

<<专家教你做养生菜 三高篇>>

图书基本信息

书名：<<专家教你做养生菜 三高篇>>

13位ISBN编号：9787538874921

10位ISBN编号：7538874925

出版时间：2013-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会

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>

<<专家教你做养生菜 三高篇>>

作者简介

聚集大陆与台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授，其中包括保健营养大师、著名儿科专家、知名妇产科医师、知名烹饪大师、知名中医师等，强强联手，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生保健类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活贡献力量。

已出版发行《百姓养生家常菜1688》《养生相宜与相克速查全书》《妊娠分娩育儿大全书》《糖尿病食疗王》《高血压食疗王》《汉方蔬果养生圣经》《(本草纲目)圣经》等书，累计发行量已突破百万册。

<<专家教你做养生菜 三高篇>>

书籍目录

第一章跟专家学做降糖菜“沉默杀手”不再可怕！

掌握食物交换法，饮食丰富选择多！

020 设计食谱五步骤，膳食科学又合理！

023 步骤1：计算理想体重023 步骤2：判断自己的体型023 步骤3：每日所需总热量计算024 步骤4：营养素摄入量计算025 步骤5：安排一天的饮食025 降糖元素要熟悉，降糖原理需了解028 1.降糖的“钙”世英雄028 2.“铬”性降糖028 3.硒具有类似胰岛素的作用028 4.降糖也要“镁”029 5.胰岛素，“锌”苦造029 6.维生素B1直接参与糖类的代谢029 7.维生素B2帮助糖类分解与代谢030 8.维生素B6参与糖原代谢030 9.维生素A可保护胰岛素030 10.维生素C可促进糖类的代谢030 11.维生素E可改善脂质代谢031 12.促进胰岛素作用，“锰”降血糖031 13.次亚麻油酸稳定血糖功劳大031 饮食宜忌要谨记，进食原则要遵守！

032 早上吃好、中午吃饱、晚上吃少032 饮食宜粗细搭配，荤素均衡032 每日饮食量的比例要合理033 饮食宜淡、缓、暖033 了解“食物金字塔”，讲究营养均衡034 多喝水，有好处034 选择食物，看血糖指数，有些食物不能碰034 轻松外食，十大诀窍要记牢035 先菜后饭，血糖减半；先饭后菜，血糖翻番036 吃水果要“算计”，糖分高的宜慎食036 充足的维生素和无机盐是健康的保证037 巧加餐，预防低血糖037 吃出健康，牢记糖尿病饮食歌038 ×糖尿病患者不能不吃早餐039 ×肥胖型糖尿病患者忌用节食、断食法来减肥039 ×忌多吃盐和含盐量过高的食物039 ×调味料不能多用040 ×不能多吃植物油，少吃或不吃动物油040 ×不能只吃素，不吃荤041 ×饮茶不宜过多、过浓041 ×瓜子、花生，多吃无益042 ×脂肪摄入不宜过量042 ×植物油每天的摄入量不能超过25克042 ×少碰点心和饮料043 ×木糖醇不能取代胰岛素043 ×粗粮功效多，也不宜超量摄取044 ×“无糖食品”是一场文字游戏044 ×喝酒会使糖尿病病情恶化，应控制饮酒045 八类糖尿病患者的居家调养食谱046 1.糖尿病性高血压患者居家调养食谱046 2.糖尿病性肾病患者居家调养食谱047 3.糖尿病孕妇居家调养食谱048 4.糖尿病性高脂血症患者居家调养食谱049 5.糖尿病并发支气管炎患者居家调养食谱050 6.糖尿病并发便秘患者居家调养食谱050 7.糖尿病并发尿路感染患者居家调养食谱051 8.糖尿病性脂肪肝患者居家调养食谱052 忌吃食物要牢记，忌吃原因要知道！

054 糯米 / 油饼 / 面包054 蛋糕 / 油条 / 面条 / 月饼055 锅巴（小米） / 饼干 / 高粱 / 红薯（红心）056 粳米 / 小麦 / 腐竹 / 酸菜057 土豆 / 雪里蕻 / 芋头 / 菱角058 香椿 / 百合 / 甜菜 / 韭菜059 莲藕 / 豌豆（干） / 蚕豆 / 荷兰豆060 肥猪肉 / 猪肝 / 猪肚 / 猪蹄061 腊肉 / 炸鸡 / 鸡心 / 香肠062 鹅肝 / 咸鸭蛋 / 鱼子 / 河虾063 鲍鱼 / 胖头鱼 / 河蟹 / 墨鱼064 柿子 / 甘蔗 / 甜瓜 / 黑枣065 杨梅 / 干荔枝 / 榴莲 / 葡萄066 桂圆 / 梨 / 哈密瓜 / 香蕉067 红枣（干） / 桑葚 / 椰子 / 山竹068 芒果 / 白果 / 无花果 / 枇杷069 杏 / 开心果 / 橘子 / 橙子070 薯片 / 蜜饯 / 松花蛋 / 油面筋071 鸭蛋黄 / 鸡蛋黄 / 猪油 / 黄油072 奶油 / 牛油 / 可乐 / 啤酒073 白酒 / 糯米酒 / 红葡萄酒 / 白葡萄酒074 绿豆糕 / 冰激凌 / 年糕 / 爆米花075 麦芽糖 / 白砂糖 / 冰糖 / 红糖076 八角 / 茴香 / 蜂蜜 / 水果罐头077 糖尿病者疑问多，专家用心来解答078 1.糖尿病的诊断标准是什么？

078 2.为什么称糖尿病为“富贵病”？

078 3.糖尿病究竟是怎样引起的，是糖吃多了的缘故吗？

078 4.哪些人群易患上糖尿病呢？

079 5.哪些症状的出现是糖尿病的信号呢？

079 6.糖尿病分几种类型呢？

080 7.糖尿病可以根治吗？

080 8.糖尿病患者可以怀孕吗？

080 9.糖尿病妈妈可以母乳喂养宝宝吗？

081 10.糖尿病患者可以出差或者旅游吗？

081 11.为什么有的糖尿病患者没有自觉症状？

081 12.多尿多饮都是糖尿病吗？

081 13.出现糖尿就一定是糖尿病了吗？

<<专家教你做养生菜 三高篇>>

- 081 14.哪些人要到医院检查是否患有糖尿病？
- 082 15.怀疑自己有糖尿病到医院应该挂什么科？
- 082 16.糖尿病患者要定期到医院检查什么项目？
- 082 17.什么人适合做口服葡萄糖耐量试验（OGTT）？
- 082 18.餐后2小时是从什么时候开始算？
- 083 19.糖尿病患者的血糖一定要达到正常水平吗？
- 083 20.如何使用血糖仪？
- 083 21.糖尿病患者应该做什么运动？
- 083 22.糖尿病患者都可以做运动吗？
- 084 23.糖尿病患者可以泡脚吗？
- 084 24.哪种口服降糖药最好？
- 084 25.糖尿病患者发生低血糖应该怎么办？
- 084 26.糖尿病患者一到冬季就全身瘙痒怎么办？
- 085 27.降糖药什么时候服用效果最好？
- 085 28.血糖正常了，可以停药吗？
- 085 29.降糖药效果很差，可以换药吗？
- 085 30.注射胰岛素会上瘾吗？
- 086 31.注射胰岛素会不会发胖？
- 086 32.什么情况需要注射胰岛素？
- 086 33.胰岛素应该怎么保存？
- 086 34.应该如何选择胰岛素的注射部位？
- 087 35.注射胰岛素时出现红肿发痒怎么办？
- 087 36.胰岛素针头需要经常更换吗？
- 087 37.胰岛素泵有什么好处？
- 087 38.什么人需要用到胰岛素泵治疗？
- 087 掌握150种降糖食材营养档案及健康吃法！
- 088 薏米：薏米白果粥088 小米：小米南瓜羹089 玉米：玉米炒蛋089 黑米：红豆黑米粥090 燕麦：燕麦枸杞粥090 荞麦：凉拌荞麦面091 莜麦：凉拌莜麦面091 大麦：大麦茶092 花豆：花豆炒虾仁092 红豆：鲫鱼红豆粥093 绿豆：绿豆玉米粥093 黄豆：美芹黄豆094 黑豆：黑豆豌豆粥094 豆角：姜汁豆角095 扁豆：椒丝扁豆095 豆腐：芹菜丝烧豆腐096 大白菜：陈醋白菜096 小白菜：芝麻炒小白菜097 生菜：蒜蓉生菜097 菠菜：花生拌菠菜098 空心菜：椒丝空心菜098 包菜：芝麻包菜099 紫甘蓝：芝麻紫甘蓝099 豌豆苗：豌豆苗拌香豆100 马齿苋：蒜蓉马齿苋100 芥菜：芥菜四鲜宝101 苋菜：银鱼苋菜羹101 芥菜：蒜蓉芥菜102 芥蓝：枸杞芥蓝梗102 芹菜：芹菜炒香干103 黄瓜：脆皮黄瓜卷103 苦瓜：苦杏拌苦瓜104 丝瓜：松子炒丝瓜104 南瓜：西芹炖南瓜105 冬瓜：冬瓜竹笋汤105 花菜：花菜炒西红柿106 西兰花：红豆拌西兰花106 白萝卜：鸡汤白萝卜丝107 胡萝卜：胡萝卜炒豆芽107 莴笋：莴笋蘑菇108 芦笋：凉拌芦笋108 竹笋：浓汤竹笋109 洋葱：洋葱炒芦笋109 蒜薹：蒜薹炒山药110 西葫芦：醋溜西葫芦110 黄豆芽：炒黄豆芽111 红薯：姜丝红薯111 茄子：茄子炒豆角112 青椒：青椒蒸茄子112 西红柿：西红柿豆腐汤113 山药：山药炖鸡汤113 甜椒：甜椒炒黄瓜114 辣椒：辣椒洋葱圈114 茼蒿：素炒茼蒿115 蕨菜：炆炒蕨菜115 银耳：银耳西红柿汤116 黑木耳：胡萝卜烩木耳116 香菇：香菇瘦肉酿苦瓜117 草菇：草菇扒芥菜117 口蘑：尖椒拌口蘑118 鸡腿菇：鸡腿菇扒竹笋118 金针菇：金针菇鸡汤119 魔芋：香菇魔芋汤119 上海青：牛百叶上海青120 猴头菇：三鲜猴头菇120 牛蒡：牛蒡芹菜汁121 仙人掌：仙人掌绿茶饮121 芦荟：芦荟炒鸡丁122 猪脊骨：苦瓜脊骨汤122 鸡肉：碧绿鸡软骨123 乌鸡：莲子乌鸡山药煲123 鸡蛋：西红柿炒鸡蛋124 鸭肉：冬瓜薏米煲老鸭124 兔肉：手撕兔肉125 鸽肉：妙手秘制鸽125 鹌鹑：苦瓜煲鹌鹑126 驴肉：手撕驴肉126 鸡胗：拌鸡胗127 野鸡肉：西芹鸡柳127 豆浆：黑豆玉米须燕麦豆浆128 牛奶：红豆牛奶汤128 酸奶：萝卜包菜酸奶粥129 鲫鱼：鲫鱼炖西兰花129 鲢鱼：古法蒸鲢鱼130 青鱼：鱼片豆腐汤130 带鱼：香味带鱼131 鳗鱼：大蒜烧鳗鱼131 鳝鱼：苦瓜鳝片132 鳊鱼：枸杞蒸鳊鱼132 牡蛎：香菇花生牡蛎汤133 海虾：苦瓜虾仁133 鱿鱼：脆炒鱿鱼丝134 扇贝：蒜蓉蒸扇贝134 甲鱼

<<专家教你做养生菜 三高篇>>

：甲鱼海带汤135 三文鱼：三文鱼寿司135 鲤鱼：白芷鲤鱼汤136 金枪鱼：金枪鱼卷136 海参：葱烧海参137 蛤蜊：蛤蜊白菜汤137 河蚌：芦笋木耳炒河蚌138 裙带菜：凉拌裙带菜138 海带：苦瓜海带瘦肉汤139 紫菜：紫菜蛋花汤139 石花菜：香辣石花菜140 苹果：芦笋苹果汁140 樱桃：樱桃西红柿汁141 草莓：草莓芹菜汁141 西瓜：西红柿西瓜西芹汁142 蓝莓：蓝莓酸奶饮142 木瓜：黄瓜木瓜柠檬汁143 桃：桃子汁143 猕猴桃：猕猴桃生菜汁144 菠萝：菠萝汁144 石榴：石榴苹果汁145 番石榴：金橘番石榴鲜果汁145 火龙果：火龙果汁146 柚子：沙田柚汁146 荔枝：荔枝酸奶147 李子：李子牛奶饮147 杨桃：杨桃柳橙汁148 柠檬：黄瓜柠檬汁148 橄榄：小橄榄莲心绿茶149 山楂：山楂饮149 葡萄柚：葡萄柚汁150 榛子：桂圆榛子粥150 板栗：板栗扒白菜151 花生：西芹拌花生仁151 芝麻：芝麻拌芹菜152 葵瓜子：胡萝卜瓜子饮152 西瓜子：花生瓜子芦荟粥153 松子：大米松子仁粥153 南瓜子：凉拌玉米瓜仁154 腰果：腰果西芹154 核桃：核桃仁芝麻糊155 莲子：枸杞莲子乌鸡粥155 杏仁：杏仁核桃牛奶饮156 姜：姜丝鲈鱼汤156 大蒜：蒜蓉菜心157 醋：醋溜包菜157 咖喱：咖喱炒双花158 橄榄油：牛肉烧饼158 芝麻油：芝麻油拌芹菜159 茶油：黄瓜蒜片159 葵花籽油：清炒南瓜丝160 菜籽油：西芹炒胡萝卜160 螺旋藻：养颜螺旋藻161 桂皮：鸡胗桂皮粥161 花粉：花粉饮162 绿茶：铁观音绿茶162 红茶：柠檬红茶 / 芦荟红茶 / 玫瑰红茶163 第二章跟专家学做降压菜，甩掉“压力”全身轻松！

遵循饮食六原则，血压升高不可怕！

166 原则一：选择“二多三少”的食物166 原则二：合理摄入蛋白质和脂肪167 原则三：14种微量元素帮助您降血压167 原则四：多余热量，能免则免169 原则五：外卖小贴士要牢记170 原则六：常见并发症的饮食调理171 原则七：限钠低盐，补钾补钙174 原则八：优质蛋白、低脂肪饮食记心上176 原则九：不良饮食习惯要警惕177 原则十：常见高血压有效的民间疗法178 谨记饮食宜与忌，保持健康好状态！

180 清晨一杯水，健康自跟随180 早餐要吃好吃对180 中午饱，一天饱181 下午茶要营养搭配181 晚餐宜合理科学181 每天食盐摄入量有标准182 制作低盐美味食品有技巧182 植物油，按功效巧选配182 选择优质蛋白183 吃鱼多多，健康多多183 让食物一“钙”不漏183 饭后小憩，血压不起184 进补宜适当、适量184 适宜的烹调方式184 ×忌长期高胆固醇饮食185 ×鸡汤进补忌盲目185 ×冷饮应少喝或不喝185 ×快餐多食无益186 ×不可长期饱食186 ×天然盐不宜大量食用187 ×高血压患者忌用如下烹调方式187 ×葡萄酒不宜大量饮用187 忌吃食物要牢记，忌吃原因要知道！188 肥猪肉 / 猪蹄 / 猪肝 / 猪肾188 猪大肠 / 猪脑 / / 猪肚 / 猪血189 牛髓 / 牛肝 / 羊髓 / 羊肉190 狗肉 / 鹿肉 / 鹅肉 / 麻雀肉191 鸡肉 / 鸡胗 / 鸭肠 / 咸鸭蛋192 鸭蛋 / 松花蛋 / 熏肉 / 腊肠193 火腿 / 烤鸭 / 扒鸡 / 鱼籽194 蟹黄 / 墨鱼（干） / 鲱鱼 / 雪里蕻195 咸菜 / 青椒 / 荔枝 / 柚子196 葡萄柚 / 榴莲 / 椰子 / 杨梅197 樱桃 / 苏打饼干 / 薯片 / 食盐198 冬菜 / 牛油 / 猪油 / 黄油199 巧克力 / 辣椒 / 花椒 / 芥末200 酱油 / 八角 / 咖喱粉 / 咖啡201 豆瓣酱 / 浓茶 / 白酒 / 胡椒202 比萨 / 方便面 / 桂皮 / 茴香203 冰淇淋 / 榨菜 / 鱼露 / 萝卜干204 八宝菜 / 人参 / 甘草 / 麻黄205 高血压病疑问多，专家为您来解答！

206 1.什么是血压？

206 2.高血压的诊断标准是怎样的？

206 3.怎样选择血压计？

207 4.如何正确测量血压？

207 5.高血压的主要症状有哪些？

207 6.什么是白大衣性高血压？

208 7.什么是临界高血压？

208 8.什么是体位性高血压？

208 9.人们为何谈“高血压”色变？

209 10.为什么有些高血压没有明显征兆？

210 11.血压偏高但没不舒服，需要治疗吗？

210 12.胖子更容易得高血压吗？

210 13.瘦人也会得高血压吗？

210 14.高血压是否会遗传？

<<专家教你做养生菜 三高篇>>

- 211 15. 血压降得越快越好吗？
 211 16. 血压控制在什么范围才算好？
 211 17. 常用的降压药有哪些？
 212 18. 血压突然升高怎么办？
 213 19. 高血压患者流鼻血预示什么？
 213 20. 为什么说抽烟易引起高血压？
 213 21. 高血压和高血脂有关系吗？
 214 22. 高血压患者为什么容易中风？
 214 23. 高血压患者发生便秘怎么办？
 214 24. 高血压病人可以过性生活吗？
 215 25. 高血压患者睡多长时间最好？
 215 26. 高血压患者适合做哪些运动？
 215 27. 运动可使血压下降吗？
 216 28. 高血压患者可不可以乘坐飞机？
 216 29. 什么是“昼夜节律”？
 216 30. 睡前服用降压药效果会好点吗？
 217 31. 哪些药物可使血压升高？
 217 32. 长期服降压药会产生耐药性吗？
 217 33. 降压药物不能与哪些药合用？
 218 34. 降压药物会不会引起性功能减退？
 218 35. 使用降压药后头晕、心悸是怎么回事？
 218 36. 常用的降压中成药有哪些
- 219 107种降压食材营养档案及健康吃法
 220 黄豆：黄豆烧豆腐
 220 红薯：清炒红薯丝
 221 黑豆：黑豆鸡汤
 221 绿豆：绿豆薏米汤
 222 豌豆：豌豆拌豆腐丁
 222 香干：香干芹菜
 223 蚕豆：泡椒拌蚕豆
 223 燕麦：香菇燕麦粥
 224 荞麦：肉丝黄瓜拌荞麦面
 224 小米：小米粥
 225 玉米：枸杞炒玉米
 225 黑米：黑米黑豆莲子粥
 226 薏米：半夏薏米粥
 226 鲫鱼：蒜蒸鲫鱼
 227 草鱼：剁椒草鱼尾
 227 海蜇：薏米黄瓜拌海蜇
 228 海虾：黄瓜炒虾仁
 228 海带：拌金针菇海带丝
 229 牡蛎：牡蛎酸菜汤
 229 海参：葱熘海参
 230 螃蟹：洋葱蟹肉
 230 银鱼：银鱼苦瓜
 231 武昌鱼：清蒸武昌鱼
 231 章鱼：醋章鱼
 232 虾皮：虾皮西葫芦
 232 干贝：干贝蒸萝卜
 233 鲍鱼：鲍鱼烧干贝
 233 海藻：凉拌海藻丝
 234 淡菜：枸杞冬瓜淡菜汤
 234 紫菜：蛋花西红柿紫菜汤
 235 乌鸡：黄芪乌鸡汤
 235 兔肉：辣椒炒兔肉
 236 牛肉：红糟牛肉煲
 236 鸽肉：西洋参百合绿豆炖鸽汤
 237 鹌鹑肉：香菇鹌鹑
 237 脱脂牛奶：牛奶黑米汁
 238 酸奶：山药苹果酸奶
 238 豆浆：黄豆桑叶黑豆豆浆
 239 芹菜：芹菜百合
 239 洋葱：洋葱炒芦笋
 240 胡萝卜：三色泡菜
 240 西红柿：洋葱炒西红柿
 241 茼蒿：香拌茼蒿
 241 菠菜：菠菜拌核桃仁
 242 苦瓜：杏仁拌苦瓜
 242 冬瓜：油焖冬瓜
 243 黄瓜：翡翠黄瓜条
 243 丝瓜：炒丝瓜
 244 茄子：圣子王炒茄子
 244 白菜：白菜金针菇
 245 竹笋：凉拌双笋
 245 芦笋：芦笋百合
 246 莴笋：莴笋蒜苗
 246 马蹄：芦荟炒马蹄
 247 马齿苋：凉拌马齿苋
 247 香菇：芹菜炒香菇
 248 草菇：草菇黄瓜
 248 口蘑：双椒拌口蘑
 249 平菇：炒双菇
 249 蘑菇：莴笋炒蘑菇
 250 莲藕：橙汁浸莲藕
 250 空心菜：凉拌空心菜
 251 竹荪：竹荪鸡汤
 251 苋菜：绿豆苋菜枸杞粥
 252 韭菜：韭菜炒腐丝
 252 黄花菜：凉拌黄花菜
 253 茭白：拌茭白
 253 白萝卜：风味白萝卜片
 254 黑木耳：笋尖木耳
 254 银耳：雪梨银耳枸杞汤
 255 黄豆芽：黄豆芽拌荷兰豆
 255 芥菜：芥菜粥
 256 猕猴桃：猕猴桃柠檬汁
 256 金橘：金橘苹果汁
 257 草莓：草莓珍珠奶茶
 257 葡萄：葡萄芦笋苹果饮
 258 苹果：苹果橘子汁
 258 桃子：桃子杏仁汁
 259 李子：桑葚李子奇异果奶
 259 香蕉：香蕉燕麦牛奶
 260 梨子：梨汁
 260 西瓜：西瓜葡萄柚汁
 261 橙子：红薯叶柳橙苹果汁
 261 柠檬：芹菜生菜柠檬汁
 262 柿子：芹菜柿子汁
 262 菠萝：莴笋包菜菠萝汁
 263 火龙果：火龙果降压果汁
 263 芒果：圣女果芒果汁
 264 蜂蜜：蜂蜜红茶
 264 桑葚：桑葚青梅杨桃汁
 265 山楂：山楂绿茶饮
 265 核桃：核桃仁拌韭菜
 266 板栗：板栗枸杞粥
 266 莲子：参片莲子汤
 267 杏仁：山药杏仁糊
 267 红枣：酒酿红枣蛋
 268 花生：糖饊红枣花生
 268 腰果：腰果鸡丁
 269 南瓜子：南瓜子小米粥
 269 葵花籽：芋头瓜子饼
 270 大蒜：大蒜鳝段
 270 生姜：姜泥猪肉
 271 醋：酒醋拌花枝
 271 芝麻：黑芝麻山药糊
 272 葱：葱花芹菜炒土豆
 272 橄榄油：马蹄炒香菇
 273 菜籽油：清炒莴笋丝
- 27 第三章跟专家学做降脂菜，轻松降低高血脂！

<<专家教你做养生菜 三高篇>>

遵循饮食六原则，血脂偏高不可怕！

276 原则一：合理摄入三大营养元素276 原则二：17种微量元素帮助您降血脂278 原则三：掌握“一二三四五”、“红黄绿白黑”的饮食结构281 原则四：多余热量，能免则免282 原则五：外卖技巧要记牢283 原则六：常见并发症的饮食调理有学问283 谨记饮食宜忌，吃出健康好状态！

286 适宜的五个烹调方法286 日均蔬菜摄入量宜在350克以上286 日均水果摄取热量标准应在80~100千卡287 植物油富含不饱和脂肪酸287 高血脂患者宜饮茶288 适量食用海鲜有利于心血管

288 老年人应少食甜食289 ×忌食胆固醇过高的食物289 ×避免饮食过量的技巧290 ×饮食过咸可致水肿290 ×饮食忌过甜290 ×不可过于追求鲜味291 ×动物肝脏胆固醇高，忌！

291 ×植物性奶油更不宜291 忌吃食物要牢记，忌吃原因要知道！

292 猪脑 / 猪肉 / 猪腰292 猪心 / 猪肝 / 羊肝 / 羊骨髓293 牛骨髓 / 鸡肉 / 鸡肝 / 鸡爪294 扒鸡 / 烤鸭 / 鹅肉 / 腊肉295 腊肠 / 香肠 / 午餐肉 / 熏肉296 鸭蛋 / 松花蛋（鸡蛋） / 松花蛋（鸭蛋） / 鹅蛋297 鹌鹑蛋 / 糯米 / 锅巴（小米） / 鲍鱼298 鱿鱼（干） / 鲱鱼 / 蟹黄 / 虾皮299 鱼子 / 榴莲 / 柚子 / 椰子300 开心果 / 白酒 / 黄油 / 猪油301 牛油 / 奶油 / 咖啡 / 巧克力302 白砂糖 / 薯片 / 方便面 / 比萨303

高脂血症疑问多，专家为您来解答！

304 1.何谓血脂？

“高血脂”又是怎么回事？

304 2.高血脂如何诊断？

分哪些类型？

304 3.哪些人容易患高血脂？

305 4.血脂升高的八大信号是什么？

305 5.高血脂患者自我检查的内容有哪些？

306 6.高血脂常见的并发症有哪些？

307 7.什么人需要定期检测血脂？

307 8.检查血脂之前为什么要保持空腹？

308 9.血脂化验单中总胆固醇增高或降低有什么意义？

308 10.血脂化验单中甘油三酯增高或降低有什么意义？

308 11.血脂化验单中低密度脂蛋白增高或降低有什么意义？

309 12.血脂化验单中高密度脂蛋白增高或降低有什么意义？

309 13.高血脂患者什么情况下才考虑用药？

309 14.哪些药物可干扰血脂正常代谢？

310 15.服用降脂药物有哪些注意事项？

310 16.哪些高血脂患者不宜使用降脂药？

310 17.常用的降血脂药物有哪些？

311 18.可升高血脂的抗高血压药物有哪些？

311 19.高血脂患者一天睡多久才算是合理科学的？

311 20.高血脂患者不能睡高枕头吗？

312 21.冬天怕冷，高血脂患者能加盖厚被吗？

312 22.高血脂患者适合做家务吗？

312 23.高血脂患者可以进行性生活吗？

312 24.高血脂患者都适合运动吗？

25.运动降脂如何控制好运动量？

313 26.停止锻炼后肥胖及血脂会反弹吗？

313 75种降脂食材营养档案及健康吃法314 玉米：西芹拌玉米314 糙米：鸡蛋糙米羹315 燕麦：燕麦小米

豆浆315 荞麦：黄芪荞麦豌豆粥316 黑芝麻：芝麻豌豆羹316 薏米：猪腰淮山薏米粥317 绿豆：淮山绿豆

汤317 红豆：红豆玉米葡萄干318 黄豆：泡嫩黄豆318 黑豆：黑豆墨鱼瘦肉汤319 毛豆：青豆核桃仁319

芸豆：酸辣芸豆320 豆腐：土家豆腐煲320 腐竹：双椒腐竹321 番茄：西红柿炒口蘑321 黄瓜：香油蒜片

黄瓜322 苦瓜：苦瓜炖豆腐322 冬瓜：橙子瓜条323 红薯：芝麻红薯323 土豆：茄子炖土豆324 南瓜：银

<<专家教你做养生菜 三高篇>>

杏百合炒南瓜324 胡萝卜：胡萝卜土豆丝325 白萝卜：醋泡白萝卜325 竹荪：浓汤竹荪扒金菇326 莴笋：黑芝麻拌莴笋丝326 茄子：蒜蓉茄子327 洋葱：南瓜炒洋葱327 青椒：凉拌虎皮椒328 韭菜：韭菜炒豆腐干328 莲藕：莲藕菱角排骨汤329 竹笋：鲜竹笋炒木耳329 芦笋：鲜芦笋炒银耳330 魔芋：泡菜烧魔芋330 空心菜：豆豉炒空心菜梗331 菠菜：菠菜拌蛋皮331 芥菜：芥菜炒冬笋332 西兰花：素炒西兰花332 芹菜：西芹炒胡萝卜粒333 蒜薹：蒜薹炒玉米笋333 黄豆芽：炒豆芽334 绿豆芽：豆芽韭菜汤334 芦荟：黄桃芦荟黄瓜335 油菜：口蘑扒油菜335 香菇：香菇豆腐丝336 黑木耳：木耳炒山药336 银耳：银耳枸杞汤337 蘑菇：番茄蘑菇排骨汤337 草菇：草菇圣女果338 平菇：大白菜炒双菇338 茶树菇：茶树菇蒸草鱼339 鸡腿菇：西兰花鸡腿菇339 金针菇：金针菇鳝鱼丝340 驴肉：青豆驴肉粒340 兔肉：芹菜兔肉341 鸽肉：蒸乳鸽341 鸡蛋：枸杞蛋包汤342 牛奶：西芹菠萝牛奶342 豆浆：荞麦大米豆浆343 田鸡：柴胡莲子田鸡汤343 草鱼：草鱼煨冬瓜344 鲤鱼：冬瓜鲤鱼汤344 鳝鱼：红烧鳝段345 泥鳅：豆腐红枣泥鳅汤345 青鱼：西芹青鱼块346 带鱼：金辣椒带鱼346 平鱼：香烤平鱼347 墨鱼：滑炒墨鱼丝347 海带：芝麻拌海带结348 紫菜：紫菜松花粥348 田螺：芦笋木耳炒螺片349 蛤蜊：姜葱炒蛤蜊349 牡蛎：牡蛎白萝卜蛋汤350 螃蟹：河蟹炖南瓜350 海参：海参汤351 银鱼：花生炒银鱼351

<<专家教你做养生菜 三高篇>>

章节摘录

版权页：插图：甜椒甜椒有很多品种，红、黄、青等颜色郭有，甜椒中含有的辣椒素能提高胰岛素约分泌量，同时还能保护和调节葡萄糖代谢的激素，显著降低血糖水平，糖尿病患者可适量食用。

营养档案 能量：22千卡 / 100[克。

性别归经：性热，味辛。

归心、脾经。

食用建议：甜椒搭配白菜，可促进肠胃蠕动，帮助消化；甜椒搭配空心菜，可降压止痛；适宜食欲不振、伤风感冒、风湿性疾病、糖尿病患者食用。

甜椒一次不宜食用太多，有溃疡、食管炎、咳喘、咽喉肿痛、痔疮等症的患者应少食。

辣椒 辣椒中含有丰富的辣椒素，辣椒素能够促进胰岛素的分泌，同时还能保护有调节葡萄糖代谢作用的激素，降低血糖的作用显著，糖尿病患者可适量食之。

营养档案 能量：32千卡 / 100克。

性味归经：性热，味辛。

归脾、胃、心经。

食用建议：辣椒搭配芥菜，可降血压、治头痛；辣椒搭配绿豆芽，可利尿消肿。

辣椒含有丰富的辣椒素，对消化道有较强的刺激作用，有助于刺激胃液分泌，加速新陈代谢、促进消化、改善食欲、增强体力、杀菌防癌。

食疗方：甜椒炒黄瓜 原料：黄瓜300克，甜椒100克，红椒29克，橄榄油4毫升，盐、味精各适量。

做法：黄瓜洗净，切成斜刀片；甜椒、红椒分别洗净，切成大片。

在锅中加适量水烧沸，下入黄瓜片、甜椒片、红椒片焯水后捞出。

起锅，下橄榄油烧热，最后将所有原材料下入油锅中，加入盐、味精爆炒2分钟即可。

能量计算：总能量约110.4千卡，蛋白质4.7克，脂肪5克，糖类18.1克。

专家点评：本菜具有降糖降脂、美容养颜、排毒瘦身的功效，糖尿病、高血脂的患者可经常食用。

食疗方：辣椒洋葱圈 原料：洋葱1个，青、红辣椒各1个，盐3克，油、味精、醋、胡椒粉、白糖、水淀粉各适量。

做法：将洋葱剥去老皮，洗净后切成圈；青、红辣椒分别洗净，切成圈。

炒锅里加入油，烧热后先放入青辣椒圈、红辣椒圈煸炒，再放入洋葱圈煸炒。

待炒至五成熟时加入盐、味精、醋、胡椒粉和白糖调味，用水淀粉勾一层薄芡即可出锅。

能量计算：总能量约159.4千卡，蛋白质3.56克，脂肪3.4克，糖类37.8克。

专家点评：本品具有温胃散寒、发汗除湿、降糖降脂的功效，适合糖尿病伴高血脂的患者食用。

<<专家教你做养生菜 三高篇>>

编辑推荐

<<专家教你做养生菜 三高篇>>

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>