



战胜高血脂，从吃对食物开始
告诉你吃什么、怎么吃才能降低高血脂



- 2大营养攻略教你有效降低血脂
- 8大饮食技巧帮你设计合理的饮食方案
- 20个饮食问答为你揭开高血脂谜团
- 58种可降脂食材任你随意挑选
- 65道美味佳肴让你吃出美味和健康

“吃”掉高血脂 吃出好身体

针对中国高血脂患者的日常饮食全方案

本书介绍了关于高血脂的基本知识，提出了防治高血脂的营养攻略及战胜高血脂的饮食技巧，并针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清。可降脂食材和美味佳肴的详细介绍，让高血脂患者能够吃出健康；居家保养的方法，则让人们在饮食调控之外，多管齐下，从而达到更好的效果。

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

高血脂怎么吃

中国家庭必备健康工具书



高血脂怎么吃

张 明 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂怎么吃 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5308-7621-3

I. ①高… II. ①张… III. ①高血脂病—食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 299344 号

责任编辑: 梁 旭

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京尚唐印刷包装有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 280 000

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



Foreword

高血脂正在侵袭现代人的健康。高血脂被称为“隐形杀手”，它对身体的损害不易被觉察，但人类十大死因中就有四种疾病与其有关。更可怕的是，血脂值过高还会引起中风、心血管疾病、动脉粥样硬化等一系列并发症。所以，除了致命以外，身患高血脂还会让人们的生活品质大打折扣。

目前，关于高血脂的各种预防知识在不断普及，医疗技术也比较发达，能够帮助患者较好地控制高血脂，但是每年患高血脂的人数依然在增加，症状不断加重的患者也为数不少。这是为什么呢？过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们习惯了不规律的饮食，经常饥一顿饱一顿，或者吃一些高热量的快餐。在有机会享受大餐的时候，又往往贪求口舌之欲，不注意营养和健康，只图大快朵颐。饮食不规律、饮食结构不合理正是导致高血脂的罪魁祸首。不会吃，让很多人“吃”出了高血脂。

对高血脂患者而言，病情的控制不仅需要医护人员的指导，更需要自己和家人的配合；药物的治疗不可忽视，知道怎么吃尤为重要。这就需要患者在生活的各个方面，尤其是饮食上格外注意和留神，进行良好的自我管理和自我检测。但若没有丰富的相关知识，可能一时疏忽就吃错了，血脂值当然不会降低。也有些患者草木皆兵，什么都不敢吃，让自己的饮食单调乏味。想要战胜高血脂，必须进行合理的饮食控制，必须知道吃什么、怎么吃。本书正是高血脂护理专家根据自身多年的高血脂研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导。书中先系统介绍了关于高血脂的基本知识，又提出了防治高血脂的2大营养攻略及战胜高血脂的8大饮食技巧。接着，针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清。详细介绍58种可降脂食材和65道美味佳肴，让高血脂患者能够吃出健康。而居家保养的3大方法，则让人们在饮食调控之外，多管齐下，从而达到更好的保健效果。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。让我们一起翻开本书，来了解“降脂密码”，“吃”掉高血脂，吃出好身体。



目 录

CONTENTS

第1章 认识高血脂的5个关键词

●关键词1：血脂	011
什么是血脂	011
血脂的来源	011
血脂值判断高血脂	011
血脂的控制标准	011
血脂的检测方法	012
如何控制血脂	013
●关键词2：高血脂	014
什么是高血脂	014
高血脂是如何形成的	014
高血脂的几种类型	015
哪些人易得高血脂	016
高血脂的主要症状	016
“无症状”时期的自我识别	017
高血脂的诊断标准	017
高血脂的有效防治	017



●关键词3：胆固醇	020
什么是胆固醇	020
胆固醇的控制标准	020
胆固醇不可过高也不可过低	021
胆固醇的来源	021
理想的总胆固醇水平	021
●关键词4：肥胖	022
肥胖的症状	022
肥胖的类型	022
肥胖导致血脂升高	022
常用的居家减肥法	024
●关键词5：并发症	025
高血脂引发的并发症	025
延缓并发症的招数	026

第2章 防治高血脂的2大营养攻略

●攻略1 合理摄取3大营养成分，保持营养均衡	029
脂肪	029
蛋白质	030
糖类	031
●攻略2 了解能够有效降低血脂的17种微量元素	032
膳食纤维	032
维生素E	033
维生素C	034
维生素B ₂	035
必需脂肪酸	036
β-胡萝卜素	037
烟碱酸	038
纤维醇	039

钾	039
钙	040
镁	040
锌	041
铜	041
锰	042
硒	042
钒	043
铬	043

第3章 战胜高血脂的8大饮食技巧

- 技巧1：了解饮食疗法对高脂血症患者的重要性..... 045
 - 饮食疗法的重要性..... 045
 - 食疗的目标..... 045
- 技巧2：了解常见食物的胆固醇和脂肪含量..... 046
 - 常见食物的胆固醇和脂肪含量表... 046
- 技巧3：了解常见食物的热量..... 051
- 技巧4：高脂血症病人的饮食原则 ... 055
 - 要尽量控制糖的摄入量..... 055
 - 控制脂肪的摄入..... 055
 - 增加不饱和脂肪酸的摄入..... 055
 - 减少膳食中胆固醇的摄入..... 055
 - 应该多食豆类及豆制品..... 055
 - 多食含有降脂成分的食物..... 055
- 技巧5：避免饮食过量 056
 - 要坚定战胜高血脂的信心..... 056
 - 坚持写饮食日记..... 056
 - 善于婉拒宴会和劝吃行为..... 056

- 一日三餐，细嚼慢咽..... 056
- 请他人协助自己控制饮食..... 056

- 技巧6：高脂血症饮食禁忌 057
 - 高脂血症患者饮食忌过咸..... 057
 - 高脂血症患者饮食忌过甜..... 057
 - 高脂血症患者饮食忌过酸..... 057
 - 高脂血症患者饮食忌过辣..... 058
 - 高脂血症患者饮食忌过鲜..... 058
- 技巧7：设计合理的饮食结构..... 059
- 技巧8：掌握外食技巧 061

第4章 高脂血症食疗20个问题

- 问题1 为什么说预防高脂血症宜平衡饮食... 063
- 问题2 哪些烹调方法适用于高脂血症病人... 065
- 问题3 为什么高脂血症病人要多吃绿色蔬菜... 066
- 问题4 胆固醇过高，哪些食物可以吃，哪些食物不可以吃..... 066
- 问题5 老年人为什么不能够吃甜食..... 067
- 问题6 为什么吃鸡蛋会升高胆固醇..... 068





- 问题7 吃海鲜会引起血脂升高吗 068
- 问题8 高血脂患者吃瘦肉好不好 069
- 问题9 为什么高血脂者不宜进食动物肝脏... 069
- 问题10 高血脂患者吃油该如何选择 070
- 问题11 植物性奶油比动物性奶油更健康吗... 070
- 问题12 过多进食脂肪有什么影响 071
- 问题13 醋真的能够减肥降血脂吗 071
- 问题14 吸烟对血脂有什么影响 072
- 问题15 高血脂患者可以饮酒吗 073
- 问题16 饮茶对血脂有什么影响 074
- 问题17 喝咖啡对血脂有影响吗 075
- 问题18 为什么高血脂病人要常喝牛奶 ... 076
- 问题19 高血脂病人可以喝豆浆吗 076
- 问题20 多吃维生素可以降低血脂吗 077

第5章 可降脂的58种食材

- 可降脂的谷物类 079
 - 玉米 079
 - 燕麦 081
 - 荞麦 083

- 黑芝麻 085
- 薏米 087

●可降脂的豆类 089

- 绿豆 089
- 红豆 091
- 黄豆 093
- 黑豆 095

●可降脂的蔬菜类 097

- 黄瓜 097
- 苦瓜 099
- 冬瓜 101
- 红薯 103
- 土豆 105
- 南瓜 107
- 胡萝卜 109
- 莴笋 111
- 茄子 113
- 洋葱 115
- 辣椒 117
- 韭菜 119
- 莲藕 121



魔芋	123
空心菜	125
菠菜	127
西兰花	129
芹菜	131
● 可降脂的菌菇类	133
香菇	133
黑木耳	135
银耳	137
● 可降脂的中药类	139
山药	139
枸杞子	141
白果	143
● 可降脂的蛋类	145
鸡蛋	145
● 可降脂的肉类	147
兔肉	147
● 可降脂的水产类	149
草鱼	149
鲤鱼	151
海带	153
紫菜	155
● 可降脂的水果类	157
苹果	157
葡萄	159
柚子	161
柠檬	163
草莓	165
猕猴桃	167
橙子	169
西瓜	171
香蕉	173



● 可降脂的干果类	175
榛子	175
杏仁	177
花生	179
红枣	181
山楂	183
● 可降脂的饮品类	185
牛奶	185
豆浆	187
葡萄酒	189
● 可降脂的调味类	190
生姜	190
大蒜	192

第6章 65道为高血脂患者特制的美味佳肴

● 降脂凉拌菜	195
凉拌木耳	195
豆腐丝拌黄瓜	195
海蜇拌土豆丝	196



凉拌芦笋	196
姜末豆角	196
金针笋干	197
韭菜绿豆芽	197
菠菜拌蛋皮	197
小葱拌豆腐	198
糖醋藕片	198
花菜拌番茄	198
蒜汁西芹	199
香菜萝卜	199
芹香干丝	199
●降脂热菜	200
黄花菜炒牛肉	200
栗子蘑菇烧鸡	200
油焖冬瓜	201
番茄焖牛肉	201
鱼香牛肉茄子	201
山药炒猪腰	202
香酥玉米粒	202
茄子炖土豆	202
西兰花冬笋	203
蛋黄酿苦瓜	203
苹果鸡丁	203

虾米苦瓜	204
黄瓜炒鸡蛋	204
干贝蒸萝卜	204
蛋炒竹笋丁	205
什锦水果杏仁豆腐	205
琥珀核桃仁烧冬瓜	205
素炒香菇菜花	206
芹菜炒香菇	206
扁豆鸡片	206
花酿豆腐	207
鲜竹笋炒木耳	207
彩色土豆丝	207

●降脂主食

菠菜柴鱼卷	208
凉粉卷	208
胚芽南瓜饭	209
五谷米泡饭	209
柏仁玉米饭	209
扬州炒饭	210
西湖炒饭	210
什锦拌面	210
蔬菜面	211
乌龙面	211
番茄疙瘩面	211

●降脂汤粥

牡蛎海带豆腐汤	212
莲藕菱角排骨汤	212
黑豆牛蒡炖鸡汤	213
冬瓜鲤鱼汤	213
山药绿豆汤	213
荠菜魔芋汤	214
火腿洋葱汤	214
冬瓜排骨汤	214
猪骨海带汤	215
蜜枣核桃仁枸杞汤	215

苦瓜海带瘦肉汤	215
红枣鸡汤	216
秋葵番茄汤	216
胡萝卜牛骨汤	216
黑芝麻果仁粥	217
什锦粥	217
水果拌粥	217

第7章 5大类高血脂患者的对症食谱

●合并肥胖症高血脂患者的对症食谱 ...	219
饮食原则	219
食谱举例	220
●合并高血压病高血脂患者的对症食谱 ...	221
饮食原则	221
食谱举例	222
●合并冠心病高血脂患者的对症食谱 ...	223
饮食原则	223
食谱举例	223
●合并糖尿病高血脂患者的对症食谱 ...	224
饮食原则	224
食谱举例	225
●合并肠胃病的高血脂患者的对症食谱 ...	226
饮食原则	226
食谱举例	227

第8章 高血脂的3大居家保养方法

●居家保养1：心理调节	229
心理治疗的含义	229
心理因素对血脂的影响	229
患者容易出现的心理障碍	230
运用心理疗法战胜高血脂	231
●居家保养2：生活保养	236
选择健康的生活方式	236
拥有充足的睡眠	237
定期检查	238
经常自我检查	238
勤做家务劳动	239
安排适量的娱乐活动	239
●居家保养3：运动治疗	240
高血脂患者需要运动	240
有氧运动适宜高血脂患者	241
适合高血脂患者的有氧运动	242
高血脂患者运动的禁忌	249





第

1

章

认识高血脂的5个关键词

虽然患有高血脂病的人越来越多，但是并不是每一个人都清楚地了解高血脂。高血脂究竟是一种什么病？高血脂是如何形成的？高血脂的危害有哪些？哪些人容易得高血脂？高血脂的类型有哪些？如何检查自己是否得了高血脂？

关键词1：血脂

前面讲过，高血脂就是由于人体内的血脂过高而形成的疾病，可见血脂升高是诱发高血脂病的主要原因，关于血脂的知识我们需要了解哪些呢？

◎什么是血脂

血脂，又称脂质，是血液中所含脂类物质的总称，主要包括胆固醇、胆固醇脂、甘油三酯（或称三酰甘油）、磷脂以及游离脂肪酸等，其中胆固醇和甘油三酯是主要成分。

◎血脂的来源

血脂的来源有两部分，一部分来自富含胆固醇的食物，如蛋黄、奶油、脑组织、内脏（尤其是肝脏）以及脂肪丰富的鱼肉类，被称为外源性血脂；另一部分是由自身体内合成，称为内源性血脂。这两种来

源的血脂是可以相互制约的。正常情况下，当摄入食物中的脂肪、胆固醇含量增高时，肠道吸收增加，血脂浓度上升，同时肝脏的合成受抑制。相反的，当限制摄入时，肝脏合成将加速，同时清除也加速，最终血脂浓度保持相对平衡。但是当肝脏代谢紊乱时，就不能够正常地调节脂质代谢，如果继续进食高脂食物，必然会导致血脂浓度持续增高，形成高血脂。久之，则会造成血管系统及其他脏器的严重病变。

◎血脂值判断高血脂

血脂值应该保持在合理的范围内，一旦过高就会引起高脂血症。通过对血脂值的测量可以判断是否患有高脂血症。

◎血脂的控制标准

下面的表格清晰明确地分析了血脂的正常值与异常值，可以看出血脂的异常是一个很细微的问题，可是引起的疾病却不容忽视，所以对于血脂数值我们应该经常



血脂异常分析参考值表			
测定项目	毫摩尔/升	毫克/分升	临床意义
总胆固醇	<5.2	<200	合适
	5.2~6.2	200~240	临界升高
	≥6.2	≥240	升高
三酸甘油酯	<1.7	<150	合适
	1.7~2.3	150~200	临界升高
	2.3~5.5	200~500	升高
	≥5.5	≥500	非常高
低密度脂蛋白	<2.6	<100	最合适
	2.6~3.4	100~130	合适
	3.4~4.1	130~160	临界升高
	4.1~5.0	160~190	升高
	≥5.0	≥190	非常高
高密度脂蛋白	<1.0	<40	低
	>1.6	>60	高

关注与测量。以防疾病的发生或是对于疾病的治疗进行量的阶段分析。

⊙ 血脂的检测方法

血脂检测需要对总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白与高密度脂蛋白都进行检测。

(1) 总胆固醇 (TC)

正常参考值: 2.8 ~ 6.2 毫 摩 尔 / 升 (110 ~ 240 毫 克 / 分 升)。

增高: 常见于动脉粥样硬化、肾病综合征、胆管阻塞、糖尿病、黏液性水肿、高血脂等。

降低: 常见于恶性贫血、溶血性贫血、

甲状腺功能亢进、营养不良等。

(2) 甘油三酯 (TG)

正常参考值：0.23 ~ 1.24 毫摩尔 / 升 (20 ~ 110 毫克 / 分升)。

增高：常见于动脉粥样硬化、肥胖症、严重糖尿病、肾病综合征、胰腺炎、迁延性肝炎、脂肪肝、糖原累积病、高血脂等。

降低：常见于甲状腺功能亢进、肝功能严重低下、恶病质等。

(3) 低密度脂蛋白 (LDL)

正常参考值：1.9 ~ 3.5 毫摩尔 / 升 (73 ~ 135 毫克 / 分升)。

增高：常见于心脑血管疾病，亦见于甲状腺功能减低、肾病综合征、肝脏疾病、糖尿病等。

降低：则要警惕脑卒中的发病危险。

(4) 高密度脂蛋白 (HDL)

正常参考值：>1.0 毫摩尔 / 升 (>40 毫

克 / 分升)。

临床意义：现已证实 HDL 是一种抗动脉粥样硬化的脂蛋白、冠心病的保护因子，其含量与动脉狭窄程度呈显著负相关，在估计心血管的危险因素中其临床意义比总胆固醇和甘油三酯重要。

增高：可使发生动脉粥样硬化的危险度降低。

降低：常见于脑血管病、冠心病、高甘油三酯血症、吸烟、糖尿病等可使动脉硬化的危险度增高。

(5) 血脂异常分析

血脂异常是指总胆固醇 (TC)、甘油三酯 (TG)、低密度脂蛋白 (LDL) 三者增高和高密度脂蛋白 (HDL) 低下。血脂异常是引起心脑血管疾病的重要因素，而低密度脂蛋白升高是导致冠心病的主要原因。

◎如何控制血脂

高脂血症主要是体内的血脂过高，即血液中脂肪与胆固醇含量过高，而脂肪与胆固醇最主要的来源是食物，所以应该注意饮食，多食用高纤维、高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，从根本上控制血脂。另外运动与作息也可以影响到身体的分泌与代谢，多参加体育运动，注意休息与睡眠，将血脂保持在一定范围内。



关键词2：高血脂

近年来，高血脂的并发症越来越高，而且患病比例也在逐年上涨，因为高血脂所引发的中风、心血管疾病直接威胁人们的健康与生命。高血脂与高血压、高血糖一起被称为“三高”，越来越受到人们的关注。

◎ 什么是高血脂

由于各种原因引起的血清中的胆固醇或甘油三酯水平升高所产生的疾病就是高脂血症，通俗地称为高血脂。



血脂，又称脂质，是血液中所含脂类物质的总称，主要包括胆固醇、胆固醇脂、甘油三酯（或三酰甘油）、磷脂以及游离脂肪酸等，其中胆固醇和甘油三酯是主要成分。

血脂中脂质含量只是全身脂质含量的一小部分，但是却是人体所必需的物质，具有至关重要的生理功能。血脂成分由载脂蛋白运转载脂蛋白的氨基酸数目、分子量、血浆浓度、所载的脂质，合成的部位不相同，其主要功能也不同。

血脂不溶于水，与蛋白质结合成脂蛋

白，在血液中循环运转。胆固醇又分为低密度脂蛋白胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇。

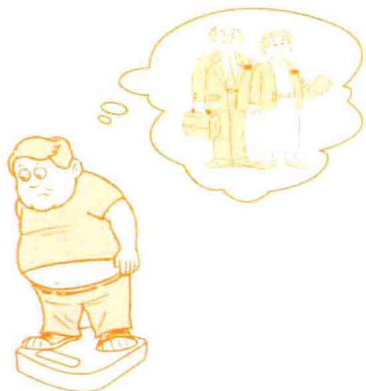
高密度脂蛋白胆固醇可以看成血液中的“好分子”，低密度脂蛋白胆固醇过高会引起高脂血症，堪称血液中的“坏分子”

◎ 高血脂是如何形成的

由于高脂血症患者的病因很多，目前医学界也不能完全解释清楚，目前得到证实与确定的主要有3个方面的因素：

（1）遗传因素

一小部分的人会因为家族性高脂血症遗传而得。其余大部分都是在后天所形成的。



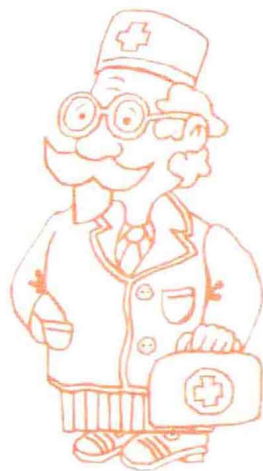
(2) 饮食因素

饮食因素是引起高脂血症的常见原因，绝大多数高血脂患者都是由于日常生活中对于饮食问题的疏忽或是错误的饮食方式而导致体内血脂过高，从而产生疾病。比如人们摄取高脂肪、高热量的饮食太多，平时又缺乏运动，生活无规律，导致肥胖，引起血黏度、甘油三酯和胆固醇升高。

(3) 内分泌或代谢因素

由于血液中糖、脂肪、胆固醇、蛋白质代谢紊乱，体内毒素增多，肝脏的解毒功能严重受损，心脏供血无力、血路不畅，直至导致血液中的胆固醇与脂肪含量过高

形成高血脂，并伴有高血压、高血糖、高血黏等一系列疾病。近年来高血脂在世界范围内疾速流行，从它的患病率变化趋势来看，形势不容乐观，被公认为全世界的三大疾病之一。



低密度脂蛋白胆固醇 ≤ 120 毫克 / 分升

血清甘油三酯 ≤ 150 毫克 / 分升

高密度脂蛋白胆固醇 ≥ 35 毫克 / 分升

当血脂的第一、第二项（兼有第三项或不兼有第三项）异常时，需要在2到3周后复查，如果还是超出上述标准，就可确诊为高血脂。



(1) 从临床上将高血脂分为四种类型

高胆固醇血脂——血清胆固醇水平增高；

混合型高脂血症——血清胆固醇和甘油三酯水平都增高；

高甘油三酯症——血清甘油三酯水平增高；

低高密度脂蛋白血症——血清高密度

◎ 高血脂的几种类型

国际上对于正常血脂指数还没有统一的标准，不同时期、不同地区的标准都不一样。参照国际标准，结合我国居民的实际身体素质，制定出供我国人民参考的正常血脂标准。

血清总胆固醇 ≤ 200 毫克 / 分升，或



脂蛋白水平降低。

目前医学上倾向于用“血脂异常”这个概念替代“高脂血症”是因为上述的“低高密度脂蛋白血症”这一病症中的高密度脂蛋白是“降低”而不是“升高”。

(2) 从病因上将高血脂分为两类

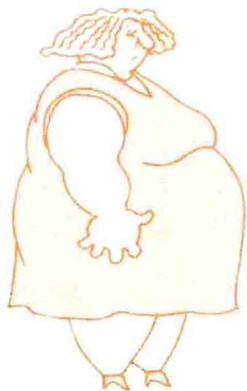
原发性高脂血症——由遗传因子决定的

继发性高脂血症——通常见到的病因是糖尿病，甲状腺功能低下、肾病综合征等。

◎ 哪些人易得高血脂

研究调查发现以下几种人易患高血脂：

有少数高血脂患者是患有高血脂家族病史的人；大部分高血脂患者都是肥胖者；中老年人及绝经后的妇女很容易得高血脂；35岁以上经常高脂、高糖饮食者也会有得高血脂的危险；有些高血脂患者是由于生活习惯不良而导致的疾病，比如长期吸烟、酗酒者、不经常运动者；患有糖尿病、高血压、脂肪肝的病人，生活没有规律、情绪容易激动，精神长期处于紧张状态，甲状腺功能减退的人，都很容易得高血脂。



◎ 高血脂的主要症状

高血脂的症状比较明显，人们通过自我检查就可以发现，当身体开始出现以下症状时就要开始留意是不是患了高血脂。

(1) 关节疼痛

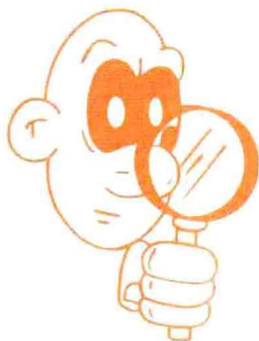
患有家族性高胆固醇血症时，如果胆固醇过量会引发关节疼痛。主要是因为过多的胆固醇形成“黄色瘤”肿块，出现在关节里，引起关节疼痛。

(2) 背部疼痛

饭后2小时左右背部疼痛，有可能是胰腺炎。由于血中性脂肪不断地升高，胰腺位于胃的后方，饭后食物到达十二指肠时，胰腺的分泌功能最旺盛，所以胰腺炎容易发生在饭后2小时，表现为左上腹痛或背部疼痛。

(3) 黄色瘤

出现在眼睑部，是眼周围的一种黄色瘤斑称为眼睑黄色瘤；发生在肌腱称为肌腱黄色瘤。发生在皮下组织的黄色瘤通常出现在皮肤受凉处。



(4) 老年环

眼角膜上出现典型的老年环，形状像鸽子的眼睛，常在40岁以前发生，所以老年人要是有老年环并不一定是高血脂，但是年轻人要是出现老年环，就可能患有高