

<<三高怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<三高怎么吃>>

13位ISBN编号：9787534592270

10位ISBN编号：7534592275

出版时间：2012-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：马方

页数：157

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>

## <<三高怎么吃>>

### 内容概要

忽视了“三高”就是忽视了健康，“三高”付出的健康代价高，控制三高最有效的办法就是控制饮食，会吃比吃好更重要，协和医院营养科主任做你的专职营养师。

## <<三高怎么吃>>

### 作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中国烹饪协会营养执委，中国医师协会营养医师专业委员会主任委员，中国烹饪协会美食专业委员会理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员会。

1987年毕业于北京大学医学部公共卫生专业，毕业后进入北京协和医院营养科，致力于临床与科研工作至今；2005年毕业于中国人民大学公共管理学院MPA研究生班。

从事临床营养工作近20年，在常见病的营养支持与治疗、大众健康膳食营养管理等方面积累了丰富的经验，著有或参与编著《现代临床营养学》、《哮喘病学》、《欧米伽膳食》、《北京协和医院营养康复指导食谱》、《临床营养解决方案系列科普丛书》等多部专业及科普书籍。

并多次在全国知名大型电视烹饪大奖赛中担任营养评委与顾问。

## <<三高怎么吃>>

### 书籍目录

#### 第一章 远离三高从吃开始

三高=高患病率+高危险性+高医疗费

三高互为因果，害处加倍

什么人容易得三高

五种吃法诱发三高

营养师推荐的健康饮食法则

三餐合理搭配，就能吃掉三高

进餐顺序有讲究

热量控制摄入是关键

三高人群饮食禁忌

#### 第二章 营养素搭配方案

碳水化合物：保持低碳水化合物饮食

蛋白质：优质蛋白降低发病率

膳食纤维：可有效吸油降脂

脂肪：适当摄入不饱和脂肪酸

水：要喝新鲜白开水

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

#### 第三章 谷物类

荞麦：软化血管抗血栓

燕麦：降脂更降糖

莜麦：预防动脉粥样硬化

黑米：抗氧化抗衰老

玉米：降低血液黏稠度

薏米：扩张血管，清热利尿

#### 第四章 蔬果类

苦瓜：天然植物胰岛素

黄瓜：降压降脂降体重

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：预防血管硬化

黑木耳：排毒清肠

茄子：预防微血管破裂

## &lt;&lt;三高怎么吃&gt;&gt;

- 青椒：降低中风几率
- 山药：零脂肪主食
- 胡萝卜：预防血管病变
- 空心菜：保证血管畅通
- 韭菜：洗肠补肾降血脂
- 西兰花：提高胰岛素的敏感性
- 莴笋：高钾低钠有助降压
- 洋葱：刺激人体合成胰岛素
- 大蒜：抑制胆固醇合成
- 梨：降压又解渴
- 苹果：延缓餐后血糖波动
- 葡萄：阻止血栓形成
- 山楂：强心减脂降血压
- 橙子：预防动脉硬化
- 猕猴桃：糖尿病患者的理想水果
- 西瓜：利尿降压防肾病

## 第五章 豆蛋奶类

- 绿豆：减少肠道吸收胆固醇
- 黄豆：减少血液中胆固醇含量
- 黑豆：调整血糖代谢
- 红小豆：利尿防水肿
- 豆腐：修复受损血管
- 豆浆：心血管保健液
- 鸡蛋：维持脂类正常代谢
- 鹌鹑蛋：控制体重抗血栓
- 牛奶：补充流失的钙
- 酸奶：调节脂类代谢

## 第六章 肉类

- 兔肉：肥胖者的理想肉食
- 鸭肉：适合脾虚水肿的糖尿病人
- 牛肉：提高胰岛素合成效率
- 乌鸡：清除血液垃圾
- 三文鱼：适合肥胖型糖尿病人
- 金枪鱼：预防糖尿病心血管并发症
- 黄鳝：降糖降胆固醇
- 鳕鱼：保护心血管系统
- 鲤鱼：不饱和脂肪含量高
- 牡蛎：增强胰岛素敏感性

## 第七章 中药与茶饮

- 黄芪：双向调节血压
- 玉竹：增强胰岛B细胞功能
- 葛根：调理三高效果明显
- 黄精：降脂降压抗衰老
- 何首乌：降低心脑血管疾病风险
- 杜仲：降压镇静止痛
- 绿茶：减脂又降糖
- 红茶：增强血管弹性

## <<三高怎么吃>>

枸杞茶：降低血糖水平

金银花茶：对血脂异常疗效显著

附录

常见食物营养成分表

不同年龄正常血压值

血脂值标准

血糖值标准

## <<三高怎么吃>>

### 媒体关注与评论

简单的食材，不简单的膳食指导。

50种常见食材，全面融合三高健康饮食精髓，培养科学饮食习惯，打造健康人生。

——搜狐健康频道 这不仅是一本三高饮食指南，更是引导您开始科学饮食习惯的生活指南。

——国家高级公共营养师 刘桂荣

## <<三高怎么吃>>

### 编辑推荐

三高人群究竟该吃什么？  
怎样吃？

汉竹编著的《三高怎么吃》从常见食材中精心选出最适合三高人群的50余种食材，并将其特点、搭配宜忌、营养含量以及日常菜谱详细呈现给您，还将营养素特别提出，作为重要章节并进行深入剖析，让您看得明白，吃得健康！

书中介绍的每一项内容都是对三高综合饮食的全面融合，比如既对降糖好，又能平稳血压、降低血脂，这样的指导不但代表性强，对三高人群来说，也很有实用价值。

<<三高怎么吃>>

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>