**39健康网**

### 糖尿病

https://jbk.39.net/tnb/ysbj/书签：[糖尿病的饮食，食疗，糖尿病吃什么好\_疾病查询\_39疾病百科](https://jbk.39.net/tnb/ysbj/)

* 饮食适宜：

1.宜吃高纤维食物；2.宜吃含糖低的蔬菜；3.宜吃含钙丰富的食物；4.宜吃富含硒的食物；5.宜吃富含维生素B和维生素C的食物；6.宜吃五谷杂粮等粗粮类食物。

* + 蒜苗
  + 藕
  + 芹菜
* 饮食禁忌：

1.忌吃油煎、炸、油酥及猪皮、鸡皮、鸭皮等含油脂高的食物；2.忌吃胆固醇含量高的食物；3.忌吃精制糖类的食物；4.忌吃淀粉质高的食物；5.忌吃过咸的食物。

* + 虾米
  + 肥甘厚味食物
  + 奶酪

### 高血压

https://jbk.39.net/gxy/ysbj/书签：[高血压的饮食，食疗，高血压吃什么好\_疾病查询\_39疾病百科](https://jbk.39.net/gxy/ysbj/)

* 饮食适宜：

1、多吃一些蔬菜、水果，尤其是深色蔬菜；2、适当增加海产品摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等；3. 多吃含钾丰富的食物；4、宜吃钙含量丰富食物；5、多吃含维生素C丰富的食物。

* + 芹菜
  + 山楂
  + 水果
  + 香蕉
  + 牛奶
* 饮食禁忌：

1、控制热能，控制主食及脂肪摄入量，尽量少吃或不吃糖果点心、甜饮料、油炸食品等高热能食品；2、减少烹调用盐量，尽量少吃酱菜等盐腌类食品。3、少吃肥肉及各种动物性油脂，控制动物脑子、鱼籽等高胆固醇食物；4、忌饮酒过量。

* + 油炸食品
  + 小麻椒
  + 腌制食物
  + 饮酒
  + 糖果点心

### 糖尿病和高血压

https://jbk.39.net/tnbhgxy/ysbj/书签：[糖尿病和高血压的饮食，食疗，糖尿病和高血压吃什么好\_疾病查询\_39疾病百科](https://jbk.39.net/tnbhgxy/ysbj/)

* 饮食适宜：

1、宜吃高纤维食物2、宜吃含糖量低的食物3、宜吃含钙的食物

* + 蚕豆
  + 藕
  + 莲子
* 饮食禁忌：

1、忌吃脂肪含量高的食物2、忌吃胆固醇含量高的食物3、忌吃含糖量高的食物

* + 猪大肠
  + 巧克力
  + 腊肉

1. 糖尿病和高血压饮食原则

·少吃食盐

食盐在人体内含量过多，就会增加血容量和血液黏稠度，使血管收缩、血压升高。据调查，吃咸鱼、咸菜多的地方的人，心血管病的发病率高;吃盐多，高血压发病率也越高。患者应避免吃咸鱼、咸菜、黄酱、火腿等咸物。如果高血压病人出现心力衰竭、肾功能减退，浮肿、尿少、气短、咳喘等情况时，应该完全停止吃盐。

·少吃油腻

主要是少吃含动物脂肪和胆固醇高的食物，如猪肝、牛肝、牛油、猪油、羊油、奶油、蛋黄、鱼子以及动物脑、肾、肠等。

·控制主食

### 冠心病

https://jbk.39.net/gxb/ysbj/书签：[冠心病的饮食，食疗，冠心病吃什么好\_疾病查询\_39疾病百科](https://jbk.39.net/gxb/ysbj/)

* 饮食适宜：

1、宜吃含纤维素的食物2、宜吃含胡萝卜素的食物3、宜吃含维生素丰富的蔬菜

* + 胡萝卜 泥
  + 燕麦
  + 豆浆
  + 紫菜
* 饮食禁忌：

1、忌吃过甜、过咸类的食物2、忌吃辛辣刺激性食物3、忌吃高脂肪、高热量食物

* + 蛋黄
  + 蔗糖
  + 猪肉
  + 辣椒
  + 猪油

### 动脉硬化

https://jbk.39.net/dmyh/ysbj/书签：[动脉硬化的饮食，食疗，动脉硬化吃什么好\_疾病查询\_39疾病百科](https://jbk.39.net/dmyh/ysbj/)

* 饮食适宜：

1.宜吃高蛋白有营养的食物2.宜吃维生素和矿物质含量丰富食物 3.宜吃高热量易消化食物

* + 牛初乳
  + 梨
  + 水果
* 饮食禁忌：

1.忌吃油腻难消化食物2.忌吃油炸、熏制、烧烤、生冷、刺激食物 3.忌吃高盐高脂肪食物

* + 蛋黄
  + 龙虾
  + 动物内脏

### 高血脂

https://jbk.39.net/gzxz/ysbj/书签：[高脂血症的饮食，食疗，高脂血症吃什么好\_疾病查询\_39疾病百科](https://jbk.39.net/gzxz/ysbj/)

* 饮食适宜：

1、宜多吃蔬菜、水果；2、宜多吃植物蛋白；3、宜多吃薯类食物。

* + 水果
  + 山楂
  + 香蕉
* 饮食禁忌：

1、忌高盐饮食；2、忌高脂肪饮食。

* + 鱼籽
  + 小麻椒

### 肥胖症.

https://jbk.39.net/fpz/ysbj/书签：[肥胖症的饮食，食疗，肥胖症吃什么好\_疾病查询\_39疾病百科](https://jbk.39.net/fpz/ysbj/)

* 饮食适宜：

1.宜吃富含蛋白质的食物。2.宜吃富含维生素、微量元素的食物。3.宜吃豆制品。4.宜吃新鲜蔬菜、水果。

* + 鱼
  + 藻类
  + 水果
  + 豆腐
* 饮食禁忌：

1.忌吃高糖类食物。2.忌吃高脂肪类食物。3.忌吃坚果类食物。

* + 马铃薯
  + 糖果
  + 炸鸡