



绿色印刷产品

协和医院

专家教你吃对不生病

三高

吃什么宜忌速查

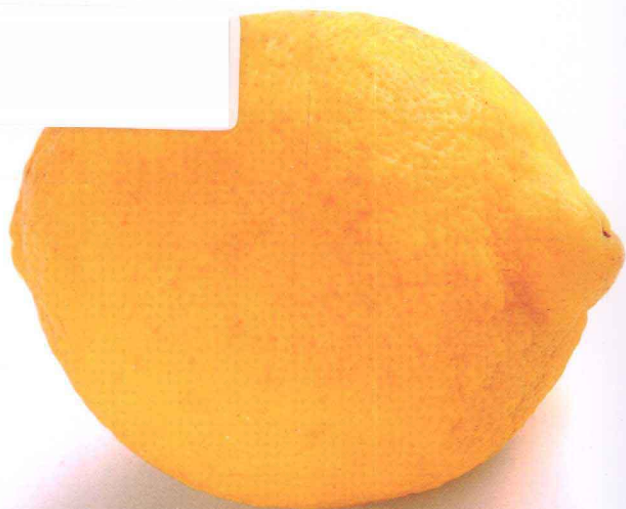


90种三高特效食材宜忌速查

300个三高食谱速查

4周专家特制饮食方案

李宁/主编



化学工业出版社



协和医院专家教你吃对不生病

三高吃什么

宜忌速查

李宁 主编



化学工业出版社

·北京·

全案策划:



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编: 李 宁

编写人员: 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 张 冰 陶 勇 周昀亮 刘文娟 邹 燕
吴 卫 何宪云 兰文辉 赵清刚 葛星星 吴晓静 朱叶琳 张志庄 胡兴涛 李天汉
张仕敏 张志海 张志安 张鹏飞 岳林幽 韦 娜 仇春英 戴 玄 姜舒文 龙 蔚
张秀平 何学宝 张 岑 周 民 陈 勇 唐 彬 蒋雯茜 汤 伟 彭 媛 陆 铭
李国霞 王振华 丁伯寅

摄 影: 张腾方 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 胡 文

菜品制作: 张 帆 蒋晟群 王乾文 周孝春 王凤鸣 陈 丽 许 婷 蒲雪梅 姚 海 岳 芳
王小英 赵 琼 黄家燕 朱艳容

图书在版编目(CIP)数据

三高吃什么宜忌速查 / 李宁主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.1

(协和医院专家教你吃对不生病)

ISBN 978-7-122-18361-3

I. ①三… II. ①李… 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. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 211002 号

责任编辑: 杨骏翼 高霞 文字编辑: 赵爱萍
责任校对: 陈静 装帧设计: 逗号张文化创意

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

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 14 字数 260 千字 2014 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>

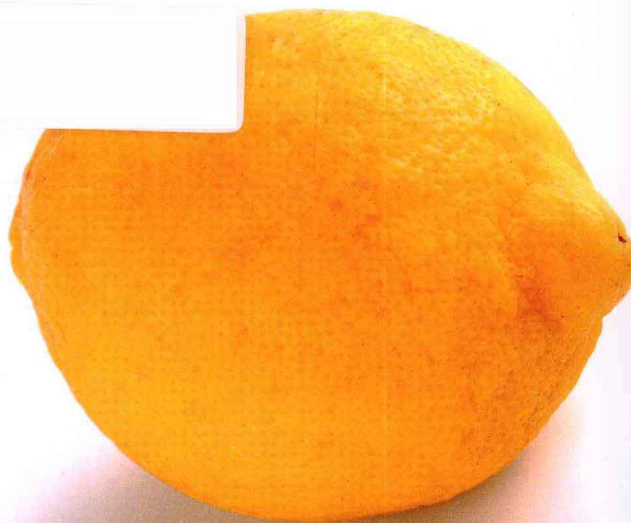
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



绿色印刷产品



协和医院

专家教你吃对不生病

三高

吃什么宜忌速查

90种三高特效食材宜忌速查

300个三高食谱速查

4周专家特制饮食方案

李宁/主编



化学工业出版社

搜狐健康
health.sohu.com

联合推荐

39健康网
www.39.net



协和医院专家教你吃对不生病

三高吃什么

宜忌速查

认识三高之间的相互作用

针对三高的专家饮食方案

剖析各种食材对三高的益处

精心制作各种菜肴

帮助三高患友调养身体



银杏健康

上架建议：健康养生

ISBN 978-7-122-18361-3



9 787122 183613 >

定价：29.80 元

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com



协和医院专家教你吃对不生病

三高吃什么 宜忌速查

李宁 主编



化学工业出版社

·北京·

全案策划:



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编: 李 宁

编写人员: 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 张 冰 陶 勇 周昀亮 刘文娟 邹 燕
吴 卫 何宪云 兰文辉 赵清刚 葛星星 吴晓静 朱叶琳 张志庄 胡兴涛 李天汉
张仕敏 张志海 张志安 张鹏飞 岳林幽 韦 娜 仇春英 戴 玄 姜舒文 龙 蔚
张秀平 何学宝 张 岑 周 民 陈 勇 唐 彬 蒋雯茜 汤 伟 彭 媛 陆 铭
李国霞 王振华 丁伯寅
摄 影: 张腾方 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 胡 文
菜品制作: 张 帆 蒋晟群 王乾文 周孝春 王凤鸣 陈 丽 许 婷 蒲雪梅 姚 海 岳 芳
王小英 赵 琼 黄家燕 朱艳容

图书在版编目 (CIP) 数据

三高吃什么宜忌速查 / 李宁主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.1

(协和医院专家教你吃对不生病)

ISBN 978-7-122-18361-3

I. ①三… II. ①李… 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. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 211002 号

责任编辑: 杨骏翼 高霞 文字编辑: 赵爱萍
责任校对: 陈静 装帧设计: 逗号张文化创意

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mmx1000mm 1/16 印张 14 字数 260 千字 2014 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: 29.80 元

版权所有 违者必究

前言

随着人们生活节奏的加快和饮食结构的改变,高血压病、高脂血症、糖尿病(俗称“三高”)等现代“文明病”的患病率直线上升。有数据显示,我国目前有2亿多人患有高血压病,高脂血症、糖尿病的患病人数也不在少数。

“三高”之间是相互影响、相互作用的,每一种病症都可相互并发,这就加大了对人体健康的危害程度。令人担忧的是,目前医学界还不能明确“三高”的起因,但可以肯定的是,通过饮食调养可有效控制“三高”。

可以说防治“三高”,饮食调养是基础,合理的饮食摄入,可在一定程度上控制高血脂、高血糖,也可改善高血压症状。在此基础上再辅以药物治疗,可起到减轻症状、延缓疾病进展、降低病死率的作用。

本书首先介绍了“三高”之间的关系、每种疾病的食谱推荐以及各种并发症的治疗。然后重点列举了100多种有益于高血压病、高脂血症、糖尿病的食材,详尽地介绍了每一种食材对疾病的益处,以及对其并发症的影响。

这些食材涉及面广,包括谷类、蔬菜、水果、水产、禽畜肉以及各类调料、食用油、中草药等,尽可能全面地介绍具有控制“三高”作用的各种食材。为了方便读者朋友在日常生活中参考应用,我们提供的均是常见的家用食材,每种食材分别给出简单易行、方便操作的特效菜谱。

我们相信阅读本书的朋友,一定会从中受益。

衷心希望读者朋友身体安康。

李宇







第一章 了解三高……13

认识高血压……14

了解高血压常识……14

合理安排日常生活……15

高血压病患者的饮食原则……16

走出饮食误区……17

认识高血脂……18

了解高血脂常识……18

高脂血症的治疗原则和误区……19

高脂血症患者日常注意事项……20

高脂血症患者的饮食原则……21

认识糖尿病……22

了解糖尿病常识……22

糖尿病患者日常注意事项……23

一日三餐的热量分配……24

糖尿病患者的饮食原则……25

走出饮食误区……26

三高之间密不可分的联系……27

第二章 降压食谱推荐……29

一天降压食谱推荐……30

四周降压食谱推荐……32

第一周……32

第二周……34

第三周……36

第四周……38

第三章 降脂食谱推荐……41

一天降脂食谱推荐……42

四周降脂食谱推荐……44

第一周……44

第二周……46

第三周……48

第四周……50

第四章 降糖食谱推荐……53

一天降糖食谱推荐…54

四周降糖食谱推荐…56

第一周…56

第二周…58

第三周…60

第四周…62



第五章 三高并发症饮食方案……65

高血压合并糖尿病怎么吃…66

牢记饮食原则…66

需重点补充的营养素…67

降压食谱推荐…68

轻松易做按摩调养…69

高血压并发肾功能减退怎么吃…70

牢记饮食原则…70

需重点补充的营养素…71

降压食谱推荐…72

轻松易做按摩调养…73

高血压并发心力衰竭怎么吃…74

牢记饮食原则…74

需重点补充的营养素…75

降压食谱推荐…76

轻松易做按摩调养…77

高血脂并发糖尿病怎么吃…78

牢记饮食原则…78

需重点补充的营养素…79

降脂食谱推荐…80

轻松易做按摩调养…81

高血脂并发高血压怎么吃…82

牢记饮食原则…82

需重点补充的营养素…83

降脂食谱推荐…84

轻松易做按摩调养…85

高血脂合并冠心病怎么吃…86

牢记饮食原则…86

需重点补充的营养素…87

降脂食谱推荐…88

轻松易做按摩调养…89

糖尿病合并肾病怎么吃…90

牢记饮食原则…90

需重点补充的营养素…91

降糖食谱推荐…92

轻松易做按摩调养…93

糖尿病合并冠心病怎么吃…94

牢记饮食原则…94

需重点补充的营养素…95

降糖食谱推荐…96

轻松易做按摩调养…97

- 花生/避免胆固醇在体内沉积…172
- 牡蛎/清除血管壁上的胆固醇斑块…173
- 带鱼/保护心血管…174
- 降血糖明星食材…176**
- 芹菜/增加胰岛素的敏感性…176
- 西兰花/可预防糖尿病并发心血管疾病…178
- 空心菜/延缓糖尿病周围神经病变…179
- 菠菜/降低血糖浓度…180
- 茄子/软化血管,增加血管韧性…181
- 番茄/预防糖尿病并发心血管病…182
- 苋菜/维持血糖稳定…183
- 胡萝卜/防治糖尿病视网膜病变…184
- 冬瓜/糖尿病患者的理想蔬菜…186
- 香菇/调节糖类代谢…187
- 魔芋/有效降低餐后血糖…188
- 黄瓜/抑制糖类转化为脂肪…189
- 洋葱/提高胰岛素工作效率…190
- 芥菜/延缓糖尿病眼部病变…191
- 绿豆芽/抑制餐后血糖升高…192
- 丝瓜/减少胰岛素释放…194
- 莴笋/改善糖代谢…196
- 芦笋/调节血糖浓度,预防糖尿病并发症…197
- 韭菜/抑制餐后血糖升高…198
- 海带/促进葡萄糖和脂肪代谢…200
- 苦瓜/具有多种降糖营养素…201
- 木耳/预防多种糖尿病并发症…202
- 橘子/防止糖尿病患者发生视网膜出血…204
- 苹果/预防血糖骤升骤降…205
- 草莓/辅助降血糖…206
- 猕猴桃/调节糖代谢…207
- 樱桃/减轻胰岛细胞损伤…208
- 玉米/调节胰岛素分泌…209
- 荞麦/改善葡萄糖耐量…210
- 薏米/修复胰岛细胞…211
- 黑米/预防糖尿病眼底病变…212
- 燕麦/助葡萄糖转化为能量…213
- 鳝鱼/调节血糖…214
- 鳕鱼/促进葡萄糖运转…216
- 牡蛎/增强胰岛功能…218
- 西瓜皮/防治糖尿病并发症…219

附录……220

- 高血压病、高脂血症、糖尿病的按摩疗法…220
- 高血压病、高脂血症、糖尿病的刮痧疗法…221
- 高血压病、高脂血症、糖尿病的拔罐疗法…222
- 高血压病、高脂血症、糖尿病的艾灸疗法…223



第六章 怎么吃才能治三高……99

降血压明星食材…100

- 菠菜/平稳血压…100
- 西蓝花/提高血管韧性…102
- 黄瓜/防止血管硬化…103
- 茄子/改善毛细血管脆性,预防高血压…104
- 冬瓜/加速钠盐代谢…106
- 芦笋/增加血管弹性…107
- 芹菜/保护血管,降低血压…108
- 番茄/调节人体血压…110
- 洋葱/扩张血管,减少外周血管阻力…111
- 韭菜/促胆固醇排泄…112
- 胡萝卜/增加冠状动脉的血流量…114
- 油菜/避免血管平滑肌痉挛…116
- 香菇/延缓血管硬化…117
- 土豆/稳定血压,排出多余的钠…118
- 木耳/预防高血压合并脑血栓…120
- 香蕉/多重降压作用…122
- 葡萄/有利于调节血压…124
- 苹果/平稳降血压…125
- 猕猴桃/防止血栓形成…126
- 橘子/增加毛细血管的韧性…127
- 草莓/清除体内自由基…128
- 樱桃/助钠盐排泄…129
- 玉米/扩张血管,防止动脉粥样硬化…130
- 荞麦/增加血管弹性…131
- 花生/舒张血管,使血流顺畅…132
- 鸭肉/防止胆固醇沉积,软化血管…133
- 大蒜/扩张毛细血管,增强心脏收缩力…134
- 杏仁/防止血栓形成…135



降血脂明星食材…136

- 大白菜/缓解动脉粥样硬化症状…136
- 油菜/有利于降低血脂…138
- 菠菜/降低胆固醇,预防心脏病…139
- 黄瓜/抑制糖类转变为脂肪…140
- 西蓝花/清理血液中的胆固醇…141
- 番茄/降低低密度脂蛋白胆固醇…142
- 冬瓜/有效防止糖类转化为脂肪…143
- 茄子/降低血液中胆固醇含量…144
- 魔芋/抑制肠道对胆固醇的吸收…146
- 香菇/减少胆固醇,降血脂…147
- 苋菜/降低胆固醇…148
- 洋葱/预防血管硬化,降低血脂…149
- 芥菜/降低胆固醇与甘油三酯…150
- 空心菜/加速胆固醇分解…151
- 芹菜/降低血液中胆固醇含量…152
- 绿豆芽/促胆固醇排泄…154
- 韭菜/抑制胆固醇吸收…155
- 莲藕/加速胆固醇排泄…156
- 海带/防止血栓形成…157
- 山药/防止血管内脂肪沉积…158
- 芦笋/降低低密度脂蛋白胆固醇…159
- 胡萝卜/含多种降血脂营养素…160
- 木耳/降低血液中胆固醇含量…162
- 香蕉/助胆固醇排泄…163
- 猕猴桃/加速体内脂肪分解…164
- 橘子/加速胆固醇转化…165
- 草莓/防止脂肪沉积…166
- 橙子/助低密度脂蛋白排出体外…167
- 苹果/有利于胆固醇分解…168
- 玉米/降低胆固醇,软化血管…169
- 荞麦/扩张毛细血管…170
- 燕麦/降低胆固醇和甘油三酯…171





三高吃什么
宜忌速查

第一章

了解三高

高血压、高血脂、糖尿病是生活中常见病，只有充分了解这三种病症，掌握正确的饮食方法和原则，才能有效预防和控制疾病，将疾病对生活的影响降到最低。

认识高血压

◎ 了解高血压常识

什么是收缩压与舒张压

心室收缩将血液射入动脉，血液对血管壁产生侧压力，这时血压最大，称为收缩压（高压）；心室舒张不射血时，血液暂时停止射入动脉，而已流入动脉的血液靠血管壁的弹力和张力作用，继续流动，对血管壁仍有压力，这时的血压称作舒张压（低压）。

成人正常动脉收缩压不超过 17.3 千帕（130 毫米汞柱），舒张压不超过 11.3 千帕（85 毫米汞柱）。

血压是有波动的

人体的血压是有波动的，起床、睡眠、吃饭、排泄以及工作、运动等一天的活动节奏都是由生物钟控制的，血压也会随着身体的活动而变化，其原因至今还没有完全解释清楚。

当起床时，血压会急剧上升，这就是血压的“清晨波动”现象。在吃饭时，血压也会临时上升，在饭后几小时内血压会缓缓下降。另外，运动、精神紧张、喜怒哀乐等都会导致血压上升。除此之外，血压值也会随着年龄的增加而增加，老年人因为血管老化患高血压的概率增大。

高血压的诊断标准

按世界卫生组织（WHO）的标准，人体正常血压为收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，即可

诊断为高血压。但需要注意：由于血压在每天、每小时都存在差异，所以在诊断高血压时，必须分 3 次测量血压（最好不在同一天），然后，取其平均值作为诊断高血压的依据。

高血压的常见症状

● 头晕目眩

这是高血压病患者最常出现的症状，在突然蹲下而起立时出现，或是持续性头晕，看东西有一闪一闪的感觉。

● 头痛

多为脑后或太阳穴的持续性灼痛、麻木，或规律性的胀痛。一般清晨起床时发生，洗脸或吃早餐后，头痛会减轻，在剧烈运动或情绪激动时，头痛则会加重。

● 失眠、心悸、焦躁

情绪易紧张、烦躁不安，会给自己压力，导致心绪不宁、心悸、失眠、噩梦连连或在睡梦中突然惊醒。

需要注意的是，有的人血压升高，却并不出现以上高血压症状，但血压过高确实存在，如果这种损害长期存在，将增加冠心病、心力衰竭、脑卒中、视网膜出血或脱落、肾功能衰竭等疾病发生的危险性。了解是否患有高血压的唯一方法就是在安静的时候用血压计进行测量。