

哪些食物.蔬果.可以降膽固醇.降血脂.降高血壓.降血糖?

○ 原則是吃:低蛋白.低鹽.低油.低糖.高纖維的飲食,對健康是最有幫助的!

#### ○降高血壓食譜:

##### 一、豆腐蒸魚

原料:海水魚類(草魚、黑魚、鯽魚等亦可)一條,豆腐 150 克,瘦肉 30 克,黑木耳少許。

調料:醬油、麻油、鹽、蔥、醋、姜末適量。

初加工:將魚洗淨,再將收拾干淨後的魚,在魚身兩側剖上花刀後抹上;豆腐切成丁狀後在沸水鍋中焯一下撈出備用;生姜分別切片和切末;蔥切打結;將瘦肉和黑木耳分別斬成末。

烹調法:肉餡拌入一點醬油、鹽、姜末、麻油、黑木耳末後放入魚腹中,再將魚放入盤內(在盤底需先放入生姜片和蔥結)。上面放入豆腐,再散上少量鹽,澆一點醋,蒸六分鐘關火後,別打開鍋蓋,魚不取出鍋,利用鍋內余溫“虛蒸”8 分鐘後立即出鍋,取出盤底的蔥結、姜片後上桌開吃。

#### 降血糖:

1.低糖,低脂肪,高蛋白,高纖維素食品,有得血糖水平的控制。

2.桃,菠蘿,楊梅,櫻桃等水果,含有豐富的果膠,能增加胰島素的分泌量,可使血糖下降。

3.黑芝麻,蔥,胡蘿蔔等食物,有助於改善因少吃澱粉食物而造成的乏力等症狀,並能降低血糖,其中蔥還能增強人體對蛋白質的利用,對糖尿病病人有好處。

4.黃鱈含有黃鱈素 a、b、能夠改善血糖代謝,降低血尿酸,柚子,紫色薺菜含有胰島素樣物質,有類似胰島素樣作用,可以達到降血糖的目的。南瓜,魔芋,菠菜根,苦瓜,洋蔥等也含有降血糖成分,其中南瓜,魔芋還有飽腹充飢作用,能緩解控制飲食帶來的飢餓難忍之感。

5.茶葉中含有一種理想的降血糖物質,喝冷開水泡的茶。

#### 下面介紹餐桌上的天然降血脂食物:

黃豆:含有高量的必須脂肪酸、大豆卵磷脂、異黃酮素,可降低膽固醇,減少心血管疾病□

大蒜:具有舒張血管,化解血小板過度聚集的功效,並有阻止膽固醇生物合成及抗氧化作用□

洋蔥:具有促進血凝塊溶解,降低血脂,擴張冠狀動脈和增加外周血管血流量作用

黑木耳:有抗血小板聚集,降低血脂和防止膽固醇沉積的作用□

玉米:含有豐富的鈣、鎂、卵磷脂、維生素 E 等物質,有降低血清膽固醇作用□

燕麥:含有極豐富的亞油酸,皂甘素□有降低血漿膽固醇濃度作用□

海藻:含有藻膠酸、碘、鉀等□可以降低膽固醇和減輕動脈粥樣硬化作用□

玉米:含豐富的鈣、磷、鎂、鐵、硒等,常食玉米油,可降低血膽固醇並軟化血管□

山藥:其黏液蛋白,能預防心血管系統脂肪沉積,保持血管彈性,防止動脈硬化,減少皮下脂肪沉積,避免肥胖

番薯:有很強降低血中膽固醇、維持血液酸鹼平衡、延緩衰老及防癌抗癌作用□番薯含有豐富的膳食纖維和膠質類等可稱為「腸道清道夫」□

芹菜:含有較多膳食纖維,特別含有降血壓成分,也有降血脂、降血糖作用□ 蘋果:其果膠具有降低血中膽固醇作用□蘋果含豐富的鉀,可排除體內多餘鈉鹽□

茶葉:含有的兒茶酸有增加血管柔韌性,可預防血管硬化、減輕疲勞和具有利尿作用□適量飲茶能消除油膩飲食而減肥□但失眠的人要注意,飲用過多濃茶,會使心跳加快,影響睡眠,對身體有害□

其他還有黃瓜、茄子、番茄、香菇、白蘿蔔、綠豆、綠茶、冬瓜、紅蘿蔔、青椒、海帶...等□

一、

1..常吃菌類食物如黑木耳、銀耳、蘑菇、香菇等,這些菌類含有豐富的硒,經常服用可降血壓、降膽固醇、防止血管硬化、提高機體免疫功能,增加體內免疫球蛋白的含量,興奮骨髓造血功能及滑腸、潔血、解毒、增智等。

2..另外降血脂、降血壓、防止血管硬化常見的食物還有紫菜、山楂、木耳、芥菜、荷葉、蓮蕊、芹菜等。

3..近來研究發現茶可以用來降血壓、增強血管功能,茶葉中含茶單寧、維生素 A、B2、C 以及磷和鞣質,能恢復和保持血管抵抗力,與降血壓食物及中藥配製飲用,可治療高血壓、預防腦溢血。尤以綠茶為佳。茶葉中的芳香油能溶解脂肪、化濁去膩,其中所含的咖啡因又能促進胃液分泌,對治療高血脂症十分有效。

4..巧克力也能用來幫助降血壓。《美國臨床營養學雜誌》上報告說,黑巧克力中富含一種名為類黃酮的抗氧化劑,類黃酮可中和人體新陳代謝產生的一種會損害細胞的副產品。多項研究也表明類黃酮有益於心臟和血液循環,減輕血液凝結。

5..芹菜:有良好的降血壓作用,尤以芹菜根煎服為佳。

6..荸薺、海蜇頭:各一至二兩,洗去鹽份,煮湯飲,名“雪羹湯”,有良好的降血壓作用。

7. **菠菜**：含有蛋白質、纖維素、蔗糖、葡萄糖、果糖和維生素 B、C、D、K、P，可作為治療高血壓和糖尿病的藥用食物。

8. **綠豆**：適量裝入豬的苦膽內，陰乾研粉，每次一錢半至二錢，一日 2 次，有降血壓的作用，適用於頭暈，頭痛、高血壓。

高血壓患者注意事項：

- 一、定期做血壓的檢查。
- 二、注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。
- 三、食用限鈉、低油的飲食，並增加鉀的攝取量。
- 四、不要吸菸、喝酒。
- 五、經常保持大便通暢，預防便秘發生。
- 六、不用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
- 七、做適度的運動。
- 八、充份的睡眠與休息，不要焦躁激動。

## 二、十大降低膽固醇健康食物

1. **燕麥**：燕麥是五穀裡食物中含有水溶性纖維最多的食物，研究指出，它能有效帶走身體內多餘的膽固醇，而且脂肪含量極低，能預防心血管疾病，適合高膽固醇人士食用。

2. **桃駁梨**：除了桃駁梨之外，其實很多水果都含有豐富的水溶性及非水溶性纖維，例如橙、香蕉及西柚等，都是上佳降低膽固醇的食物。

3. **紅蘿蔔**：紅蘿蔔含有豐富的水溶性纖維，而且甘甜爽口，又含有相當高的維他命 A，用來作沙律或伴菜就最適合不過。另外，不少蔬菜都含有水溶性纖維，例如椰菜，其營養價值與紅蘿蔔也不遑多讓。

4. **眉豆**：眉豆含有豐富的水溶性纖維，其他「近親」的乾豆類，所含的水溶性纖維也不少，例如紅豆、綠豆、黑豆等，用來煲湯或炮製糖水 都健康有益。

5. **豆漿**：與豆腐一樣，含有豐富的黃豆蛋白，能降低壞膽固醇。根據美國藥物管理局建議，每天進食 25 克的黃豆蛋白，以及配合低脂肪及低膽固醇的飲食，就能有效降低體內膽固醇的含量。

6. **果仁**：其他如開心果、杏仁及花生等，脂肪含量雖然頗高，但果仁含有豐富單元不飽和脂肪，能有效降低膽固醇，只要吃適量就會對身體 有益。

7. **奧米加 3 脂肪酸**：諸如深魚類的三文魚、吞拿魚、沙甸魚，就含有豐富的奧米加 3 脂肪酸，能降低三脂甘油酸，令血液的黏稠度下降，有助減低血栓形成的機會。

8. **金菇**：不只金菇，其實很多菇菌類的食都含有豐富的水溶性纖維，能幫助降低膽固醇及預防心臟病，而且菇菌類的食物烹調方法簡易，味道又可口，吃多點也無妨呢！

9. **橄欖油**：與芥花籽油一樣，橄欖油含有單元不飽和脂肪，日常應以健康食油來代替動物食油，而且味道清香，用來炒菜或製作沙律都很健康。

10. **海藻類**：即海帶及紫菜，含有豐富的水溶性纖維，用來製作沙律、入饌及煲湯，都能吸收其纖維成分。

膽固醇與三酸甘油酯過高都是「吃」出來的問題持之以恆攝取燕麥、洋蔥、蘋果、鮭魚等食物就可達到降低膽固醇效果 根據捐血中心的分析，台灣人的血幾乎都「太油」了，膽固醇與三酸甘油酯過高更是中年人最普遍的問題，對健康將是一大隱憂。陽明醫學大學傳統醫學研究所兼任助理教授 呂萬安 醫師指出，其實，用飲食的自然方法，就可以安全降低血中膽固醇及三酸甘油酯，其中有九類食物最有效。

呂萬安醫師表示，膽固醇與三酸甘油酯過高都是「吃」出來的問題，他建議徹底改掉不當的飲食習慣，同時多攝取以下九類能降低膽固醇的食物，持之以恆、具體而行，短期內即可看到效果。

### 1. 早餐吃一碗燕麥粥

每天早餐只吃 1 碗燕麥粥，持續 8 星期就可使血中壞的膽固醇濃度降低 10%，好的膽固醇上升。燕麥中含有豐富的可溶性及不可溶性纖維，能在腸胃道中阻止膽固醇及脂肪的吸收，因而達到降低血中脂肪及膽固醇的效果。

### 2. 中餐吃半碗豆類

豆類都是又便宜、又安全有效的降血脂及膽固醇的食物，每天只要吃半碗豆類可

以在 8 周時間內使血中壞的膽固醇濃度降低 20%。豆類食品含有多種降膽固醇的有效成分，其中最主要的物質要屬豆類中的可溶性及不可溶性纖維。

### 3. 晚餐吃三瓣大蒜

每天吃 3 瓣大蒜，持續 8 周就能使血中壞的膽固醇濃度下降 10%。大蒜不論是生吃或熟吃，在降膽固醇效果上都非的好，大蒜中的含硫化合物可以直接抑制肝臟中膽固醇的合成，而達到降膽固醇的功效。

#### 4.每天吃半個洋蔥

洋蔥是價廉物美的保健食品，每天只要吃半個生洋蔥持續 8 星期，就能使血中的好膽固醇濃度增加 20%，並降低血中膽固醇及三酸甘油脂。洋蔥以吃生效果較好，煮得越久降膽固醇的效果就越差。

#### 5.以橄欖油做為食用油

橄欖油可讓血中壞膽固醇下降，也會讓好膽固醇上升，能對心血管系統產生最佳的保護作用。選擇用冷壓方式萃取出橄欖油最佳，以高溫加熱抽取的橄欖油，則易使油質變性致癌。

#### 6.每天吃酪梨或蘋果一個

酪梨中所含的脂肪是單一不飽和脂肪酸，因此對人體非常有益處。蘋果含有豐富的果膠，有降膽固醇的功效。

#### 7.每周吃二次清蒸鮭魚

鮭魚含 Omega3 脂肪酸的量非常高，如果用烤及油炸的方式，容易造成脂肪酸變質，所以最健康的吃法是清蒸。3 兩鮭魚以清蒸方式每周吃 2 次，經過 8 周可讓體內的好膽固醇上升 10%。此外，吃鮭魚也可以讓血中的三酸甘油脂下降。

#### 8.每星期喝一碗薑湯

將曬乾的薑磨成粉沖熱水喝下，薑中的成分「生薑醇」及「薑烯酚」可使高血脂病患中三酸甘油脂的濃度下降 27%，而且使壞膽固醇的濃度下降了 33%。

#### 9.添加紅麴於菜餚中

紅麴是古老中國的偉大發明，除了用作調味料和釀酒外，它還有降低膽固醇的醫療作用。科學家發現紅麴菌的成分 Monacolin 可抑制膽固醇的合成，更進一步發現其抑制膽固醇的合成的機轉。