

于仁文^说 降胆固醇

这样吃就对了

北京军区总医院临床营养配餐师

于仁文 主编

CCTV “健康之路” BTV “养生堂”

辽宁电视台 “健康一身轻” 等

30 多家电视台健康栏目特邀专家

中国烹饪协会、中粮集团、

光大银行、新华保险总公司等

十余家企事业单位特聘营养讲师

快速降低胆固醇，

畅享心健康！

胆固醇
控制好
百病不找！

权威

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章



于仁文^说

降胆固醇这样吃就对了

于仁文 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

于仁文说降胆固醇这样吃就对了 / 于仁文主编. --
南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5537-2595-6

I. ①于… II. ①于… III. ①胆固醇 - 控制 - 食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第029838号

于仁文说降胆固醇这样吃就对了

主 编	于仁文
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	240千字
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2595-6
定 价	36.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

作者序 控制胆固醇，身体才健康

导 读 如何使用本书

食谱索引 降低胆固醇特效食谱（分类索引）

引 言 一定要知道的降胆固醇Q&A

- Q1 什么是好胆固醇？什么是坏胆固醇？ 14
- Q2 胆固醇和中性脂肪有何不同？ 15
- Q3 胆固醇越低越好吗？ 16
- Q4 我的胆固醇正常吗？ 18
- Q5 植物油比动物油好吗？ 19
- Q6 纤瘦者就不会动脉硬化吗？ 20
- Q7 吃素就不怕胆固醇高？ 21
- Q8 禁食减肥能降低胆固醇？ 22
- Q9 很少吃肉，为什么胆固醇还是偏高？ 23
- Q10 “压力”也会影响血中胆固醇的含量？ 24
- Q11 高胆固醇一定要吃药控制？ 25

Chapter 1 这样吃 有效降血脂

吃对方法，轻松掌控胆固醇	28
“选对油”对付胆固醇	30
避免摄入过多油脂的小技巧	32
10大减少用油的烹调秘诀	33
放心吃肉的烹调技巧	34
放心吃海鲜的小诀窍	35
超级健康“地中海饮食法”	36
10种畅通血管的营养素	37
抗氧化明星食材排行榜	38

Chapter 2 吃对食物 战胜胆固醇

新鲜水果类

木瓜	43	葡萄	54
苹果	44	● 葡汁蔬果沙拉	● 美颜葡萄果冻
● 鲜果酸奶	● 柠檬苹果汁	芒果	56
● 果香活力饮		● 芒果奶冻	● 香芒奶酪
蓝莓	47	菠萝	58
橘子	48	● 菠萝苦瓜鸡	● 菠萝葡萄蜜茶
● 橘子芒果酸奶	● 橘香奶酪		
葡萄柚	50		
● 健康蔬果汁	● 菠萝葡萄柚汁		
番石榴	52		
● 番石榴火腿蛋吐司	● 甘草番石榴		

高纤蔬菜类

圆白菜	61
西兰花	62
● 咖喱花菜	● 羊肉米粉汤
● 姜香双花汤	

空心菜····· 65

菠菜····· 66

- 菠菜烩海参
- 蒜香菠菜
- 香菠米粉汤
- 凉拌鸡丝菠菜

青椒、彩椒····· 69

- 甜椒金枪鱼
- 彩蔬三明治
- 双椒炒牛肉
- 黑橄榄彩椒面

西红柿····· 72

- 意式香料烩鸡

大蒜····· 74

- 青蒜烧豆腐
- 香炒龙须菜
- 蒜香鸡汤

芦笋····· 77

芹菜····· 78

- 香芹西红柿汤
- 芥末西芹

韭菜····· 80

- 韩式泡菜锅
- 韭菜虾仁饼

秋葵····· 82

- 秋葵炒双白
- 凉拌秋葵

元气根茎类

魔芋····· 85

红薯····· 86

- 红薯魔芋面
- 芋香红薯饭

土豆····· 88

- 土豆披萨
- 塔香土豆泥
- 果香土豆

山药····· 91

- 山药圆白菜卷
- 咖喱翠笋山药
- 养生山药锅
- 红薯山药酸奶

胡萝卜····· 94

- 萝卜煎饼
- 清香素斋汤

牛蒡····· 96

- 韩式石锅拌饭
- 藕香牛蒡粥

莲藕····· 98

- 桂香莲藕
- 麻香凉拌莲藕

洋葱····· 100

- 罗宋汤
- 金笋洋葱炒鸡柳

五谷杂粮类

燕麦····· 103

- 梅香鲜蔬燕麦粥
- 火腿丝瓜燕麦粥
- 枸杞燕麦馒头
- 麦香奶茶

荞麦····· 106

- 高纤五谷饭
- 五谷珍珠丸

糙米····· 108

- 鱼片糙米粥
- 红薯糙米饭

紫米····· 110

- 五谷饭团
- 高粱紫米馒头

薏米····· 112

- 芡实鸭肉汤
- 有机小麦草粥
- 苹果小米粥

小米····· 115

种子坚果类

南瓜子····· 117

花生····· 118

- 葡萄干花生饭
- 五香花生

芝麻····· 120

- 藕香芝麻牛奶
- 莲香芝麻饮

松子····· 122

- 坚果蔬菜松
- 麦香薏米糊

核桃····· 124

- 香苹坚果牛奶
- 核桃炖排骨
- 韭菜拌核桃

杏仁····· 127

腰果····· 128

- 腰果紫米饭
- 腰果拌葱丝

营养豆类

黑豆····· 131

黄豆····· 132

- 黄豆玉米饭
- 豆干炒圆白菜
- 味噌烧山苏
- 海瓜子豆腐汤
- 豆香西红柿汁

红豆····· 136

- 双色丝瓜饭
- 健康杂粮粥

绿豆····· 138

- 笋香绿豆饭
- 五色香豆粥

豆菜芽菜类

菜豆····· 141

四季豆····· 142

- 黑胡椒铁板面
- 腐乳四季豆
- 四季豆炒三丝
- 香炒四季豆
- 甜椒炒时蔬

豌豆····· 146

- 豌豆炒烤麸
- 豌豆全麦面

豆芽····· 148

- 鲜虾炒面
- 醋香牛柳

苜蓿芽····· 150

- 纤蔬润饼
- 蔬果三明治

鲜美菇蕈类

黑木耳····· 153

- 三色炒笋丝
- 咖喱什锦菇
- 双耳炒金针
- 木耳炒豆皮

银耳····· 156

- 四色银耳沙拉
- 燕麦银耳羹
- 银耳鲜果饮

杏鲍菇····· 159

香菇····· 160

- 百合双笋炒香菇
- 香菇糙米饭

金针菇····· 162

- 什锦菇烩豆腐
- 翠玉羹

口蘑····· 164

- 鲜菇魔芋饼
- 鲜烩双菇

可口瓜类

小黄瓜..... 167

- 凉拌金针黄瓜
- 辣味炆脆瓜
- 五彩时蔬拌琼脂
- 翠玉珊瑚饭卷

黄瓜..... 170

- 红烧黄瓜
- 香芹黄瓜汁

冬瓜..... 172

- 三鲜烩冬瓜
- 银杏发菜酿冬瓜

南瓜..... 174

- 南瓜豆腐
- 南瓜荞麦面

苦瓜..... 176

- 肉末豆豉炒苦瓜
- 菠萝焖山苦瓜
- 苦瓜口蘑豆腐汤

丝瓜..... 179

健康海藻类

海带..... 181

- 蒜香芝麻拌海带
- 海带烧肉
- 豆苗海带汤
- 胡萝卜海带汤

紫菜..... 184

- 紫菜玉米汤
- 香栗马蹄紫菜汤

裙带菜..... 186

- 凉拌裙带菜
- 素炒什锦
- 裙带粟米乌龙面

琼脂..... 189

- 牛柳琼脂
- 凉拌琼脂

● 琼脂仙草冻

● 梅香醋冻

美味水产类

旗鱼..... 193

鲭鱼..... 194

- 黑木耳烤鲭鱼
- 茄汁鲭鱼

魷仔鱼..... 196

- 红苋银鱼胚芽粥
- 魷仔鱼炒花生

鳕鱼..... 198

- 鳕鱼米堡
- 树子蒸鳕鱼

秋刀鱼..... 200

- 香烤秋刀鱼
- 芝麻姜汁秋刀鱼

三文鱼..... 202

- 海鲜煲仔饭
- 三文鱼寿司
- 清蒸豆腐三文鱼

比目鱼..... 205

金枪鱼..... 206

- 生鱼片拼盘
- 辣拌鱼丝
- 辣炒金枪鱼
- 青酱意大利面

海瓜子..... 209

蛤蜊..... 210

- 西班牙炖饭
- 蛤蜊荞麦粥

牡蛎..... 212

- 蒜香鲜蚶
- 鱼片牡蛎面线

虾..... 214

- 龙井虾仁
- 海鲜蒸饺

健康好食物

茶..... 217

- 清香茶叶粥
- 茶香糖醋虾
- 丝瓜清茶
- 特调风味水果茶

无糖豆浆..... 220

- 鲜蔬豆浆锅
- 高纤苹果豆浆

橄榄油..... 222

- 橄榄油拌牛肉
- 碧绿拌饭

养生中药材

女贞子..... 225

枸杞子..... 226

- 枸杞羊肉盅
- 枸杞红豆汤圆

荷叶..... 228

- 荷香鱼汤
- 荷叶冬瓜茶

何首乌..... 230

- 何首乌炖牛腩
- 熟地首乌瘦肉汤

山楂..... 232

- 糖醋山楂苹果丝
- 山楂枸杞汤

保健食品类

蔓越莓..... 235

红曲..... 236

- 香烤红曲肉片
- 芝麻红曲烤鲭鱼
- 蒜香红曲生菜
- 麦香红曲糊

银杏..... 239

Chapter 3 远离胆固醇大作战

高胆固醇对身体的危害..... 242

高胆固醇的中医疗法..... 244

聪明择食，“外食族”也能健康吃..... 245

戒掉引发高胆固醇的坏习惯..... 246

运动降低胆固醇..... 248

有益心血管的明星保健食品..... 250

【附录】

有效降低胆固醇的营养素..... 252

降低胆固醇特效食谱（分类索引）

凉拌轻食类

鲜果酸奶	45
甘草番石榴	53
葡汁蔬果沙拉	55
凉拌鸡丝菠菜	68
芥末西芹	79
凉拌秋葵	83
塔香土豆泥	90
果香土豆	90
桂香莲藕	99
麻香凉拌莲藕	99
五谷珍珠丸	107
五香花生	119
坚果蔬菜松	123
韭菜拌核桃	126
腰果拌葱丝	129
四色银耳沙拉	157
凉拌金针黄瓜	168
辣味炆脆瓜	168
五彩时蔬拌琼脂	169
蒜香芝麻拌海带	182
凉拌裙带菜	187
凉拌琼脂	190
辣拌鱼丝	207
糖醋山楂苹果丝	233

蔬菜热食类

咖喱花菜	63
蒜香菠菜	67
青蒜烧豆腐	75
香炒龙须菜	76
秋葵炒双白	83
土豆披萨	89
山药圆白菜卷	92
咖喱翠笋山药	92

萝卜煎饼	95
豆干炒圆白菜	134
味噌烧山苏	134
腐乳四季豆	144
四季豆炒三丝	144
香炒四季豆	145
甜椒炒时蔬	145
豌豆炒烤麸	147
三色炒笋丝	154
咖喱什锦菇	154
双耳炒金针	155
木耳炒豆皮	155
百合双笋炒香菇	161
什锦菇烩豆腐	163
鲜菇魔芋饼	165
鲜烩双菇	165
红烧黄瓜	171
银杏发菜酿冬瓜	173
南瓜豆腐	175
肉末豆豉炒苦瓜	177
菠萝焖山苦瓜	178
素炒什锦	188
蒜香红曲生菜	238

饭面主食类

番石榴火腿蛋吐司	53
彩蔬三明治	70
黑橄榄彩椒面	71
红薯魔芋面	87
芋香红薯饭	87
韩式石锅拌饭	97
藕香牛蒡粥	97
梅香鲜蔬燕麦粥	104
火腿丝瓜燕麦粥	104
枸杞燕麦馒头	105

高纤五谷饭	107
鱼片糙米粥	109
红薯糙米饭	109
五谷饭团	111
高粱紫米馒头	111
有机小麦草粥	114
苹果小米粥	114
葡萄干花生饭	119
腰果紫米饭	129
黄豆玉米饭	133
双色丝瓜饭	137
健康杂粮粥	137
笋香绿豆饭	139
五色香豆粥	139
黑胡椒铁板面	143
豌豆全麦面	147
鲜虾炒面	149
纤蔬润饼	151
蔬果三明治	151
香菇糙米饭	161
翠玉珊瑚饭卷	169
南瓜荞麦面	175
裙带粟米乌龙面	188
红苋银鱼胚芽粥	197
鳕鱼米堡	199
海鲜煲仔饭	203
三文鱼寿司	204
青酱意大利面	208
西班牙炖饭	211
蛤蜊荞麦粥	211
鱼片牡蛎面线	213
海鲜蒸饺	215
清香茶叶粥	218
碧绿拌饭	223

鲜美肉食类

双椒炒牛肉	71
意式香料烩鸡	73
金笋洋葱炒鸡柳	101
核桃炖排骨	126
醋香牛柳	149
海带烧肉	182
牛柳琼脂	190
橄榄油拌牛肉	223
香烤红曲肉片	237

元气汤品类

菠萝苦瓜鸡	59
羊肉米粉汤	64
姜香双花汤	64
香菠米粉汤	68
蒜香鸡汤	76
香芹西红柿汤	79
韩式泡菜锅	81
养生山药锅	93
清香素斋汤	95
罗宋汤	101
芡实鸭肉汤	113
海瓜子豆腐汤	135
翠玉羹	163
苦瓜口蘑豆腐汤	178
豆苗海带汤	183
胡萝卜海带汤	183
紫菜玉米汤	185
香栗马蹄紫菜汤	185



鲜蔬豆浆锅	221
枸杞羊肉盅	227
荷香鱼汤	229
何首乌炖牛腩	231
熟地首乌瘦肉汤	231
山楂枸杞汤	233

海鲜水产类

菠菜烩海参	67
甜椒金枪鱼	70
韭菜虾仁饼	81
三鲜烩冬瓜	173
黑木耳烤鲭鱼	195
茄汁鲭鱼	195
鲷仔鱼炒花生	197
树子蒸鳕鱼	199
香烤秋刀鱼	201
芝麻姜汁秋刀鱼	201
清蒸豆腐三文鱼	204
生鱼片拼盘	207
辣炒金枪鱼	208
蒜香鲜蚶	213
龙井虾仁	215
茶香糖醋虾	218
芝麻红曲烤鲭鱼	237

点心甜品类

橘香奶酪	49
美颜葡萄果冻	55
芒果果冻	57
香芒奶酪	57
红薯山药酸奶	93
燕麦银耳羹	158
琼脂仙草冻	191
梅香醋冻	191
枸杞红豆汤圆	227

可口饮品类

柠檬苹果汁	46
果香活力饮	46
橘子芒果酸奶	49
健康蔬果汁	51
菠萝葡萄柚汁	51
菠萝葡萄蜜茶	59
麦香奶茶	105
藕香芝麻牛奶	121
莲香芝麻饮	121
麦香薏米糊	123
香苹坚果牛奶	125
豆香西红柿汁	135
银耳鲜果饮	158
香芹黄瓜汁	171
丝瓜清茶	219
特调风味水果茶	219
高纤苹果豆糊	221
荷叶冬瓜茶	229
麦香红曲糊	238



于仁文^说

降胆固醇这样吃就对了

于仁文 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

于仁文说降胆固醇这样吃就对了 / 于仁文主编. —
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5537-2595-6

I. ①于… II. ①于… III. ①胆固醇-控制-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第029838号

于仁文说降胆固醇这样吃就对了

主 编	于仁文
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	240千字
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2595-6
定 价	36.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

控制胆固醇，身体才健康

近年来，“三高”等心脑血管疾病发病率越来越高，其罪魁祸首为摄入太多胆固醇。

现如今，胆固醇高已不是老年人的“专利”，身材苗条的姑娘和健壮的小伙也可能胆固醇过高，尤其是冬天，一家人一起吃火锅时吃进很多红肉和内脏，以至体内胆固醇、饱和脂肪酸过量，而使得血液中胆固醇飙升。全方位的饮食改变，迫在眉睫。

为让大家更好地了解胆固醇、控制胆固醇，本书提供最专业、最简单易行的生活和饮食保健，特地列出80多种消脂食物、100多道降血脂料理，以及相关的Q&A、保护心血管秘诀，只要依照本书简单吃、轻松做，就能降低胆固醇，从此远离心脏病、脑卒中、“三高”等的威胁，找回健康人生。



于仁文

北京军区总医院临床营养配餐师

国家人力资源和社会保障部营养配餐师资

国家教材《新版营养配餐师》编委

中国营养学会会员、北京营养师协会理事

中国烹饪协会公众膳食指导专家

北京市卫计委特聘中小学校园营养指导专家

国家开放大学《老年营养与保障》教材编委

如何使用本书

唯有选对食材、吃对方法，以均衡营养搭配规律作息和足够运动，才能将吃出来的高胆固醇降下去，还能抑制胆固醇合成，畅通心血管。本书由医师和营养师严格把关，介绍了14类优质降脂食材、100多道降低胆固醇食谱，让您尽快消除坏胆固醇，轻松找回健康。

1 降胆固醇功效食材介绍

包括食材图片、英文名称、别名、性味、降胆固醇有效成分、营养成分和食疗功效。

2 为什么能改善胆固醇？

详述该食材改善胆固醇的有效成分和原理。

3 主要营养成分

简述该食材的主要营养成分和功效。

4 食疗效果

对该食材的性味和营养价值，以及在饮食上的各种保健疗效加以充分说明。

5 食用方法

介绍该食材的挑选技巧、保存方式、常见烹调方法和烹调方式具有的保健功效。

6 饮食宜忌

提醒读者该食材的特性；必须如何食用和处理该食材，才不会造成食物中毒或产生不良反应；以及该食物适宜和不适宜食用的人群。

Point 葡萄皮营养丰富，能抗氧化、保护血管

葡萄

Grape

降胆固醇有效成分

类黄酮、花青素、白藜芦醇

食疗功效

补血安神
改善心血管疾病

别名：草龙珠、山葫芦、蒲桃

性味：性平，味甘、酸

营养成分：
葡萄糖、果糖、果酸、钙、磷、铁、B族维生素、维生素C、类胡萝卜素

适用者：高血压、癌症患者、贫血者、孕妇、儿童

不适用者：脾胃虚弱者



2 葡萄为什么能改善胆固醇过高的状态？

- 葡萄可降低胆固醇，减少血小板不正常凝结，净化血液，预防心血管疾病的发生。
- 葡萄含有类黄酮，可对抗自由基，并抑制血管中脂质的氧化沉淀，有益心血管健康。
- 葡萄皮所含的丹宁酸、花青素和白藜芦醇，含量较果肉多，能抗氧化，保护血管。

葡萄的主要营养成分

- 葡萄含有丰富的葡萄糖、果糖，有助补充人体营养。
- 葡萄含有人体所需的谷氨酸、精氨酸、色氨酸等多种氨基酸。

葡萄的食疗效果

- 葡萄能养血清骨，有利尿作用，对病后虚弱、热病咽干或风湿痹痛，皆有改善效用。
- 葡萄含有抗病毒的活性物质，且含有的白藜芦醇有抗癌作用，可减少癌症的发生几率；所含的类黄酮是一种强力抗氧化剂，可抗衰老。

化剂，可抗衰老。

- 葡萄能维护神经和心血管的健康。葡萄中的酒石酸可健脾胃；类黄酮能抗氧化；丰富的钾盐则有利尿作用。

葡萄的食用方法

- 葡萄被制成果干后，其含糖、含铁比例都会增加；且因葡萄干含有丙酸、酒石酸，加入面包中，能够防腐、保鲜和增加甜味。
- 红葡萄制成的酒，适合患有心血管疾病者适量饮用；若制成果汁，则可将葡萄连皮打汁，更富营养。
- 葡萄的根、藤、叶都可供药用。

葡萄的饮食宜忌

- 葡萄有通便的效果，如果吃完葡萄马上喝水，肠道蠕动会加快，容易腹泻。
- 葡萄皮含有丰富的营养成分，可以保障人体摄取更丰富的营养。食用前要洗去葡萄皮上残留的农药，可用些茶叶或撒入面粉浸泡后再洗涤。
- 葡萄的糖分高，糖尿病患者或肥胖者不宜食用过量；又因为其钾含量高，肾脏病患者也应避免过量食用。

7 营养分析小档案

每一道食谱均提供热量、糖类、蛋白质、脂肪、膳食纤维、胆固醇的营养分析。了解每道食谱的营养成分。

8 主要食疗功效

简明标示该食谱具有的功效。

9 降胆固醇功效

解析该食谱的营养价值和帮助胆固醇代谢的效果。

葡汁蔬果沙拉

8 促进代谢+强心消脂

2 人份

材料：

葡萄果肉8颗，葡萄干2匙，
苹果1个，生菜100克，
玉米粒30克

调味料：

沙拉酱300克，果糖1小匙，葡萄汁30毫升

做法：

- 1 将生菜洗净撕成小块；将苹果洗净切片备用。
- 2 将葡萄果肉、葡萄干、沙拉酱、果糖、葡萄汁放入碗中拌匀。
- 3 将生菜块、苹果片、玉米粒放入碗中，淋上做法②中混合的果酱汁即可。

7

● 热量 547.1千卡
● 糖类 63.3克
● 蛋白质 3.6克
● 脂肪 33.9克
● 膳食纤维 4.3克
● 胆固醇 17.0毫克



9 降胆固醇功效

生菜含酶、有机酸、有机镁、膳食纤维，可促进新陈代谢，减少肠道吸收胆固醇，还能增强心肌收缩功能，维持体内电解质平衡。

美颜葡萄果冻

降胆固醇+健胃整肠

1 人份

材料：

新鲜葡萄200克，
明胶粉12克，
冷开水300毫升

调味料：

糖1/2小匙

1

● 热量 129.4千卡
● 糖类 29.4克
● 蛋白质 1.4克
● 脂肪 0.4克
● 膳食纤维 1.2克
● 胆固醇 0毫克

做法：

- 1 将葡萄洗净后，去掉蒂头，和水一同放入锅中，用大火煮约5分钟，至果肉和皮分离后，捞起过滤。
- 2 将煮熟的葡萄果肉趁热拌入明胶粉、糖，充分搅拌至溶化。
- 3 在每个模型杯中放入葡萄，再倒入葡萄、明胶、糖混合液，待冷却后，放入冰箱冷藏至定形即可。



降胆固醇功效

葡萄皮所含的鞣酸，能抗氧化，健胃整肠，减少体内胆固醇；其果肉富含膳食纤维，可减少肠道吸收胆固醇，降低血中胆固醇浓度。

作者序 控制胆固醇，身体才健康

导 读 如何使用本书

食谱索引 降低胆固醇特效食谱（分类索引）

引 言 一定要知道的降胆固醇Q&A

Q1 什么是好胆固醇？什么是坏胆固醇？	14
Q2 胆固醇和中性脂肪有何不同？	15
Q3 胆固醇越低越好吗？	16
Q4 我的胆固醇正常吗？	18
Q5 植物油比动物油好吗？	19
Q6 纤瘦者就不会动脉硬化吗？	20
Q7 吃素就不怕胆固醇高？	21
Q8 禁食减肥能降低胆固醇？	22
Q9 很少吃肉，为什么胆固醇还是偏高？	23
Q10 “压力”也会影响血中胆固醇的含量？	24
Q11 高胆固醇一定要吃药控制？	25