



求医不如求己 养生别养病

高脂血症 饮食宜忌全书

孙平 于雅婷 主编



降血脂，有妙招！

天然“降脂药”，帮你“吃掉”高血脂！



高脂血症 饮食宜忌全书

孙 平 于雅婷 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症饮食宜忌全书 / 孙平, 于雅婷主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

(含章·掌中宝系列)

ISBN 978-7-5537-4523-7

I. ①高… II. ①孙… ②于… III. ①高血脂病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第101029号

高脂血症饮食宜忌全书

主 编	孙 平	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	方 晨

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	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本	880mm × 1 230mm	1/32
印 张	14	
字 数	380 000	
版 次	2017年5月第1版	
印 次	2017年5月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4523-7
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言

随着生活水平的提高，人们的饮食越来越丰富了。高糖、高热量、高脂肪的饮食，加上缺乏运动锻炼以及不好的生活、饮食习惯，使人们腰围渐渐增长了，血脂也渐渐升高了。

高脂血症就是以血脂水平过高为主要特征的全身性疾病。高脂血症对身体的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的。造成高脂血症的根源在于不合理的饮食习惯，因此掌握科学的饮食方法，知道该吃什么、不该吃什么，从日常饮食中降低血脂，并不是一件难事。本书从高脂血症的饮食调理方法入手，让患者在全面了解高脂血症的同时，获得降脂饮食上的指导。

在本书开篇章节中，读者可以初步了解到一些关于高脂血症的基础知识，还可以了解高脂血症患者饮食的原则，清楚地知道在饮食与生活中的宜忌。

在日常生活中，对于许多高脂血症患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一。宜吃食物章节中，列举了86种高脂血症患者宜吃的食物，详细介绍了每种食物的别名、热量、适用量、性味归经、食疗作用、选购保存、食用建议等，并且以表格形式展示了食物的搭配宜忌，让读者对每一种食材都了如指掌。根据降脂原理，每一种食材分别推荐了2道降脂菜例，详解其原料及制作过程。菜例均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。

在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解该种食物不宜吃的理由，从而远离这些食物，控制好血脂，预防并发症的发生。

本书还从辨证分型方面介绍了中医对高脂血症病因病机的分析、诊断、治疗原则，推荐了有利于降脂的中成药、中药材、药茶以及对症药膳。

本书最后列举出人们在日常生活中常常会遇到的有关高脂血症日常保健的问题、在实施运动疗法和药物疗法时所遇到的问题，并且予以详细解答。

衷心希望本书能给高脂血症患者和家人提供一定的帮助，也祝愿所有高脂血症患者能早日康复。

阅读导航

为了方便读者阅读，我们安排了阅读导航这一单元，通过对各章节部分功能、特点的图解说明，将全书概况一目了然地呈现在读者面前。

高脂血症饮食宜忌全书

概况介绍

通过适用量、热量、性味归经等版块，让读者了解食材的基本信息。

食材解读

通过降脂原理、食疗功效、食用建议、选购保存、温馨提示等版块，全面解读食材，并指导读者了解食材在日常生活中的应用。

搭配宜忌

本部分从饮食宜忌的角度，向读者介绍几种最佳搭配方式或不宜搭配方式，指导读者科学饮食。



豆浆

Dou Jiang

别名：
豆腐浆

适用量：每日300毫升左右为宜 **热量：**66千焦/100克

性味归经：性平，味甘；归心、脾、肾经

降脂原理

豆浆含有可有效降低人体胆固醇及抑制体内脂肪发生过氧化现象的大豆皂苷等物质，不含胆固醇，还含有人体所需的8种氨基酸、多种维生素和微量元素，可以降低血中胆固醇的水平。

食疗功效

豆浆具有清火润肠、降脂降糖、化痰补虚、防病抗癌、增强免疫力等功效，常饮鲜豆浆对高血压、糖尿病、冠心病、慢性支气管炎、便秘、动脉硬化及骨质疏松等患者大有益处。中老年女性饮用豆浆，能调节内分泌系统，减轻并改善更年期症状，促进体态健美和防止衰老。青年女性常喝豆浆，则能减少面部青春痘、暗疮的发生，使皮肤白皙润泽，容光焕发。

食用建议

一般人均可食用豆浆，尤其适合中老年体质虚弱者、高血压、高脂血症、糖尿病、骨质疏松等患者食用。

胃寒、腹泻、腹胀、慢性肠炎等患者要慎食。

选购保存

好豆浆应有股浓浓的豆香味，浓度高，略凉时表面有一层油皮，口感爽滑。豆浆不能放在保温瓶里存放，否则会滋生细菌，使豆浆里的蛋白质变质，影响人体健康。

温馨提示

豆浆煮沸后要再煮几分钟，当豆浆加热到80℃时，皂毒素受热膨胀会形成假沸，产生泡沫，须加热到90℃以上才能饮用。

搭配宜忌		
宜	 豆浆 +  花生	润肤补虚、降脂降脂 养颜润肤、滋肾乌发
忌	 黄豆 +  鸡蛋	易受到细菌侵害



百合红豆梗米豆浆

原料：红豆、梗米各30克，百合25克，冰糖5克

做法：

- 1 红豆用清水泡软，捞出洗净；梗米淘洗干净浸泡1小时；百合洗净。
- 2 将红豆、梗米和百合放入豆浆机中，添水搅打成豆浆并煮沸。
- 3 滤出豆浆，加入冰糖拌匀即可。

专家点评：本品具有滋阴润肺、养心安神、清热利尿、降脂瘦身等功效，适合

肺虚咳嗽、失眠多梦、小便涩痛、高脂血症、肥胖症等患者食用。

小贴士

红豆一定要熟吃，因为在生豆类中有一种叫胰蛋白酶的成分，可影响蛋白质的消化吸收，引起腹泻，所以做成豆浆要煮沸后再煮几分钟才能食用，豆浆中所含的皂毒素只有加热到90℃以上才能破坏。

高清美图

每个食谱配以高清美图，搭配食谱的详细做法，图文并茂，一目了然。

推荐菜例

本部分推荐了两个菜例，每个菜例包括原料、做法、专家点评，简单易做，一学就会。

小贴士

列出了制作此菜品的有关知识点延伸连接，让您可以更全面地了解此菜品。



目录

第一章 高脂血症是潜伏的健康“杀手”

揭开高脂血症的神秘面纱

- 18 什么是高脂血症
- 18 高脂血症病因分析
- 19 高脂血症的诊断与分型
- 19 哪些人容易患高脂血症
- 20 血脂升高的八大信号
- 20 高脂血症对人体健康的危害
- 22 饮食习惯与高脂血症的关系

降血脂需遵守四大饮食原则

- 23 原则一：合理安排饮食结构
- 24 原则二：科学摄入脂肪、蛋白质和糖类
- 26 原则三：巧用17种营养素降血脂
- 30 原则四：避免摄入多余热量

防胜于治，要牢记饮食宜忌

- 32 饮食忌过咸
- 32 忌食动物内脏

6 高脂血症饮食宜忌全书

- 32 宜多吃植物油，少吃动物油
- 33 老年人应少吃甜食
- 33 少吃、慎吃植物性奶油
- 34 忌食胆固醇过高的食物
- 34 降低血脂宜常饮茶
- 34 降低血脂要控食
- 35 水果摄入量不宜过大
- 36 保证充足的蔬菜摄入量
- 36 宜使用五种烹调方法

高脂血症并发症的对症调理

- 37 合并高血压——降压、降脂双管齐下
- 37 合并肥胖症——减肥+降脂
- 38 合并冠心病——降脂+保护心血管
- 39 合并糖尿病——控糖控脂是关键
- 39 合并胃肠病——降脂+保护胃肠

第二章 高脂血症患者宜吃的食物

高脂血症患者宜吃的 五谷

燕麦

- 43 燕麦猪血粥
- 44 燕麦小米豆浆

黑芝麻

- 46 黑芝麻果仁粥
- 47 芝麻豌豆羹

薏米

- 49 薏米猪肠汤
- 50 猪腰山药薏米粥

荞麦

- 52 肉末黄瓜拌荞麦面
- 53 牛奶煮荞麦

绿豆

- 55 绿豆粥
- 56 山药绿豆汤

黑豆

- 58 豆浆南瓜球
- 59 黑豆牛蒡炖鸡汤

毛豆

- 61 五香毛豆
- 62 毛豆核桃仁

芸豆

- 64 酸辣芸豆
- 65 蜜汁芸豆

豆浆

- 67 百合红豆粳米豆浆
- 68 荞麦粳米豆浆

高脂血症患者宜吃的 蔬菜

冬瓜

- 70 冬瓜排骨汤
- 71 油焖冬瓜

苦瓜

- 73 豉汁苦瓜
- 74 土豆苦瓜汤

胡萝卜

- 76 胡萝卜土豆丝
- 77 胡萝卜牛骨汤

南瓜

- 79 葱白炒南瓜
- 80 清炒南瓜丝

土豆

- 82 海蜇拌土豆丝
- 83 茄子炖土豆

番茄

- 85 番茄炒口蘑
- 86 洋葱炒番茄

黄瓜

- 88 麻油蒜片黄瓜
- 89 沪式小黄瓜

莲藕

- 91 莲藕菱角排骨汤
- 92 糖醋藕片



茄子

- 94 麻辣茄子
- 95 青椒蒸茄子

竹笋

- 97 酱爆脆笋
- 98 鲜竹笋炒木耳

芦笋

- 100 三鲜芦笋
- 101 洋葱炒芦笋

白萝卜

- 103 醋泡白萝卜
- 104 花生仁拌白萝卜

芥菜

- 106 芥菜炒冬笋
- 107 芥菜干丝汤

菠菜

- 109 菠菜拌蛋皮
- 110 菠菜柴鱼卷

洋葱

- 112 洋葱圈
- 113 火腿洋葱汤

西蓝花

- 115 素炒西蓝花
- 116 西蓝花拌红豆

芹菜

- 118 西芹炒胡萝卜粒
- 119 红油芹菜香干

魔芋

- 121 芥菜魔芋汤
- 122 泡菜烧魔芋

油菜

- 124 双冬扒油菜
- 125 口蘑扒油菜

青椒

- 127 辣椒圈拌花生米
- 128 虎皮杭椒

空心菜

- 130 椒丝空心菜
- 131 豆豉炒空心菜梗

黄豆芽

- 133 炒豆芽
- 134 黄豆芽拌香菇

芦荟

- 136 芦荟炒苦瓜
- 137 黄桃芦荟黄瓜

韭菜

- 139 核桃仁拌韭菜
- 140 韭菜炒豆腐干

茶树菇

- 142 茶树菇蒸草鱼
- 143 西芹茶树菇

黑木耳

- 145 奶白菜炒黑木耳
- 146 黑木耳炒山药

银耳

- 148 银耳枸杞汤
- 149 拌双耳

鸡腿菇

- 151 西蓝花鸡腿菇
- 152 鲍汁鸡腿菇

香菇

- 154 芹菜炒香菇
- 155 香菇豆腐丝

金针菇

- 157 芥油金针菇
- 158 金针菇鳝鱼丝





草菇

- 160 草菇西兰花
- 161 草菇圣女果

平菇

- 163 大白菜炒双菇
- 164 干锅素什锦

高脂血症患者宜吃的水果

柠檬

- 166 菠菜柠檬橘汁
- 167 李子生菜柠檬汁

猕猴桃

- 169 桑葚猕猴桃奶
- 170 包菜猕猴桃柠檬汁

草莓

- 172 草莓蜂蜜汁
- 173 草莓柳橙汁

葡萄

- 175 西兰花葡萄汁
- 176 葡萄苹果汁

苹果

- 178 包菜苹果汁
- 179 苹果番茄双菜优酪乳

无花果

- 181 无花果煲乳鸽
- 182 无花果生鱼汤

橘子

- 184 苹果橘子油菜汁
- 185 西芹橘子哈密瓜汁

橙子

- 187 韭菜香瓜柳橙汁
- 188 柳橙汁

香蕉

- 190 香蕉苦瓜苹果汁
- 191 香蕉燕麦牛奶

西瓜

- 193 胡萝卜西瓜汁
- 194 苹果西瓜汤

桂圆

- 196 桂圆红枣汤
- 197 桂圆山药红枣汤

山楂

- 199 山楂猪排汤
- 200 山楂苹果羹



红枣

- 202 红枣鸡汤
- 203 葡萄干红枣汤

高脂血症患者宜吃的坚果

花生

- 205 莲子红枣花生汤
- 206 桂圆花生汤

核桃

- 208 核桃仁烧冬瓜
- 209 蜜枣核桃仁枸杞汤

松子

- 211 松仁玉米饼
- 212 香蕉松仁双米粥

葵花子

- 214 葵花子鱼
- 215 胡萝卜瓜子饮

杏仁

- 217 杏仁哈密汁
- 218 杏仁芝麻羹

榛子

- 220 胡萝卜榛子粥
- 221 桂圆榛子粥

高脂血症患者宜吃的肉蛋奶

兔肉

- 223 芹菜兔肉
- 224 青豆烧兔肉

鸽肉

- 226 蒸乳鸽
- 227 枸杞老鸽汤

驴肉

- 229 手撕驴肉
- 230 腊驴肉

鸡蛋

- 232 枸杞蛋包汤
- 233 鸡蛋玉米羹

牛奶

- 235 红豆牛奶汤
- 236 杏仁核桃牛奶饮

高脂血症患者宜吃的水产品

鳝鱼

- 238 皮条鳝鱼
- 239 花椒煸鳝段

草鱼

- 241 草鱼煨冬瓜
- 242 热炆草鱼

青鱼

- 244 萝卜丝炖青鱼
- 245 西芹青鱼块

鲤鱼

- 247 冬瓜鲤鱼汤
- 248 核桃烧鲤鱼

平鱼

- 250 香竹烤平鱼
- 251 花生仁烤平鱼

墨鱼

- 253 滑炒墨鱼丝
- 254 韭菜墨鱼花

银鱼

- 256 花生炒银鱼
- 257 银鱼干炒南瓜

牡蛎

- 259 牡蛎豆腐羹
- 260 牡蛎白萝卜蛋汤

蛤蜊

- 262 姜葱炒蛤蜊
- 263 蛤蜊拌菠菜

田螺

- 265 紫苏田螺肉
- 266 芦笋黑木耳炒螺片

牛蛙

- 268 柴胡莲子牛蛙汤
- 269 木瓜粉丝牛蛙汤

海参

- 271 蒜薹炒海参
- 272 海参汤

干贝

- 274 干贝蒸萝卜
- 275 芥蓝干贝唇

紫菜

- 277 紫菜松花粥
- 278 蛋花番茄紫菜汤

海带

- 280 猪骨海带汤
- 281 苦瓜海带瘦肉汤

高脂血症患者宜吃的 调味品及其他

麻油

- 283 麻油莴笋丝
- 284 麻油芹菜

醋

- 286 酒醋拌花枝
- 287 糖醋黄瓜

生姜

- 289 姜泥猪肉
- 290 姜丝红薯

干姜

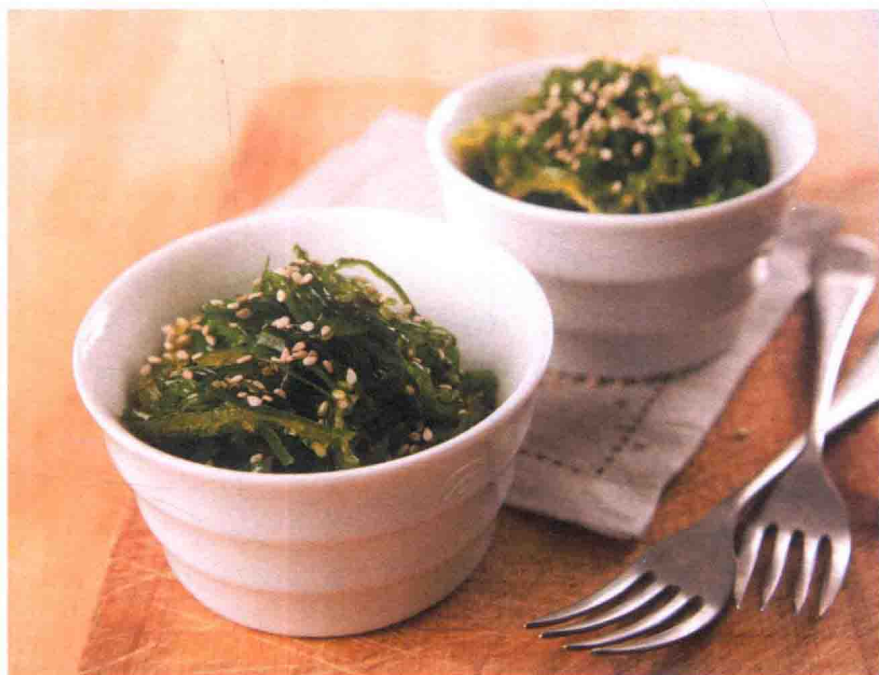
- 292 干姜牛奶
- 293 干姜薏米粥

蜂胶

- 295 蜂胶红茶
- 296 人参蜂胶粥

绿茶

- 298 红花绿茶饮
- 299 乌梅竹叶绿茶





第三章 高脂血症患者忌吃的食物

302 猪肝	309 腊肠	317 椰子
302 猪腰	310 松花蛋	317 开心果
303 五花肉	310 鹅蛋	318 白酒
303 猪心	311 鹌鹑蛋	318 黄油
304 猪脑	311 鸭蛋	319 猪油
304 鹅肉	312 糯米	319 牛油
305 牛骨髓	312 辣椒	320 奶油
305 火腿	313 鲍鱼	320 咖啡
306 甘蔗	313 鱿鱼干	321 巧克力
306 鸡肝	314 鲱鱼	321 白砂糖
307 蛋黄	314 蟹黄	322 薯片
307 扒鸡	315 虾皮	322 奶茶
308 香肠	315 鱼子	323 比萨
308 午餐肉	316 榴莲	323 酸菜
309 腊肉	316 柚子	

第四章 6种类型高脂血症患者饮食宜忌

中医对高脂血症的认识和调治

- 326 病因探究
- 326 诊断方法
- 327 治疗原则
- 328 速效中成药推荐
- 329 对应穴位按摩疗法

痰淤阻络型

- 331 莱菔子萝卜汤
- 332 丹参山楂栝楼粥
- 333 昆布姜汤
- 334 半夏丹皮薏米茶

脾虚湿盛型

- 336 薏米瓜皮鲫鱼汤

- 337 茯苓白术粥
- 338 山药白扁豆粥
- 339 山楂薏米荷叶茶

肝肾亏损型

- 341 枸杞黄精炖白鸽
- 342 桑寄生决明鸡爪汤
- 343 肝杞蒸蛋
- 344 何首乌泽泻茶

肝肾阴虚型

- 346 女贞子鸭汤
- 347 六味熟地鸡汤
- 348 何首乌枸杞粥

- 349 杞菊饮

气阴两虚型

- 351 玉竹沙参焖鸭
- 352 虫草红枣炖甲鱼
- 353 虫草红枣乌鸡汤
- 354 玉竹西洋参茶

气滞血淤型

- 356 三七郁金炖乌鸡
- 357 五胡鸭
- 358 红花糯米粥
- 359 丹参糖水

第五章 高脂血症患者宜吃的28味中草药

- 362 菊花
- 362 大黄
- 363 杜仲
- 363 灵芝
- 364 三七
- 364 西洋参
- 365 泽泻
- 365 柴胡
- 366 桑葚
- 366 决明子

- 367 昆布
- 367 白果
- 368 罗布麻叶
- 368 罗汉果
- 369 姜黄
- 369 玉竹
- 370 女贞子
- 370 枸杞
- 371 甘草
- 371 绞股蓝

- 372 茵陈蒿
- 372 熊胆
- 373 海藻
- 373 萆薢
- 374 木贼草
- 374 沙棘
- 375 沙苑子
- 375 虎杖

第六章 适宜高脂血症患者的28个降脂方

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 378 灵芝玉竹麦冬茶 | 388 山楂玉米须茶 | 398 灵芝绿茶 |
| 379 绞股蓝枸杞茶 | 389 柴胡蜂蜜茶 | 399 人参叶红茶 |
| 380 菊花决明饮 | 390 大黄绿茶 | 400 三七茶 |
| 381 罗汉果胖大海茶 | 391 荷叶决明玫瑰茶 | 401 人参核桃茶 |
| 382 牛蒡子枸杞茶 | 392 山楂茯苓槐花茶 | 402 丹参麦冬茶 |
| 383 山楂绿茶饮 | 393 乌龙山楂茶 | 403 何首乌山楂茶 |
| 384 决明子苦丁茶 | 394 荷叶葫芦茶 | 404 丹参赤芍茶 |
| 385 三味乌龙茶 | 395 荷叶甘草茶 | 405 何首乌泽泻茶 |
| 386 山楂麦芽茶 | 396 蜂蜜绿茶 | |
| 387 玫瑰陈皮茶 | 397 陈皮姜茶 | |

第七章 高脂血症患者的生活宜忌

降血脂，从生活细节入手

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 408 生活方式要健康 | 413 女性患者的心理调节方法 |
| 408 瘦人也要警惕高脂血症 | 414 高脂血症伴有高血压患者的心理调节方法 |
| 409 高脂血症患者合理安排睡眠 | 414 高脂血症伴有肥胖症患者的心理调节方法 |
| 409 高脂血症患者宜适当做家务 | 414 高脂血症伴有冠心病患者的心理调节方法 |
| 409 高脂血症患者宜常出外活动 | 414 高脂血症伴有糖尿病患者的心理调节方法 |
| 410 高脂血症患者的性生活注意事项 | 415 高脂血症患者宜定期检查 |
| 410 高脂血症患者不宜睡高枕头 | 415 高脂血症患者自我检查内容 |
| 410 高脂血症患者冬天睡觉时不宜盖太厚 | |
| 410 高脂血症患者易出现的心理障碍 | |
| 411 儿童患者的心理调节方法 | |
| 412 青年患者的心理调节方法 | |
| 412 中年患者的心理调节方法 | |
| 413 老年患者的心理调节方法 | |

运动是降血脂的好方法

- | |
|--------------|
| 416 合理控制好运动量 |
| 416 合理安排运动时间 |

- 417 什么时间做运动最佳
- 417 并非运动强度越大降脂效果越好
- 417 体力劳动不宜代替体育锻炼
- 417 高脂血症患者晨练时间不宜太早
- 418 不是所有的高脂血症患者都适合运动
- 418 感到不适宜立即中断锻炼
- 418 打太极拳降脂
- 419 步行降脂
- 419 游泳降脂
- 420 慢跑降脂
- 420 跳舞降脂
- 420 跳绳降脂
- 421 降脂健美操
- 422 骑自行车降脂
- 422 爬楼梯降脂
- 423 登楼健身操
- 426 什么是低密度脂蛋白
- 426 什么是乳糜颗粒
- 427 什么是极低密度脂蛋白
- 427 高脂血症的三级预防
- 427 常见的降脂药物
- 428 哪种情况的高脂血症患者需用药
- 428 降血脂药的服用及注意事项
- 429 干扰脂代谢的药物不宜用
- 429 高脂血症患者如何联合用药
- 430 不是所有高脂血症患者都宜用降脂药
- 430 有哪些抗高血压药物可升高血脂
- 431 降血脂药和哪些抗生素不能同时服用
- 431 什么是横纹肌溶解综合征

检查与用药宜合理

- 424 检测血脂的项目有哪些
- 424 血脂检测及应注意的问题
- 425 检查血脂宜空腹
- 425 哪些人群宜定期检测血脂
- 425 看懂血脂化验单
- 426 什么是高密度脂蛋白



附录

- 432 附录一：常见食物胆固醇、脂肪含量速查表
- 434 附录二：常见食物热量速查表
- 445 附录三：常用降脂、降胆固醇药速查表



高脂血症 饮食宜忌全书

孙 平 于雅婷 主编



 江苏凤凰科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com