

医生没有告诉你的

NUTRITION

AND

HEALTH

50种

营养健康法

张文娟 编著

世界图书出版公司



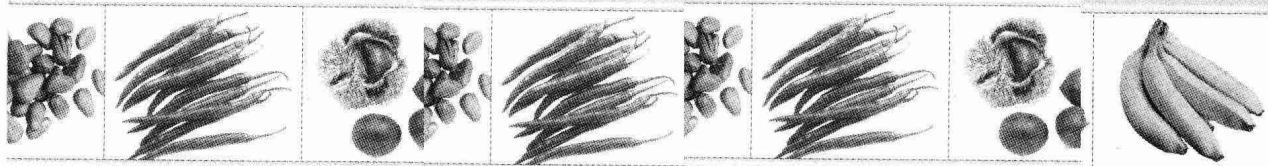
医生没有告诉你的

R247.1

Z192

50种 营养健康法

编著 张文娟



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

医生没有告诉你的 50 种营养健康法/张文娟编著. —西安:世界图书出版西安公司,2010.4

ISBN 978 - 7 - 5062 - 9469 - 0

I. 医... II. 张... III. 常见病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 201830 号

医生没有告诉你的 50 种营养健康法

编 著 张文娟
责任编辑 雷 丹
视觉设计 西安龙族广告公司

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安建科印务有限责任公司
成品尺寸 240 × 170 1/16
印 张 14.75
字 数 280 千字
版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 9469 - 0
定 价 26.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

序

我们的人生本应该是快乐无忧的,可却被这样那样的疾病或亚健康状态困扰。高血压、冠心病、脂肪肝、抑郁症……不经意间你也被这些疾病缠身。

很多疾病都是不良生活状态及身体机能衰退引起的,但我们完全能够预防这些疾病。不要再被繁忙的生活累坏了身体,不要再让恼人的富贵病、亚健康状态纠缠你,不要再为怎样让身体更健康而手足无措。

营养学家有一句经典语录:你就是你吃的!换言之,人健康与否,饮食是一种有绝对影响力的因素。

这本书里,有一些良好的建议可以延缓我们衰老的步伐,使我们远离 50 种易患的疾病,如心脏病、中风、糖尿病、骨质疏松症和癌症。针对每种病症,书中不但进行了简单介绍,还科学地阐述了每种病症的营养膳食要点、宜忌食物,并且在每种病症后延伸了关键营养要素。本书适合患者及其家属阅读。

心脑血管系统疾病篇

1. 生死一瞬间——冠心病 /1
2. 失去节拍的心脏搏动——心律失常 /8
3. 心血管疾病发展的终末——心力衰竭 /11
4. 胸痛彻背,背痛彻心——心肌梗死 /14
5. 人类健康“黑客”——高脂血症 /17
6. 你是“高人”吗——高血压 /23
7. 警惕急性脑血管疾病——中风 /29
8. “眩晕、虚损”——慢性低血压 /33

呼吸系统疾病篇

9. “永不过时”的流行病——感冒 /37
10. 肺炎不是“烧”出来的——肺炎 /44
11. 顺畅呼吸,品味生活——鼻炎 /47
12. 保护性呼吸反射动作——咳嗽 /53
13. 没完没了“老慢支”——慢性支气管炎 /57
14. 以咳嗽的名义发难——哮喘 /60

消化系统疾病篇

15. 呵护您的胃——胃炎 /65

目录 Contents

16. 生活不规律——消化性溃疡 /68
17. 和于阴阳,调于四时——病毒性肝炎 /71
18. 让肝“痛苦”的根源——肝硬化 /74
19. 身体肥胖要小心——脂肪肝 /77
20. 今天又大吃大喝了——胆囊炎和胆结石 /80
21. 避免过量饮酒——胰腺疾病 /84
22. 精米白面也恼人——便秘 /87
23. 暴饮暴食后遗症——肠易激综合征 /91
24. 警惕老年人的肠道疾病——大肠癌 /94
25. 摆脱难言尴尬——痔疮 /97
26. 阳气外虚、阴气内积——腹胀(胀气) /99
27. 摆脱腹泻门事件——腹泻 /105

代谢性疾病篇

28. “以食平疴”——糖尿病 /109
29. 让人痛不欲生的顽疾——痛风 /114
30. 如何照顾您的肾脏——肾炎 /117
31. 小心肾病晚期——慢性肾功能不全 /120
32. 三鹿奶粉的“背叛”——肾结石 /123
33. 腰酸背痛——骨质疏松症 /128
34. 美女病——甲状腺疾病(甲亢/甲减) /136
35. 没有一件合身的衣服——肥胖症 /140

神经和精神性疾病篇

- 36. 饱食终日,无所用心——老年性痴呆 /149
- 37. 老年人健康的“沉默杀手”——帕金森病 /156
- 38. 摆脱压力、焦虑和抑郁——抑郁症 /162
- 39. 顽皮到患病的距离有多远——儿童多动症 /166
- 40. 破解套在头上的“紧箍咒”——头痛 /170

现代文明病篇

- 41. 从癌症的恐惧中解脱出来——癌症 /177
- 42. 准妈妈别紧张——电磁辐射 /185
- 43. 警惕颈椎病的年轻化——颈椎间盘综合征 /191
- 44. 困扰现代人的大问题——睡眠质量差 /193
- 45. 别让眼镜遮住心灵的窗户——近视 /198
- 46. 老年男性的苦恼——前列腺疾病 /202
- 47. 妈妈更年——更年期综合征 /207
- 48. 年轻白领的“失色”之举——贫血 /215
- 49. 警惕猝死——慢性疲劳综合症 /220
- 50. 你是一只小小鸟——飞行综合征 /225

心脑血管系统疾病篇

1 生死一瞬间

冠心病

疾病概述

冠心病是冠状动脉硬化性心脏病的简称,系指冠状动脉粥样硬化使血管阻塞导致心肌缺血缺氧而引起的心脏病。动脉粥样硬化则是指动脉的管壁内沉积大量的胆固醇造成动脉管壁硬化、管腔狭窄的一种病理改变。

引起冠心病和动脉粥样硬化的原因有高血压、吸烟、体力活动少、肥胖、精神紧张、血脂过高、糖尿病和遗传因素。其中,饮食、遗传、精神紧张被认为是影响冠心病发生、发展和转归的三大因素。

营养饮食 关键词

1. 总热量

适当控制总热量,使体重保持在正常标准范围。超重和肥胖者,应控制每天的进食量,但控制饮食应逐渐进行,可结合运动疗法,每月体重减轻0.5~1



千克即可。糖和含糖量较高的糖果、糕点应尽量少吃。

2. 胆固醇

胆固醇在体内是细胞膜、脑及神经组织的重要成分,与激素、维生素 D 的形成有关,具有特别的生理功能,不可缺少。但如果摄取过量,血清中胆固醇的含量就会超出正常范围,久而久之,就会诱发动脉硬化,危害健康。大量摄入油腻性食物和富含胆固醇的食物是动脉硬化发生的主要原因。高胆固醇食物如动物内脏、皮蛋等应尽量少吃,特别是血浆胆固醇升高者,更应严格控制,但要保证足够的蛋白质摄入量。蛋黄虽然含胆固醇较高,但其中含有卵磷脂,对动脉硬化有防治作用,可以适当食用,不过每天不宜超过 2 个。

3. 亚油酸

亚油酸是合成具有重要生理活性物质的原料,可降低血清胆固醇浓度和抑制血凝,防止动脉粥样硬化形成,与冠心病的发生关系非常密切。人体每天必须从食物中获得不饱和脂肪酸亚油酸,称为必需脂肪酸。防治动脉硬化应多吃不饱和脂肪酸,要以植物油为主。因为动物油中主要为饱和脂肪酸,所以应尽量少吃,但也不能完全不吃动物油,否则会给身体带来一些其他的不良影响,一般动物油和植物油的比例在 1:3 左右为宜。脂肪酸所起的作用取决于其饱和程度,饱和脂肪酸对血胆固醇的影响取决于碳链的长度,软脂酸和豆蔻酸可使血胆固醇明显升高,短于 12 碳的中链脂肪酸对血胆固醇影响较小,但硬脂酸和中链脂肪酸能使血甘油三酯升高。饮食中各种脂肪酸对血清胆固醇和甘油三酯的影响是肯定的,亚油酸的最小有效剂量占总热能的 3%。含亚油酸丰富的食物以植物油为主。

食物中亚油酸的含量(克/100 克)

食物名称	脂肪(克)	饱和脂肪酸(克)	单不饱和脂肪酸(克)	多不饱和脂肪酸(克)	P/S 值	胆固醇(毫克)
猪油	99.0	42.3	45.1	8.4	0.20	85
牛油	99.0	51.1	41.7	6.2	0.12	89
羊油	99.0	62.0	33.2	3.9	0.06	110
鸡油	99.0	25.6	45.3	25.7	1.00	107

鸭 油	99.0	28.8	47.9	20.3	0.71	55
黄 油	82.5	48.1	28.3	4.8	0.10	295
豆 油	100.0	14.8	20.9	62.8	4.24	-
玉米油	100.0	15.2	36.5	48.3	3.18	-
花生油	100.0	19.9	42.5	37.6	1.89	-
芝麻油	100.0	12.5	40.9	46.6	3.73	-
棉籽油	100.0	27.9	16.5	55.6	1.99	-
菜子油	100.0	4.5	74.0	21.5	4.78	-
米糠油	100.0	20.8	44.1	35.2	1.69	-
猪瘦肉	28.8	10.1	10.2	4.0	0.40	77
猪肥肉	90.8	37.9	45.2	7.9	0.21	107
猪 肉	59.8	23.9	29.6	5.9	0.39	92
猪肉松	12.4	4.2	5.5	2.0	0.48	103
猪肉皮	22.7	7.3	12.4	2.8	0.38	132
猪 舌	11.8	4.3	5.8	1.8	0.42	116
猪 心	6.6	2.3	1.4	3.0	1.30	158
猪 肝	4.0	1.8	1.0	0.6	0.33	368
猪 肾	3.4	1.5	0.9	1.0	0.67	405
猪 肚	2.7	1.5	1.0	0.2	0.13	159
猪 肠	15.6	5.2	6.9	2.8	0.54	180
小 肚	41.0	20.2	16.0	4.8	0.24	58
牛瘦肉	6.2	2.9	2.7	0.6	0.21	63
牛肥肉	34.5	16.0	15.3	3.1	0.19	194
羊瘦肉	13.6	5.8	5.9	1.7	0.26	65
兔 肉	0.4	0.2	0.1	0.1	0.50	83
牛 奶	4.2	2.5	1.4	0.3	0.12	13
全脂奶粉	30.6	18.9	9.9	1.5	0.08	104
脱脂奶粉	1.0	0.6	0.3	0.1	0.17	28
羊 奶	4.1	2.6	1.2	0.3	0.12	34
鸡 肉	1.2	0.3	0.5	0.4	1.33	117
鸭 肉	6.0	1.5	2.8	1.4	0.93	80
鸡蛋黄	30.0	7.7	13.0	4.4	0.57	1163
大黄鱼	0.9	0.3	0.4	0.2	0.67	79
带 鱼	3.8	1.4	1.7	0.6	0.43	97
鲳 鱼	6.2	2.5	2.9	0.9	0.36	68



白 鲢	6.1	2.0	2.9	1.2	0.60	103
胖头鱼	0.9	0.3	0.4	0.2	0.67	97
鲤 鱼	1.3	0.3	0.8	0.3	1.00	83
鲫 鱼	3.4	0.9	1.8	0.7	0.78	93
黄 鳝	1.2	0.4	0.4	0.4	1.00	117
乌贼鱼	5.5	3.0	0.4	2.1	0.70	275
对 虾	0.7	0.3	0.3	0.1	0.33	150

注:P/S 值指不饱和脂肪酸(P)与饱和脂肪酸(S)之比。

4. 卵磷脂

具有乳化分解油脂的作用,降低血液黏稠度,减少过氧化脂质在血管壁的沉积,促进动脉粥样硬化斑的消散。

5. 维生素 C

降低血胆固醇。因胆固醇代谢过程中需要维生素 C 参与,如果缺乏则胆固醇在血中堆积,会引起动脉粥样硬化。维生素 C 亦可增加血管韧性,使血管弹性增强、脆性减少,可预防出血。生物黄酮类有类似维生素 C 的功能,能保护维生素 C 和防止其降解的功能。

6. 维生素 E

对心脏及血管的作用机理较复杂,最重要的生理功能是抗氧化作用。防止多不饱和脂肪酸和磷脂的氧化,有助于维持细胞膜的完整性,提高氧利用率,使机体对缺氧耐受力增高,增强心肌对应激的适应能力。维生素 E 还能抗凝血、增强免疫力、改善末梢循环,防止动脉粥样硬化。

7. 维生素 B₁

维生素 B₁ 缺乏会造成心肌代谢障碍,严重时可导致心衰,出现脚气病性心脏病临床症状。维生素 B₁ 供给要充足,热能越多,碳水化合物和蛋白质比例越高,则维生素 B₁ 需要量也越大。

8. 维生素 PP

强解脂药物,大剂量治疗高脂蛋白血症有一定疗效。对极低密度脂蛋白(VLDL)和低密度脂蛋白(LDL)作用较显著,而高密度脂蛋白(HDL)则增高,有

抗动脉粥样硬化的功效。大剂量维生素 PP 有不良反应,故国内应用较少。

9. 维生素 B₆

能促进亚油酸转变成花生四烯酸,花生四烯酸可使胆固醇氧化为胆酸。因此与亚油酸同时应用,能降低血脂。

10. 钾、碘、铬

钾盐可保护心血管,而钠盐会增加心脏负担,因此动脉硬化患者,食物不宜太咸,同时要多食含钾丰富的食物,如蘑菇、豆类(黄豆、绿豆、红豆、蚕豆)、菠菜、紫菜、莲子、苋菜等。碘能降低血中胆固醇,对防治动脉硬化有好处,所以,含碘丰富的食物,如海鱼、海参、海虾、海带、海菜等应多吃。经常食用含铬较高的食物,如食用菌类、鸡肉、贝类等也有防治动脉硬化的作用。

11. 低 盐

动脉硬化患者通常合并有高血压,正常的成年人每人每天食盐总量最好在6克左右,动脉硬化和高血压患者应更低些。为避免盐放少了而影响食欲,可在炒菜时加一些食醋、番茄酱或芝麻酱。食醋除可以调味外,还能促进消化和吸收,芝麻酱含钙量高,经常食用可补钙,钙离子能增加血管内皮的致密性,对防止脑出血也有一定好处。

12. 优质蛋白质

在膳食中降低脂肪含量的同时,可适当增加优质蛋白质,如适量食用蛤蜊等小海鲜、瘦肉、去皮禽类和富含植物蛋白的豆腐、豆干等。

13. 糖

少吃精制糖、含糖甜食和饮料。糖可在人体内转化成脂肪积蓄,既会增加体重,又会增加血糖、血脂及血液黏滞度,对动脉硬化的恢复极为不利。

食宜有方

① 宜食低胆固醇食物:谷类(各种粗粮)、豆类(大豆、蚕豆、红豆、绿豆及各种豆制品)、植物油(除椰子油外)、各种蔬菜、瓜果、菌藻类(蘑菇、香菇、木耳、银耳、海带、紫菜、苔菜、海藻等)、鱼类(绝大多数河鱼、海鱼,除贝壳类、鱼子)、



种子硬果类(胡桃、杏仁、瓜子、芝麻)以及茶叶、山楂、瘦肉、家禽。

② 宜喝脱脂牛奶,吃带酸味的水果。

③ 宜多食用植物蛋白(如豆制品)及复合碳水化合物(如淀粉等),少吃单纯碳水化合物(如果糖、蔗糖、蜜糖及乳糖等)。

④ 宜多吃高纤维素的食物,因食物纤维不易被人体胃肠道所消化,摄入高纤维食物后可改善大便习惯,增加排便量,使粪便中类固醇及时排出,从而起到降低血清胆固醇含量的作用。

⑤ 宜多吃些水产海味食物,如海带、海蜇、淡菜、紫菜、羊栖菜、海藻之类,这些海产品中含有优质蛋白质和不饱和脂肪酸,还含有各种无机盐,这类食物在人体内具有阻碍胆固醇在肠道内吸收的作用,中医认为这类食物具有软坚散结的效果,故经常食用,可以软化血管。

⑥ 饮食宜清淡,多食易消化的食物。

⑦ 少食多餐,晚餐量要少,禁烟酒,常喝茶。肥胖患者应控制摄食量,以减轻心脏负担。进食次数多有利于降低机体的低密度脂蛋白,在保证每天进食总量不变的情况,可安排一天4~5餐。此外由于烟酒会影响心血管系统功能,故动脉硬化患者应戒除烟酒,但适量饮用红葡萄酒、啤酒、黄酒等低度酒,能促进血脉流通,气血调和,防治动脉硬化。经常适量喝茶也可以预防血管硬化,因为茶叶中含有的儿茶酚,能减轻血清胆固醇浓度和胆固醇与磷脂的比值,有增加血管柔韧性、弹性和渗透性的作用,能预防血管硬化。通常认为,全发酵的茶,如普洱茶的降脂和降血黏稠作用相对更好,像乌龙茶、苦丁茶略带苦味的茶叶,由于能够清热凉血,其降压、降脂作用也不错。要少喝含糖饮料,多喝白开水,以便稀释血液。

⑧ 烹调方法宜用蒸、煮、炖、熬、清炒、熘、温拌等方法,不宜用煎、炸、爆炒、油淋、烤等方法。

⊗ 忌之有道

① 忌甜食、咸食、高脂肪食品;忌饮食过饱;忌辛辣刺激性食品;忌多食单糖食品,因为单糖在体内可转化为脂肪而存积。

② 忌喝浓茶,因为浓茶中含有较多的咖啡因,可导致心率加快,耗氧量增加

或使血压升高,给患者带来危险。银杏叶茶或白果茶也应尽量少喝,因为银杏中不但含有能够起扩张血管作用的银杏黄酮和银杏内脂,还含有有毒的银杏酸。如若长期饮用,则有中毒的可能,一定要小心谨慎。

③ 忌用兴奋神经系统和使血管痉挛的食物,如咖啡、烈性酒、强烈调味品(芥末、洋葱、大蒜等)。

胆固醇的功过是非

现代人往往对胆固醇谈虎色变,以为它有百害无一利,实际上这是一种偏见。虽然胆固醇过高会促进动脉硬化,增加糖尿病患者心、脑、下肢血管并发症的危险,但它同时也是人体必不可少的营养成分之一。胆固醇是机体细胞膜的重要组成部分,是合成维生素D和有助于消化作用的胆酸的重要来源,也是体内合成肾上腺皮质激素的重要原料。由于许多含有胆固醇的食物中其他营养成分也很丰富,如果过分忌食这类食物,很容易引起营养失调,导致贫血和其他疾病的发生。而且,胆固醇不只来自食物,大部分是体内自己合成的,故限制胆固醇的摄入量,仅能部分地降低血胆固醇水平。所以,限制胆固醇是相对的,主要适合血胆固醇较高的患者,如血胆固醇高于250毫克/100毫升,或者对机体有害的低密度脂蛋白较高而对机体有保护作用的高密度脂蛋白水平较低的患者。

在每天吃多少胆固醇比较恰当这个问题上,一般认为健康成人和不伴有冠心病或其他动脉粥样硬化病的高胆固醇血症患者,每天胆固醇的摄入量应低于300毫克,而伴有冠心病或其他动脉粥样硬化病的高胆固醇血症患者,每天胆固醇的摄入量应低于200毫克。

自然界中的胆固醇主要存在于动物性食物中,植物中没有胆固醇,但存在结构上与胆固醇十分相似的物质——植物固醇。植物固醇无致动脉粥样硬化的作用。在肠黏膜,植物固醇(特别是谷固醇)可以竞争性抑制胆固醇的吸收。

胆固醇虽然存在于动物性食物中,但是不同的动物以及动物的不同部位,胆固醇的含量很不一致。一般而言,兽肉的胆固醇含量高于禽肉,肥肉高于瘦肉,贝壳类和软体类高于一般鱼类,而蛋黄、鱼子、动物内脏的胆固醇含量则最高。



通常,将每 100 克食物中胆固醇含量低于 100 毫克的食物称为低胆固醇食物;将每 100 克食物中胆固醇含量为 100 ~ 200 毫克的食物称为中度胆固醇食物;而将每 100 克食物中胆固醇含量为 200 ~ 300 毫克的食物称为高胆固醇食物。高胆固醇血症的患者应尽量少吃或不吃高胆固醇的食物。

食物中胆固醇含量(毫克%)

含量	食物名称
100 毫克以下	瘦肉、小肚、蒜肠、兔肉、牛奶、鸭、带鱼、鲑鱼、鲤鱼、鲳鱼、鲢鱼、海蜇皮、海参、肥肉、猪舌、猪肉松、牛肉松、全脂奶粉、鸡肉
100 ~ 200 毫克	鸡血、鸽肉、黄鳝、对虾、螺肉、鸡油、奶油、猪心
200 ~ 300 毫克	鱼肉松、墨鱼、鱿鱼、河蟹、黄油
300 毫克以上	猪脑、猪肝、猪肺、猪腰、鸭肝、蛋黄类、凤尾鱼、虾皮、蟹黄、鱼子

2 失去节拍的心脏搏动

心律失常

疾病概述

正常心律起源于窦房结,频率 60 ~ 100 次/分钟(成人),比较规则。窦房结冲动经正常房室传导系统顺序激动心房和心室,传导时间恒定(成人 0.12 ~ 1.21 秒);冲动经束支及其分支以及浦肯野纤维到达心室肌的传导时间也恒定(小于 0.10 秒)。心律失常指心律起源部位、心搏频率与节律以及冲动传导等任一项异常。“心律紊乱”或“心律不齐”等词的含义偏重于表示节律的失常,心律失常既包括节律又包括频率的异常,则更为确切和恰当。

心律失常可见于各种器质性心脏病,其中以冠状动脉粥样硬化性心脏病

(简称冠心病)、心肌病、心肌炎和风湿性心脏病(简称风心病)为多见,尤其在发生心力衰竭或急性心肌梗死时。发生在基本健康者或植物神经功能失调患者中的心律失常也常见。其他病因尚有电解质或内分泌失调、麻醉、低温、胸腔或心脏手术、药物作用和中枢神经系统疾病等。部分病因不明。

营养饮食 关键词

1. 热 量

心律失常者应限制热量供给,一般每日每千克体重 25 ~ 35 千卡(104.67 ~ 146.54 焦),身体肥胖者可按下限供给。

2. 蛋白质

限制蛋白质供给,一般按每日每千克体重 1 ~ 1.5 克供给,出现心衰及血压高时,蛋白质应控制在每日每千克体重 1 克以内。

3. 高脂肪、高胆固醇

限制高脂肪、高胆固醇食物,如动物内脏、动物油、蛋黄、螃蟹、鱼子等。

4. 维生素、钙、磷

供给富含维生素 B、维生素 C 及钙、磷的食物,以维持心肌的营养和脂类代谢。

5. 盐、水

限制盐及水的摄入,尤其对有水肿的患者,更应严格控制。有水肿和心力衰竭者,饮食中不得加盐和酱油。

食宜有方

① 宜多食用新鲜蔬菜及水果,以供给维生素及无机盐,同时还可防止大便干燥。

② 宜少食多餐,避免过饥过饱,饮食过饱会加重心脏负担,加重原有的心律失常。



⊗ 忌之有道

- ① 禁用刺激心脏及血管的物质,如烟酒、浓茶、咖啡及辛辣调味品。
- ② 慎食胀气的食物,如生萝卜、生黄瓜、圆白菜、韭菜、洋葱等,以免胃肠胀气,影响心脏活动。

吃油勿忘脂肪酸平衡

脂肪酸是人体每天必须摄取的重要营养素之一,脂肪中含有大量脂肪酸。作为脂肪的重要组成部分,饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸等被人体吸收后,在体内转化成人体各种组织需要的物质和能量。不同的脂肪酸其作用是不同的,由于国人日常肉食数量和种类的增加,脂肪摄入量尤其是饱和脂肪酸的摄入量也随之大幅上升,使人体出现诸如肥胖、胆固醇超标等症状,由此导致三高疾病的发生。在适宜脂肪摄入量的前提下,保证各种脂肪酸比例均衡,是防治心脑血管病的重要措施。

植物油是不饱和脂肪酸的主要来源,其分为3类:

第一类是饱和油脂,如椰子油,这种油中饱和脂肪酸的含量高,经常食用会使血胆固醇水平增高。

第二类是单不饱和油脂,包括花生油、菜油和橄榄油,这些油中单不饱和脂肪酸含量较高,它们不改变血胆固醇水平。

第三类是多不饱和油脂,如大豆油、玉米油、芝麻油、棉籽油、红花油和葵花子油,这些油中多不饱和脂肪酸含量较高,它们可以降低血胆固醇水平。多不饱和脂肪酸主要有 $\omega-6$ 脂肪酸和 $\omega-3$ 脂肪酸2种类型。大部分的 $\omega-6$ 脂肪酸是亚油酸,存在植物油中。 $\omega-3$ 脂肪酸主要存在于一些海鱼中,故而海鱼和鱼油适合于高脂血症患者食用。

相对动物油来说,植物油含有较多的不饱和脂肪酸和必需脂肪酸,对降低血小板凝聚、减少血栓的发生起到重要作用,此外合理使用植物油还有助于降低心血管疾病的发生。因此,科学使用植物油很关键。吃油也要因人而异,对三高