不能从根本上解决问题，科学合理的膳食才是进行康复保健的基础。我们应自觉养成良好的饮食习惯，合理饮食，把高血压、高血脂、高血糖这“三高”“吃”掉。

全面杜绝“三高”必备的基础知识

在我国，“三高”症已如“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，其同时以高患病率、高危险性、高医疗费用而著称。那么，“三高”是什么呢？

● 高血压：国人“第一疾病”

血压，高处不胜寒——血压指标

高血压是表现为持久性的动脉收缩压高于或等于18.67千帕（140毫米汞柱），和（或）舒张压高于或等于12千帕（90毫米汞柱）的一种血管性全身慢性疾病。具体数值请参考下表：

血压水平分类表

类别	收缩压（毫米汞柱）	舒张压（毫米汞柱）
正常血压	<120和	<80
正常高值	120~139和	80~89
高血压级别分类数值		
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

调查发现，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高达1.6亿，而且因为高血压导致的残疾率、死亡率都是最高的，可以说高血压是国人“第一疾病”。

高血压的主要症状

在患高血压初期，并没有明显的症状，当与高血压相伴多年后，才会有耳鸣、重听、心悸、头晕等情况出现。主要表现为：

◎**四肢麻木** 高血压患者会有四肢麻木或肌肉紧张、疼痛的现象，一般经过治疗即可好转。如果疼痛、麻痹出现在固定部位并且伴有抽搐、痉挛等症状，就有中风的风险，应赶紧送至医院就诊。

◎**头痛** 常发生在高血压患者的太阳穴处或脑后，多为规律性的胀痛或持续性灼痛，严重时甚至头痛欲裂。当身体激烈运动、劳累时会加重。

◎**头晕目眩** 这是高血压最常见的症状，主要表现为下蹲突然起立时会头晕、看东西及眨眼后出现眼花的情况等。

◎**精神恍惚、健忘** 此症随着高血压的日趋严重而加剧，主要表现为很难记住最近发生的事情，注意力经常分散。

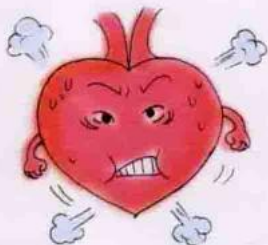
◎**耳鸣** 在很静谧的环境中，常会感觉有蝉鸣或其他声音，如果持续时间长，最好去医院查清病情。

◎**焦躁、失眠** 高血压患者多有情绪焦躁、紧张，常有心悸、失眠或在梦中突然惊醒的表现，还会因莫名生气而冲人发火。

高血压的危害

高血压的发生非常普遍，且发病年龄逐渐趋于年轻化，严重影响人们的生活质量，更为严峻的是，高血压还可诱发多种疾病，危害人体健康。

高血压给身体带来的负面影响



● 增加心脏的负担

血压升高，使心脏超负荷工作，进而致使左心室肥厚、扩大，导致心力衰竭，出现胸闷、气急、咳嗽等症状。



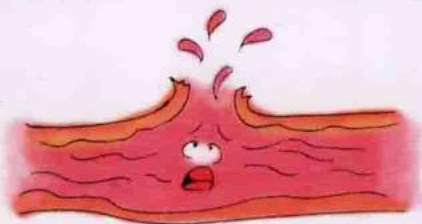
健康的血管



高血压患者的血管

● 增加血管的负担

血压越高，对血管壁的压力就越大，血管壁也会变硬变厚，造成血液的通路变窄。



● 血管壁受损

血压的增大给血管壁很大的压力，容易使血管壁受损。



● 动脉粥样硬化

由于高动脉压对动脉壁的应力作用及脂肪代谢失常，使胆固醇在动脉内膜下沉积，形成很多斑块，称为动脉粥样硬化。

● 高血脂：一种“沉默”的疾病

胆固醇，多了就是害——血脂指标

高血脂是由各种原因导致的血浆中的胆固醇、三酰甘油酯及低密度脂蛋白水平升高和高密度脂蛋白水平过低的一种全身脂代谢异常的疾病。判断血脂异常的标准请参考下表：

血脂标准值

分类	总胆固醇 (毫摩/升)	三酰甘油酯 (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	2.80~5.17	0.56~1.70	0~3.1	0.93~1.81
升高	≥5.18	≥1.71	≥3.12	
降低				<0.93

调查发现，我国血脂异常患病率为18.6%，其中中老年人发病率为30%~50%，肥胖人士患上此病的几率很高。近年来，血脂异常发病呈年轻化的趋势，须引起人们的高度重视。

高血脂的主要症状

高脂血症的主要症状是脂质在真皮内沉积所引起的黄色瘤和脂质在血管内皮沉积所引起的动脉硬化。尽管高脂血症可引起黄色瘤，但其发生率并不是很高；而动脉粥样硬化的发生和发展又是一种缓慢渐进的过程。因此在通常情况下，多数患者并无明显症状和异常体征。不少人是由于其他原因进行血液生化检验时才发现有血浆脂蛋白水平升高。

高血脂的危害

高血脂在早期几乎没有任何感觉，它的致病是一个非常缓慢的过程，常常是从青壮年甚至幼儿时期就开始了，因为无明显不适感，往往不能及时发现，最终因得不到及时的治疗而导致病情进一步恶化。

◎**易诱发动脉粥样硬化** 人体血清中脂类物质的增多会造成血液黏稠度升高，脂类物质沉积于动脉血管壁上，继而引发纤维组织增生，从而导致动脉血管内粥样硬化斑块的形成，使人的脑力、肾、心肌等功能逐渐减退，由此会引发一系列由于动脉粥样硬化所造成的疾病。

◎**易并发以冠心病为主的心血管疾病** 血脂异常是造成冠心病及其高致残率、高致死率的主要原因，而血清总胆固醇、低密度脂蛋白-胆固醇水平的升高更可作为冠心病的独立发病因素。