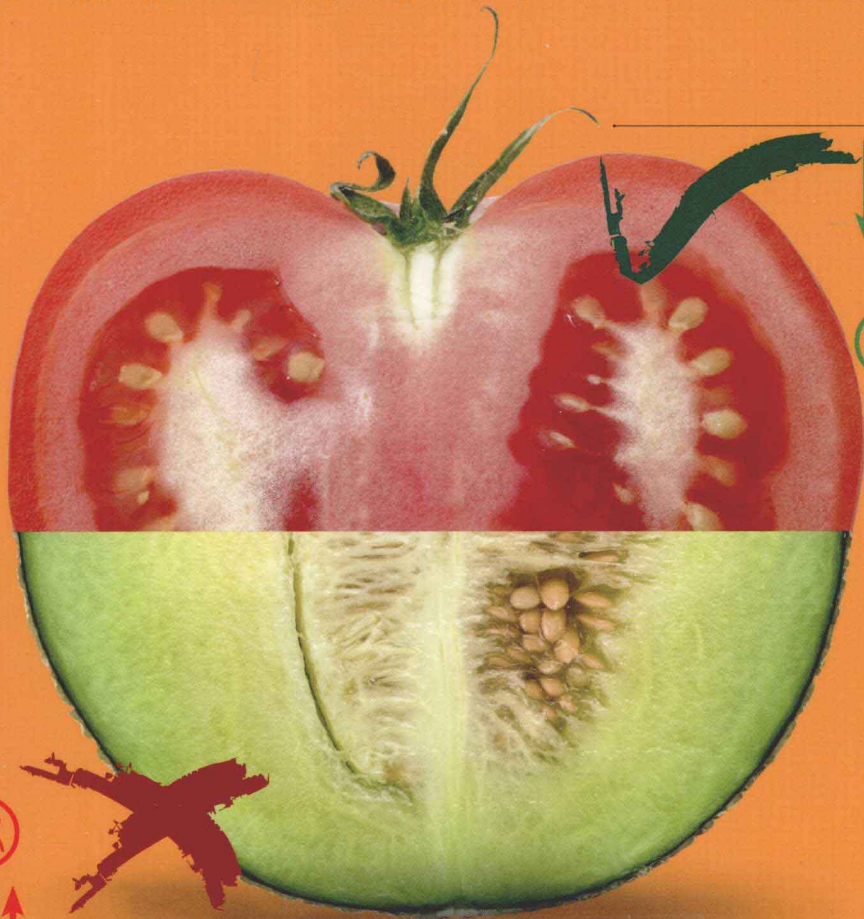


北京协和医院营养科主任 马方 主编



西红柿



西红柿中丰富的维生素C，有很强的抗氧化作用，能保护心脑血管。

甜瓜含有较高的糖分，食用后会立即提高血糖水平，不利于糖尿病患者控制血糖。



甜瓜

三高

吃什么 宜忌速查

专门为放在手边而写的书，科学饮食定会无师自通


中国轻工业出版社

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

三高吃什么 宜忌速查

协和医院营养科主任

马方主编

 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

三高吃什么宜忌速查 / 马方主编. --北京 : 中国轻工业出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5019-9581-3

I. ①三… II. ①马… III. ①高血压—食物疗法②高脂
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282593号

责任编辑 : 龙志丹 张 弘 杨 柳 责任终审 : 张乃柬 李 洁
责任监印 : 马金路 设 计 : 唐 心

出版发行 : 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编 : 100740)
科学技术文献出版社 (北京市复兴路 15 号, 邮编 : 100038)

印 刷 : 北京画中画印刷有限公司

经 销 : 各地新华书店

版 次 : 2014 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本 : 720 × 1000 1/16 印张 : 16

字 数 : 300 千字

书 号 : ISBN 978-7-5019-9581-3 定价 : 39.80 元

邮购电话 : 010-65241695 传真 : 65128352

发行电话 : 010-85119835 85119793 传真 : 85113293

网 址 : <http://www.chlip.com.cn>

E-mail : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130489S1X101ZBW

前言

“三高”起病隐蔽，发病慢，易被忽视，但一旦患上，病症即伴随终身，而且高血压、高血脂、高血糖往往并发。有数据统计发现，25%的高血脂病人会并发高血压，40%的糖尿病患者会合并高血压或高血脂。更可怕的是，“三高”不仅影响身体健康，还会引发更严重的心脑血管疾病。

都说“三高”要“管住嘴、迈开腿”，然而，这“嘴”要如何管住，对“三高”人群来说可是个大命题。本书正是从“三高”人群目前最迫切的需要出发，遵从合理、均衡的科学饮食原则，详细分析了7大营养素，介绍了128种常见食材及十余味中药和茶饮，还针对每一种不同的食物对“三高”的影响，列出了每天的摄取分量。有“三高”症状的人只需要轻轻翻动本书，就能快速定位食物，轻松知道哪些食物能吃，哪些食物要谨慎食用。

本书还就生活中最常见的食材，提供了200多道适宜“三高”人群食用的食谱，食材易得，操作简单，功效明了，给“三高”人群最科学、明确的指导。

这是一本可以放在身边，随时翻阅的书。它提供的合理的饮食结构，传达的科学营养观念，以及健康的生活方式，虽不能代替医生所开的治疗处方，却能预防“三高”，并能很好地巩固“三高”的治疗效果，这对“三高”人群的生活是非常重要的。



你的饮食习惯健康吗？

1. 喜欢吃粗粮、杂粮或全麦面。
是(2分) 偶尔(1分) 否(0分)
2. 每天喝一杯牛奶或酸奶。
是(2分) 偶尔(1分) 否(0分)
3. 每三天的食谱,就会出现胡萝卜、西红柿。
是(2分) 偶尔(1分) 否(0分)
4. 常吃黄豆、豌豆或扁豆。
是(2分) 偶尔(1分) 否(0分)
5. 常吃洋葱、大蒜、姜。
是(2分) 偶尔(1分) 否(0分)
6. 每周都吃河鱼或海鱼。
是(2分) 偶尔(1分) 否(0分)
7. 常吃柑橘类水果,如柚子、橙子或橘子。
是(2分) 偶尔(1分) 否(0分)
8. 吃饭不愿剩,经常吃完盘中所有食物。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
9. 经常吃新鲜的猪、牛、羊肉,认为猪、牛、羊肉,对身体最好。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
10. 喜爱吃动物内脏,如猪肝、猪大肠、羊杂等。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
11. 常吃咸菜以及咸鱼、腊肉等腌制食品。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
12. 不管食物营养价值如何,只要对胃口就多吃。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
13. 喜欢在看电视、读书或走路时吃东西。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
14. 喜爱吃烧烤类食物,如羊肉串、烤鱿鱼等。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
15. 选购面食时喜欢追求白,认为颜色越白越好。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
16. 喜欢吃素。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
17. 经常吃方便面。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
18. 喜欢饮用咖啡、冷饮或罐装甜饮料,经常渴了就喝这些。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
19. 经常不吃早餐。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
20. 用餐后马上吃水果。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
21. 喜食甜食,烹炒各种菜时都喜欢放些糖。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)

22. 时常节食或严格限制饮食。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
23. 三餐中,晚餐最为丰富。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
24. 买水果时,喜欢挑大个儿的买。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
25. 有挑食或偏食的习惯。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
26. 经常吃剩菜、剩饭。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
27. 烹制菜肴时,喜欢多放盐、鸡精等调味品。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
28. 常去农贸市场购买调料或没有包装的豆制品。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
29. 炒菜时习惯烧到油冒烟,觉得这样炒出的菜最香。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)
30. 清洗厨具和碗筷时,喜欢用洗洁精。
是(0分) 偶尔(1分) 否(2分)

得分在 50~60: A 级健康饮食标准(钻石级)
有良好的饮食健康意识和生活习惯,有高水
准的饮食安全与营养方面的知识。

得分在 40~50: B 级健康饮食标准(黄金级)
健康饮食水平高出平均水平,但还有可以提升
的地方。

得分在 30~40: C 级健康饮食标准(白银级)
饮食健康状况处在中等水平,还需要努力。需
要关注食品健康方面的信息,提高健康意识,
注重改变健康饮食方式和习惯。

得分在 30 分以下: D 级健康饮食标准(铜铁级)
饮食状况不健康。最好尽快调整饮食方式和习
惯,密切关注饮食健康和相关咨询。

早、中、晚三餐科学的食量
分配比例为 3:4:3,且蔬菜、
水果摄入比例应为 5:2。



你的血压有多高？

1. 经常头痛、脑胀。
2. 总是感觉颈部发酸。
3. 太阳穴处出现跳痛，并伴随轻度恶心。
4. 脉搏跳动有力，并出现心慌感觉。
5. 平卧时经常听到自己的心脏搏动声。
6. 连续三次测量血压，血压都在140/80毫米汞柱以上。
7. 经常头晕。
8. 常感觉周身无力。
9. 嗜睡，老觉得睡不够。
10. 感觉走路很飘，常有不稳的感觉。
11. 自己摸脉搏，发现脉搏细而快。

12. 经常有胸闷的感觉。
13. 感觉气短，常有喘不过气来的感觉。
14. 常有耳鸣现象发生。

在以上14种现象中，如果符合1、2、3、4、5、6、7、14，则可能是高血压，宜及时去医院检查。

如果符合7、8、9、10、11、12、13、14，则可能是低血压，也应及时进行检查。

血压判定标准

理想的血压标准为：收缩压 < 120 毫米汞柱；舒张压 < 80 毫米汞柱。

正常血压标准为：90毫米汞柱 \leq 收缩压 < 130 毫米汞柱；60毫米汞柱 \leq 舒张压 < 90 毫米汞柱；脉压为30~40毫米汞柱。

正常血压偏高标准为：130毫米汞柱 \leq 收缩压 ≤ 139 毫米汞柱；85毫米汞柱 \leq 舒张压 ≤ 89 毫米汞柱。

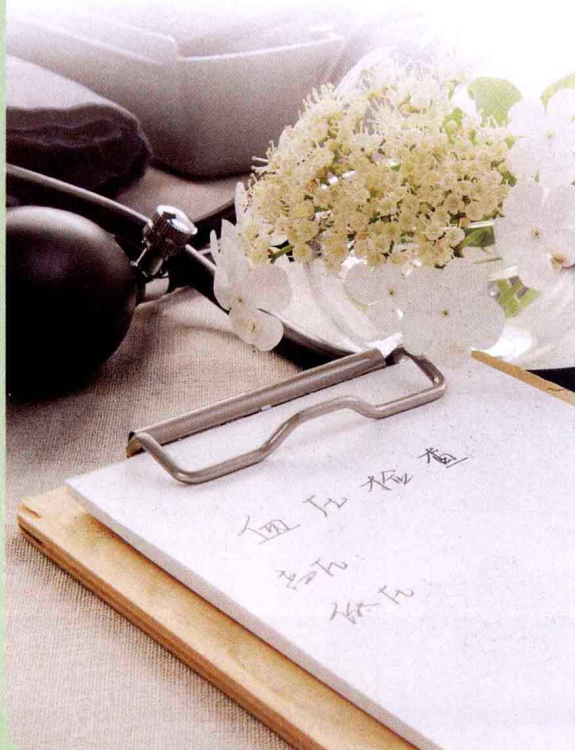
一级高血压(轻型)标准为：140毫米汞柱 \leq 收缩压 ≤ 159 毫米汞柱；90毫米汞柱 \leq 舒张压 ≤ 99 毫米汞柱。

二级高血压(中型)标准为：160毫米汞柱 \leq 收缩压 ≤ 179 毫米汞柱；100毫米汞柱 \leq 舒张压 ≤ 109 毫米汞柱。

三级高血压(重型)标准为：收缩压 ≥ 180 毫米汞柱；舒张压 ≥ 110 毫米汞柱。

单纯收缩期高血压标准为：收缩压 ≥ 140 毫米汞柱；舒张压 ≤ 90 毫米汞柱。

低血压标准为：收缩压 < 90 毫米汞柱；舒张压 < 60 毫米汞柱。



测量血压的正确方法

安静休息 15 分钟以后再测量血压。

测量血压时，被测者取坐位或平卧位，使手臂与心脏位置保持在同一水平，掌心朝上。

血压计气袖展开，使气袖中部对着上臂的中上 1/3 处内侧的肱动脉，气袖下缘应与肘窝距离两三厘米，绑缚的松紧度应保持在能放进被测者一两根手指为宜。

将听诊器胸件放在肘部肱动脉上，注意听诊器不能接触气袖，也不能塞于气袖下。

给气袖充气，并听诊，待肱动脉搏动消失后，再将汞柱升高 20~30 毫米，或将汞柱升高到 180 毫米高度后试测，再酌情调整。

慢慢放出气袖中的空气，使汞柱以每秒大约 2 毫米的速度缓慢下降，当听

到第一个动脉搏动声时所示的压力值即是收缩压；继续缓慢放气，至动脉搏动声刚刚消失时得到的压力值即是舒张压；收缩压与舒张压之差为脉压。

一天内血压的波动规律

健康人一天内的血压水平也存在波动。一般白天血压要相对高于夜晚。

2:00-3:00 时，血压降至最低谷。

3:00-5:00 时，血压急剧上升。

6:00-8:00 时，血压达到最高峰，并持续波动在较高水平。

16:00-18:00 时，血压出现第二个高峰。

然后逐渐下降。



测量血压时，被测者的手臂与心脏位置应保持在同一水平。

你的血脂高吗?

1. 经常有头昏脑涨的感觉。
2. 早晨起床后,感觉头脑不清醒,但早餐后会有改善。
3. 午后常犯困,但一到夜晚却很清醒。
4. 常常有困倦感,有时与人讲话的间隙都会睡着。
5. 眼脸上出现了很多淡黄色的小皮疹,米粒大小,略高于皮肤,边界不规则,甚至可布满整个眼睑,医学上称之为“胆固醇痣”。
6. 看东西一阵阵地模糊,但检查眼睛并无器质性病变。
7. 经常腿抽筋,并伴随刺痛感。
8. 记忆力、反应力明显减退。
9. 常感觉四肢沉重,有时会出现肢体麻木的情况。
10. 胳膊肘、大腿、脚后跟等部位皮肤上常发现鼓起的小肿疮,其表面光滑,呈黄色。

在以上 10 个条目中,只要符合 5、10 中任何一条,则表明血液中血脂浓度已经很高,需立即入院治疗。若出现了 1、2、3、4、6、7、8、9 中大部分症状,也表明血液中血脂浓度较高,需要及时确诊,并根据医嘱进行调理。

血脂的四项检查及参考标准

高血脂是全身性疾病,是指血液中总胆固醇(TC)或甘油三酯(TG)过高,或者高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)过低的情况。高血脂对身体的损害,常以隐蔽的、进行性方式进行,会加重全身动脉负担,引起动脉粥样硬化,进而影响动脉供血、供氧。

血脂检查通常检查总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇四项。其正常值参考标准为:

总胆固醇(TC): 2.8~5.17 毫摩尔/升(mmol/L),在总胆固醇中还有一项称之为胆固醇酯(chE, CE)的项目,约占总胆固醇的 70%~75%。

甘油三酯(TG): 0.56~1.7 毫摩尔/升(mmol/L)。

高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C): 男性为 0.96~1.15 毫摩尔/升(mmol/L); 女性则为 0.90~1.55 毫摩尔/升(mmol/L)。

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C): 0~3.1 毫摩尔/升(mmol/L)。

饮食中脂肪摄入过多是导致继发性高脂血症的重要原因之一,宜控制每日食物中脂肪摄入量。



高血脂判断标准

高血脂有四种类型，分别为：

高胆固醇血症：总胆固醇(TC) > 5.2mmol/L，但甘油三酯(TG) 正常。

高甘油三酯血症：血清中甘油三酯(TG) > 1.7 mmol/L，但总胆固醇(TC) 含量正常。

混合型高脂血症：总胆固醇(TC) > 5.2mmol/L，甘油三酯(TG) > 1.7 mmol/L。

低高密度脂蛋白血症：血清中高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C) < 0.90 mmol/L。

看懂“血脂检查单”

血脂是指血液中的中性脂肪，主要是指甘油三酯和胆固醇，以及类脂类物质，包括磷脂、糖脂、固醇、类固醇等物质的总称。一般说来，血脂常指甘油三酯和胆固醇。

总胆固醇是指血液中所有脂蛋白所

含胆固醇之总和，遗传和生活方式是影响其水平的决定性因素。

甘油三酯是长链脂肪酸和甘油形成的脂肪分子，是人体中含量最多的脂类，是能量的重要来源。

高密度脂蛋白胆固醇，是根据胆固醇运行方式而区别的，指由高密度脂蛋白分子携带的胆固醇，主要由肝脏合成，其组成成分有载脂蛋白、磷脂、胆固醇和少量脂肪酸。

低密度脂蛋白胆固醇是区别于高密度脂蛋白胆固醇而存在的。研究发现，低密度脂蛋白胆固醇水平的高低与动脉粥样硬化有直接的联系。



你的血糖稳定吗？

1. 经常感觉身体乏力。
2. 常常烦躁、易怒。
3. 感觉年龄和压力对身体健康的影响非常大，觉得体力大不如从前。
4. 多尿，变得经常起夜。
5. 经常感觉疲累，情绪波动很大。
6. 空腹时，经常出现头晕、眼黑的情况。
7. 常常口渴，并感觉嘴里发酸。
8. 皮肤易干燥。
9. 头晕时，伴随心跳加快，呼吸缓而深。
10. 恶心，常有呕吐感。
11. 尿糖测试呈阳性反应。

如果有高血糖风险，或检测出有患糖尿病的风险，在以上 11 个条目中，即使出现 1 条，也需要提请注意。因为血糖升高幅度不大时，人体往往感觉不到任何症状，但此时高血糖已经开始损害机体。

一般说来，血糖与血压和血脂不同，血糖监测千万不可跟着感觉走。在血糖超标前期，人体往往没有任何症状，当感觉到身体不适时，血糖其实已经非常高了，对人体机能的损害也非常大。因此，有糖尿病患病风险，或体检时发现血糖不稳时，应及时通过血糖仪跟踪血糖变化。

自测血糖要懂这些知识

体检发现血糖不稳或有患糖尿病的风险，就要随时监测血糖。

若血糖不稳，可在一周内选择一天，分别于空腹时、三餐后、临睡前测血糖，其中空腹、早餐后 2 小时、睡前的血糖必须测。

若已确诊为糖尿病，处于早期，且病情稳定，也可遵循一周选一天的测试方式；若病情不稳定，则要选择两天测全套血糖，即测空腹、三餐后及睡前血糖。若糖尿病进入 2 级，则要保证每天都要测血糖。

糖尿病患者如初用快速血糖仪时，宜每天至少连续测 3 次，以确定快速血糖仪的准确性。



使用血糖仪应注意的细节

血糖仪必须配合同一品牌试纸，不能混用。在换用不同批次试纸时，要把新试纸的条形码数字输入仪器，以免影响测试结果。

取指血前要用酒精消毒手指，待手上酒精干后再取血，以免酒精混入血液。

采血量必须足以完全覆盖试纸测试区。为保证这一点，可在取血前，将手放在温水中泡一下，再下垂30秒。需要注意的是，取血时最好不要挤手指，以免混入组织液。

试纸要放在干燥、避光的地方保存，最好选用单独包装的试纸。

采血针最好一用一扔。瓶装血糖试纸条打开后，必须在三四个月内使用完，而单片铝箔包装的试纸，可在有效期1年内使用完。不要使用过期试纸，以免影响测试结果。

高血糖判断标准

空腹血糖正常值为：4.0~6.1 毫摩尔/升 (mmol/L)，若测试血糖 > 7 毫摩尔/升 (mmol/L)，且餐后2小时血糖高于7.8 毫摩尔/升 (mmol/L)，则称为高血糖。

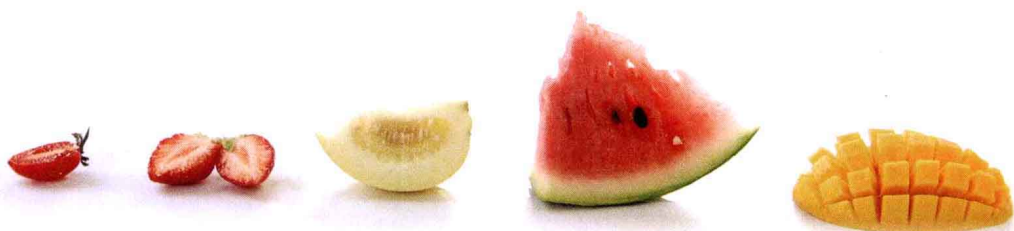
若空腹全血血糖 ≥ 6.7 毫摩尔/升 (mmol/L)、血浆血糖 ≥ 7.8 毫摩尔/升 (mmol/L)，两次重复测定可诊断为糖尿病。

当空腹全血血糖 > 11.1 毫摩尔/升 (mmol/L) 时，表示胰岛素分泌极少或缺乏，此时不必进行其他检查，即可诊断为糖尿病。

当空腹全血血糖在 5.6 毫摩尔/升 (mmol/L)，血浆血糖在 6.4 毫摩尔/升 (mmol/L) 时，应做糖耐量试验。

血糖仪必须配合统一品牌试纸，不能混用；而血糖仪也不宜频繁更换。因为不同的血糖仪测出的血糖数值可能不同。





你的饮食习惯健康吗?	10
你的血压有多高?	12
你的血脂高吗?	14
你的血糖稳定吗?	16

第一章

管住嘴迈开腿，甩掉“三高”

承受不起的“三高”	20
“三高”是分不开的“难兄难弟”	21
身体会说话，营养缺乏有信号	22
什么人容易让“三高”盯上	23
五色食物，缺一不可	24
每天 25 种食物	25
控制“三高”，热量摄入最关键	26
有序进餐助健康	28
“三高”人群饮食宜与忌	29
营养师推荐的保健餐	30



第二章

吃对食物，“三高”指标往下降

主食类	34	蔬菜类	54
宜	34	宜	54
荞麦：热量 324 千卡	34	苦瓜：热量 22 千卡	54
燕麦：热量 367 千卡	36	黄瓜：热量 16 千卡	56
莜麦：热量 376 千卡	38	南瓜：热量 23 千卡	58
小麦：热量 339 千卡	40	冬瓜：热量 12 千卡	60
黑米：热量 341 千卡	42	生菜：热量 15 千卡	62
玉米：热量 112 千卡	44	西葫芦：热量 19 千卡	64
薏米：热量 361 千卡	46	空心菜：热量 23 千卡	66
小米：热量 361 千卡	48	西红柿：热量 20 千卡	68
忌	50	香菇：热量 26 千卡	70
饼干：热量 435 千卡	50	木耳：热量 265 千卡	72
油条：热量 388 千卡	50	茄子：热量 23 千卡	74
面包：热量 313 千卡	51	青椒：热量 25 千卡	76
月饼：热量 427 千卡	51	山药：热量 57 千卡	78
元宵：热量 350 千卡	52	胡萝卜：热量 39 千卡	80
年糕：热量 156 千卡	52	西蓝花：热量 36 千卡	82
方便面：热量 473 千卡	53	莴笋：热量 15 千卡	84
奶油蛋糕：热量 379 千卡	53	洋葱：热量 40 千卡	86
		平菇：热量 24 千卡	88
		圆白菜：热量 24 千卡	90
		黄豆芽：热量 47 千卡	92
		忌	94
		酸菜：热量 14 千卡	94
		雪里蕻：热量 27 千卡	94
		芋头：热量 81 千卡	95
		辣椒：热量 38 千卡	95
		香椿：热量 50 千卡	96
		茼蒿：热量 32 千卡	96
		百合：热量 346 千卡	97
		薯片：热量 615 千卡	97



水果类.....98

宜.....98

猕猴桃: 热量 61 千卡.....98

桃: 热量 51 千卡.....100

樱桃: 热量 46 千卡.....102

草莓: 热量 32 千卡.....104

梨: 热量 50 千卡.....106

苹果: 热量 54 千卡.....108

山楂: 热量 102 千卡.....110

橙子: 热量 48 千卡.....112

西瓜: 热量 26 千卡.....114

石榴: 热量 73 千卡.....116

菠萝: 热量 44 千卡.....118

忌.....120

红枣: 热量 276 千卡.....120

桂圆: 热量 71 千卡.....120

榴莲: 热量 147 千卡.....121

荔枝: 热量 71 千卡.....121

香蕉: 热量 93 千卡.....122

甜瓜: 热量 27 千卡.....122

甘蔗: 热量 64 千卡.....123

柿子: 热量 74 千卡.....123

豆、蛋、奶类.....124

宜.....124

绿豆: 热量 329 千卡.....124

黄豆: 热量 390 千卡.....126

黑豆: 热量 401 千卡.....128

豇豆: 热量 336 千卡.....130

红小豆: 热量 324 千卡.....132

豆腐: 热量 82 千卡.....134

豆浆: 热量 16 千卡.....136

鸡蛋: 热量 144 千卡.....138

鹌鹑蛋: 热量 160 千卡.....140

牛奶: 热量 54 千卡.....142

酸奶: 热量 72 千卡.....144

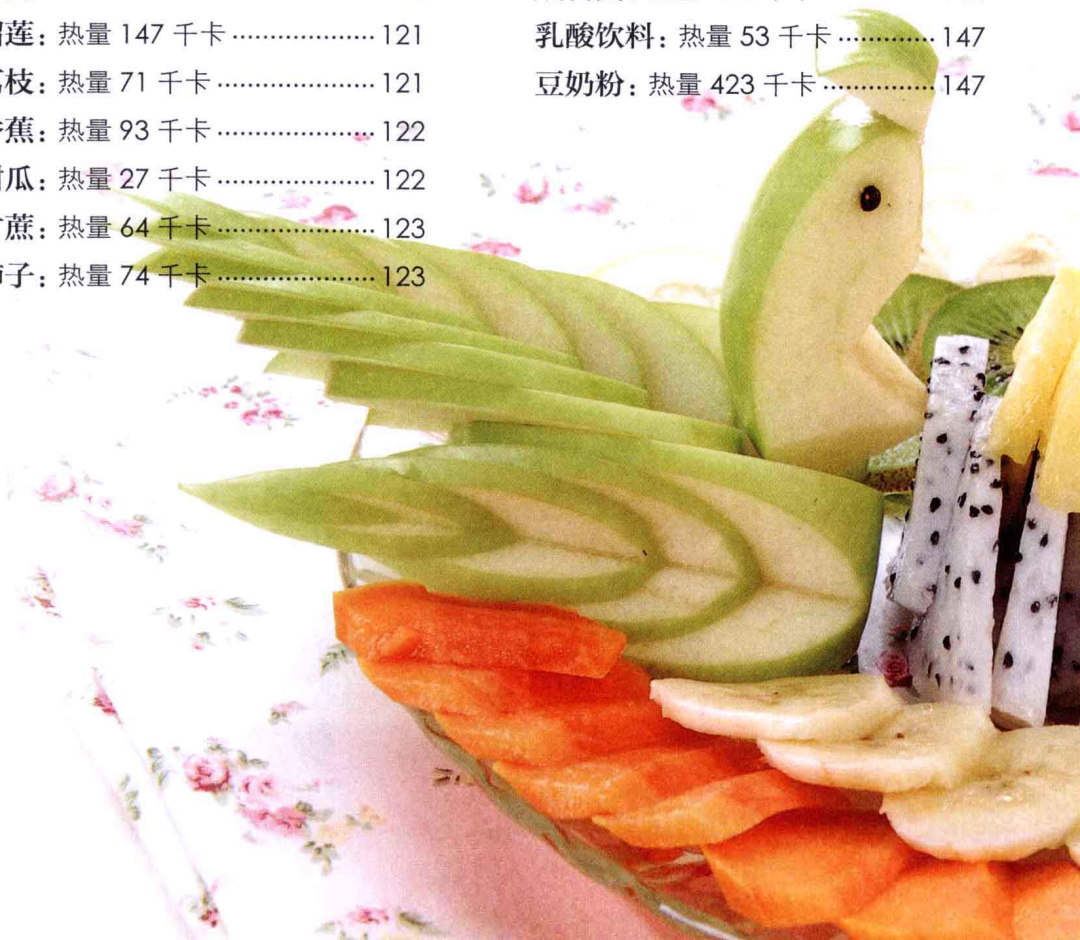
忌.....146

松花蛋: 热量 171 千卡.....146

咸鸭蛋: 热量 190 千卡.....146

乳酸饮料: 热量 53 千卡.....147

豆奶粉: 热量 423 千卡.....147



肉类..... 148

宜..... 148

鸡肉: 热量 167 千卡..... 148

兔肉: 热量 102 千卡..... 150

鸭肉: 热量 240 千卡..... 152

牛肉: 热量 125 千卡..... 154

乌鸡: 热量 111 千卡..... 156

忌..... 158

鸡心: 热量 172 千卡..... 158

腊肉: 热量 498 千卡..... 158

香肠: 热量 508 千卡..... 159

炸鸡: 热量 279 千卡..... 159

鹅肝: 热量 129 千卡..... 160

猪蹄: 热量 260 千卡..... 160

猪肝: 热量 129 千卡..... 161

猪肚: 热量 110 千卡..... 161

水产类..... 162

宜..... 162

带鱼: 热量 127 千卡..... 162

三文鱼: 热量 139 千卡..... 164

金枪鱼: 热量 99 千卡..... 166

牡蛎: 热量 73 千卡..... 168

鳕鱼: 热量 88 千卡..... 170

海参: 热量 78 千卡..... 172

鳗鱼: 热量 122 千卡..... 174

黄鳝: 热量 89 千卡..... 176

鲫鱼: 热量 108 千卡..... 178

鲤鱼: 热量 109 千卡..... 180

蛤蜊: 热量 62 千卡..... 182

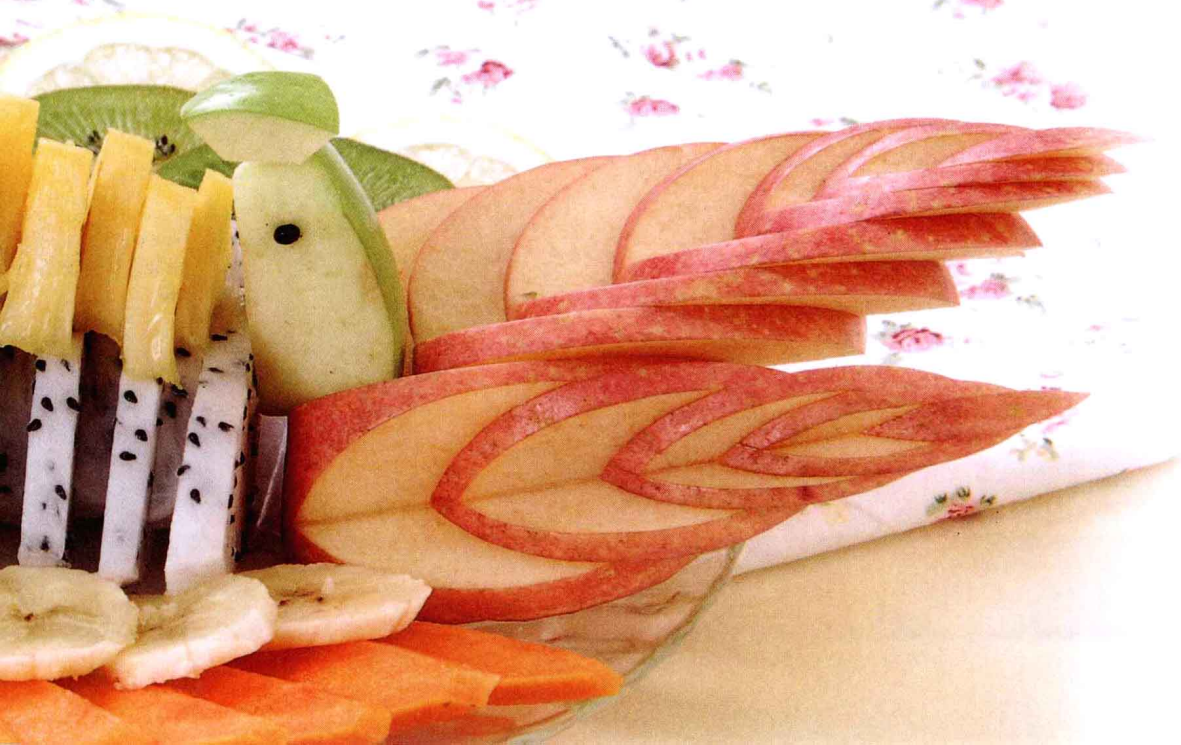
忌..... 184

鱼子: 热量 201 千卡..... 184

河虾: 热量 87 千卡..... 184

河蟹: 热量 103 千卡..... 185

鲍鱼: 热量 84 千卡..... 185



第三章

妙用中药和茶饮，控制“三高”合并症

其他食物	186
宜	186
大蒜：热量 128 千卡	186
醋：热量 31 千卡	188
生姜：热量 46 千卡	190
栗子：热量 189 千卡	192
黑芝麻：热量 559 千卡	194
花生：热量 313 千卡	196
开心果：热量 614 千卡	198
西瓜子：热量 582 千卡	200
莲子：热量 350 千卡	202
胡桃：热量 646 千卡	204
杏仁：热量 578 千卡	206
橄榄油：热量 899 千卡	208
茶油：热量 899 千卡	210
香油：热量 898 千卡	212
忌	214
粉丝：热量 338 千卡	214
蜜饯：热量 333 千卡	214
油面筋：热量 493 千卡	215
黄油：热量 888 千卡	215
可乐：热量 43 千卡	216
啤酒：热量 32 千卡	216
白酒：热量 351 千卡	217
冰激凌：热量 211 千卡	217

黄芪	220
玉竹	221
葛根	222
黄精	223
何首乌	224
杜仲	225
绿茶	226
红茶	227
枸杞子	228
金银花	229

