

<<三高吃什么>>

图书基本信息

书名：<<三高吃什么>>

13位ISBN编号：9787122071514

10位ISBN编号：7122071510

出版时间：2010-1

出版时间：马方 化学工业出版社 (2010-01出版)

作者：马方 编

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;三高吃什么&gt;&gt;

## 前言

所谓“三高”，就是指高血压、高血脂(血脂异常)、高血糖，它们是威胁现代人健康的三大杀手。而且一旦患上，病症常伴随终身。

目前，我国有高血压患者1.6亿，血脂异常患者1.6亿，糖尿病患者约5000万，而且这个数字正在逐年增长。

饮食关系着每一个人，可谓一日不可缺，一餐不可少。

对“三高”人群而言，高额的医药费并不能从根本上解决问题，从饮食入手，才是进行康复保健的基础。

科学合理的膳食，能明显控制血脂、血糖，稳定血压，维持机体营养平衡，防止并发症的发生，是“三高”病一切疗法的基础。

本书正是以此为出发点，以健康、营养为原则，以实用性和可操作性为指导，紧紧围绕“三高”人群的饮食原则，从“三高”是什么，“三高”人群应该吃什么、怎么吃、吃多少入手，给予“三高”人群饮食营养方面的健康指导。

全书涉及日常生活中常见常吃的50余种食材，10余味中药和茶，包括：24种低糖蔬果——维生素、矿物质、膳食纤维的宝库，改善“三高”人群各种常量元素和微量元素长期缺乏的状态，促进消化防淤积，全面改善身体机能。

7大低热谷物——低热量、植物性蛋白，是“三高”人群碳水化合物的最佳来源，且含有许多调节血糖的成分，还含有较多的硒，更是族维生素的主要来源。

11种豆蛋奶——提供优质蛋白，还是维生素、矿物质的良好来源。

豆类及其制品所含的膳食纤维还可降低胆固醇，促进胃肠蠕动，减少心血管疾病的发病率。

10种低脂健康肉类和鱼类——丰富蛋白质、低脂肪、低胆固醇，是人体必需氨基酸、矿物质的最好来源。

兔肉、鸭肉、鱼肉等白色肉类所含丰富的B族维生素对“三高”人群更有裨益。

10味中草药和茶——天然、营养，副作用小，更含有丰富的蛋白质、矿物质、维生素。

中草药温和纯正，茶中所含的独特成分如茶多酚、儿茶素等对“三高”更有其特殊疗效。

此外，本书还深入剖析了与饮食、健康息息相关的7大营养素：碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、脂肪、水、矿物质、维生素。

这些营养素来源于何处，对防治“三高”有哪些功效，如何搭配，有哪些禁忌……这些问题都能从书中找到答案。

那么，这些食材、营养素怎么吃才能更健康、更营养？书中近200道对“三高”人群有参考价值的科学营养食谱将给您最全面的指导。

## <<三高吃什么>>

### 内容概要

本书以健康、营养为原则，以实用性和可操作性为指导，紧紧围绕“三高”人群的饮食原则，从“三高”是什么，“三高”人群应该吃什么、怎么吃、吃多少入手，给予“三高”人群饮食营养方面的健康指导。

全书涉及日常生活中常见常吃的50余种食材，10余味中药和茶。

此外，本书还深入剖析了与饮食、健康息息相关的7大营养素：碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、脂肪、水、矿物质、维生素。

这些营养素来源于何处，对防治“三高”有哪些功效，如何搭配，有哪些禁忌……这些问题都能从书中找到答案。

那么，这些食材、营养素怎么吃才能更健康、更营养？

书中近200道对“三高”人群有参考价值的科学营养食谱将给您最全面的指导。

## <<三高吃什么>>

### 作者简介

马方北京协和医院营养科主任中国医师协会营养医师专业委员会主任委员北京营养学会常务理事中华医学会北京分会临床营养专业委员北京协和医院营养科主任医师，从事临床营养工作20余年，在大众健康膳食营养管理、常见病营养支持与治疗等方面积累了丰富的经验。

主编医学及科普书籍10余部，发表科研论文10余篇，并主持多项科研课题。

担任中国烹调协会营养执行委员，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事，多次在《八方食圣》《美食美客》等全国知名大型电视烹饪大奖赛中担任营养评委，并出任中央电视台、北京电视台营养宣教节目的主讲人。

## &lt;&lt;三高吃什么&gt;&gt;

## 书籍目录

导读：身体不能承受的“三高”第一章 健康不健康，全凭嘴一张想吃就吃后患多重建饮食金字塔一日三餐吃多少进餐顺序有讲究营养均衡，稳压降脂降血糖控制三高，热量摄入是关键“三高”人群饮食禁忌第二章 吃对蔬果，甩掉三高苦瓜：天然的植物胰岛素黄瓜：减轻体重，降血脂南瓜：促进胰岛素分泌冬瓜：减轻肾脏负担番茄：降低中风发生率香菇：预防动脉硬化黑木耳：有助排毒，清洁肠胃茄子：平稳血压好选择青椒：降脂减肥山药：控制餐后血糖升高胡萝卜：降低胆固醇空心菜：降压降糖，促消化韭菜：洗肠补肾降血脂西兰花：提高胰岛素的敏感性莴笋：利尿消肿，降血压洋葱：刺激胰岛素的合成大蒜：抑制胆固醇合成梨：降压又消渴苹果：延缓餐后血糖波动葡萄：减少血栓生成，保护血管山楂：减脂，降血压橙子：预防动脉硬化猕猴桃：减轻血管压力西瓜：利尿降压第三章 认准谷物，远离三高荞麦：软化血管，降血糖燕麦：降脂更降糖苡麦：控制餐后血糖小麦：除热解渴，改善血液循环黑米：控制血压成效大玉米：降低血液黏稠度薏米：扩张血管，清热利尿第四章 选好豆、蛋、奶，三高不再升绿豆：减少内脏脂肪黄豆：减少血液中胆固醇含量黑豆：调整血糖代谢豇豆：促进胰岛素分泌红小豆：消除肾水肿豆腐：保护血管细胞豆浆：易吸收，好消化鸡蛋：保肝护肝鹌鹑蛋：帮助降血压牛奶：调节血压酸奶：调理肠胃第五章 吃肉有侧重，低脂是首选兔肉：排出胆固醇鸭肉：控制体重牛肉：预防动脉硬化乌鸡：降脂效果佳三文鱼：改善胰岛功能金枪鱼：控制血压黄鳝：降糖，清血管鳕鱼：保护心血管鲤鱼：不饱和脂肪含量高牡蛎：含锌降血糖第六章 妙用中药与茶，控制三高合并症136黄芪：保护肾脏功能玉竹：提高胰岛B细胞功能葛根：预防冠心病黄精：预防心血管疾病何首乌：祛脂降血压杜仲：降压亦降胆固醇绿茶：减脂又降糖红茶：预防骨质疏松枸杞茶：充分调动胰岛素金银花茶：保持血压不波动第七章 七大营养素，平衡摄入除三高148碳水化合物，不要敬而远之保持身体活力，蛋白质是基础减少脂肪，膳食纤维是个宝脂肪也分好与坏喝水是个大问题矿物质要适量，指标才稳定硒：降低血液黏稠度镁：提高胰岛素活性锌：提升免疫力，增强抵抗力钙：降血压，防血栓钾：稳定血压铬：血糖调节剂维生素补充足，轻松降三高维生素A：助睡眠，稳血压维生素B1：帮助糖代谢维生素B2：预防心脑血管病维生素B6：改善糖耐量叶酸：预防贫血维生素C：促进脂肪代谢维生素E：预防动脉硬化附录：常见食物热量表三高人群10种最佳食物搭配宜忌三高人群禁忌食物TOPIO

## <<三高吃什么>>

### 章节摘录

插图：凉拌甘蓝丝原料：甘蓝250克，柿子椒25克，红青椒25克，香菜10克，盐、味精、香油、蒜、姜各适量。

做法：1.甘蓝洗净，用开水烫一下，捞出投凉，控净水，切成丝，放盘内。

2.甘蓝丝撒上盐拌匀，腌半小时后，控出盐水待用。

3.红青椒切丝，香菜切段，撒在甘蓝丝上，在加入味精、香油、姜末、蒜丝即成。

功效甘蓝富含维生素c、叶酸和维生素B6，多吃可增进食欲，促进消化，预防便秘。

甘蓝也是糖尿病和肥胖患者的理想食物。

菊花核桃粥原料：大米100克，菊花15克，核桃15克。

做法：1.菊花洗净后去杂质，核桃仁洗净，大米淘洗干净。

2.将大米、菊花、核桃仁一同置于锅内，加入800毫升清水。

3.将锅置大火上烧沸，再改用小火煮45分钟即成。

功效 此粥具有散风热、补肝肾、降血压、抗衰老的功效，适于高血压、血脂异常及糖尿病患者食用。

其中的核桃含有丰富的维生素B6，还有防止动脉硬化，降低胆固醇的作用，还可用于治疗非胰岛素依赖型糖尿病（即2型糖尿病）。

## <<三高吃什么>>

### 媒体关注与评论

得了“三高”，每天不得不为“吃什么”发愁，这本书让我知道，原来最关键的不是什么能吃，而是怎么吃，生活中常见常吃的这些食物，只要吃对了，就能帮我实现健康的目的。

——病友 张先生（患高血压、高血糖、血脂异常3年）常见常吃的蔬果、谷物，操作简单、搭配合理的营养食谱……这本书中对饮食营养的介绍不仅是对“三高”病友有帮助，普通人看了也很有用。

——读者 刘女士（老伴患高血压、血脂异常1年）“三高”其实都能算是吃出来的病，最好的防治办法就是从饮食入手，这本《三高吃什么》就是告诉我们，怎么将吃出来的病吃回去！

——病友 徐先生（患糖尿病合并高血压2年）

## <<三高吃什么>>

### 编辑推荐

《三高吃什么》：7大营养素，50种优选食材，200道高人群的科学营养食谱。

<<三高吃什么>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>