

协和医院专家告诉你

高血脂

吃对吃好更有效

营养
大厨

少油少盐有妙招

协和
专家

吃对吃好降血脂

血脂高 ≠ 鸡蛋和肉不能吃
烹饪妙招巧“贬脂”，“脂少”由你
吃对+吃好，血脂不升反降



陈伟 主编

北京糖尿病防治协会理事长
北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师

陈国军 主编

中餐高级技师
北京市交通培训中心厨师长



协和医院专家告诉你

高血脂

吃对吃好更有效

陈 伟 主编

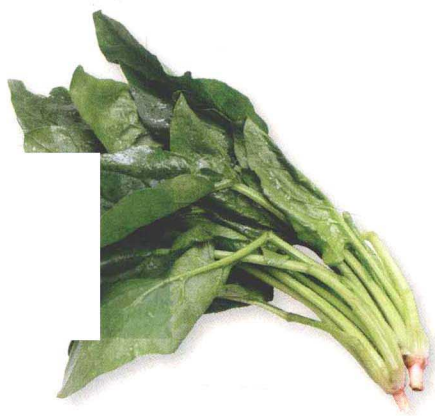
北京糖尿病防治协会理事长

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师

陈国军 主编

中餐高级技师

北京市交通培训中心厨师长



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂吃对吃好更有效/陈伟, 陈国军主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5384-8035-1

I. ①高… II. ①陈… ②陈… 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 (2014) 第149317号

高血脂吃对吃好更有效

主 编	陈 伟	陈国军							
编 委 会	陈 伟	陈国军	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华
	葛龙广	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利
	王能祥	费军伟	杨纪云	张爱卿	常秋井	吕亚娜	安 鑫	石玉林	樊淑民
	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽
	张 瑞	李军艳	申 琦	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周	李 丹
	逯春辉	李 鹏	李海艳	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青
	梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章
	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静
	张 莉	赵金萍	崔文庆	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明
	杨 力	孙君剑	张玉民	牛国花	许俊杰	杨 伟	葛占晓	施慧婕	徐永红
	张进彬	王 燕							

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 樊莹莹

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 228千字

印 张 17.5

印 数 1-10000册

版 次 2014年10月第1版

印 次 2014年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街464号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边星月印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8035-1

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

心血管疾病是目前世界上死亡率最高的疾病，被称为健康的“第一杀手”，而且其患病率依然在逐年增长。而这其中，血脂异常是心血管疾病的主要原因，俗称“高血脂”，患病率高、分布广，而且呈现年轻化的趋势。但是，另一方面，血脂异常对人体的损害往往很隐蔽，被称为“无声的杀手”。因此，预防和控制血脂异常对健康具有重大意义。

本书分不同的章节介绍了如何“减脂”：第一章讲了烹调方法、食材选择；第二章重点介绍了几种对“降脂”有利的营养素；第三章推荐了适合血脂异常的人吃的常见食材，荤素搭配；第四章扩展讲了生活中最常见的药食两用的食材对血脂异常的益处；最后一章介绍了关于饮食常见的问题答疑。通过不同饮食方面的介绍，让血脂异常的患者能够吃得舒心，吃得放心，吃得健康。



每天不可缺少的八大食材



> 绿茶

含儿茶素、维生素等，可降低甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇水平。



> 鱼肉

含丰富的EPA和DHA等不饱和脂肪酸，除减少低密度脂蛋白胆固醇外，还能提高高密度脂蛋白胆固醇的水平。



> 海藻类

富含水溶性膳食纤维，有助于排出肠内多余的甘油三酯。

> 葱

含大蒜素，能够预防形成血栓。



> 纳豆

含有特殊的纳豆激酶，可溶解血栓，促进脂质代谢，预防肥胖。



> 醋

含柠檬酸、乙酸等有机酸，能促进脂质、糖类代谢和血液循环。

> 菇蕈类

富含膳食纤维，能降低甘油三酯水平，可改善便秘，预防肥胖。



> 蔬菜

含有丰富的 β -胡萝卜素、维生素C、膳食纤维等，能降脂、降压，还能辅助降糖。

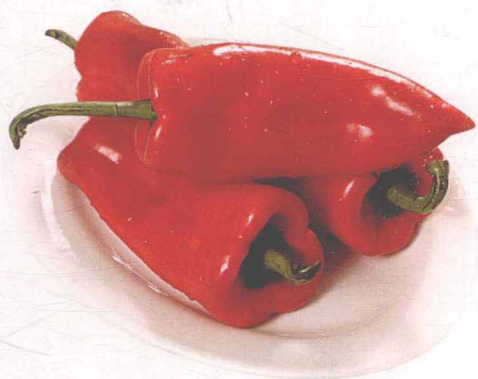




目录

CONTENTS

由浅入深，认识高血脂	13
血脂知多少	13
肥胖	15
从血脂异常到高脂血症	16
下列人群是容易患高脂血症的	19
不仅仅血脂高，还有……	21



第 1 章

专家告诉你 如何吃对食物

“脂”少由你	24	低脂之外——听听营养专家怎么说	31
合理的饮食结构帮大忙	24		
食材选好了，大厨教你如何“贬脂”	25	营养师推荐的营养菜单	31
炊具，你选对了吗	27	减少盐的用量	32
用科学的烹饪方法，做出低脂的美食	28	饭外话：远离高胆固醇食物，避免“祸从口入”	33
		每天吃这些就够了	34

第 2 章

营养素帮你 重塑健康血液

合理摄取三大营养素，
维护血液健康

38

蛋白质

38

脂质

39

糖类

40

这些营养素能帮血液
做清洁工作

41

水是防止血液黏稠的基础

41

膳食纤维是血管保洁员

42

维生素 E 能加速脂类氧化

43

维生素 C 帮你塑造强健血管

44

胡萝卜素帮你保持血液清洁

45



B 族维生素可以促进脂质代谢 46

柠檬酸帮你燃烧血液残渣 47

乳酸菌帮助降低胆固醇水平 48

卵磷脂是血管的“清道夫” 49

β -葡聚糖能有效防止动脉硬化 50

多酚是抗氧化的大使 51

大蒜素被称为“天然抗生素物质” 52

专题 矿物质也是不可或缺的降脂功臣 53



第3章

降脂食材 选对还要选好

五谷类

红豆 低脂、高蛋白的营养“饭豆”

小米红豆粥	58
鲤鱼红豆汤	59
红豆鸭肉粥	60
绿豆	61

绿豆 清热降脂的“绿”色食品

南瓜绿豆汤	62
绿豆海带粥	63
绿豆奶酪	64
黄豆	65

黄豆 降脂豆中的“黄金豆”

四喜黄豆	66
黄豆芽紫菜汤	67
黄豆猪蹄汤	68
玉米	69

玉米 有效降低血液胆固醇浓度

玉米萝卜排骨汤	70
玉米粥	71
蒸玉米棒	72
黑豆	73

黑豆 能降低胆固醇的黑色豆

醋泡黑豆	74
莲藕黑豆汤	75
燕麦	76

燕麦 降脂减肥刮油最佳食品

燕麦牛奶粥	77
凉拌燕麦面	78
荞麦	79

荞麦 降低血液中的胆固醇含量

荞麦粥	80
葱香荞麦饼	81
黑米	82

黑米 抗氧化，防止血管疾病的“黑珍珠”

黑米红枣粥	83
八宝黑米粥	84
薏米	85

薏米 改善血脂代谢的“珍珠米”

薏米南瓜粥	86
银耳薏米羹	87
薏米莲子红枣粥	88
黑芝麻	89

黑芝麻 防止高血脂的黑色食物之宝

黑芝麻糊	90
黑芝麻拌海带	91
黑芝麻燕麦粥	92
	93



蔬菜类

番茄 蔬菜中的降脂明星	94	西蓝花 抗癌降脂的“皇冠蔬菜”	130
番茄炒鸡蛋	95	番茄炒西蓝花	131
番茄炒草菇	96	西蓝花芝麻汁	132
番茄汁	97	蒜蓉西蓝花	133
红薯 让血管变得更年轻的长寿食品	98	韭菜 促进食欲、降低血脂的“起阳草”	134
红薯玉米粥	99	韭菜炒鸡蛋	135
栗子红薯粥	100	豆腐干炒韭菜	136
醋炒红薯丝	101	韭菜炒鳝鱼丝	137
胡萝卜 能溶解脂肪的蔬菜	102	菠菜 加快胆固醇排出的“红根菜”	138
牛肉胡萝卜汤	103	菠菜拌粉丝	139
胡萝卜苹果姜汁	104	花生菠菜	140
胡萝卜炒木耳	105	西芹菠菜汁	141
南瓜 低糖又降脂的“减肥良药”	106	芹菜 清除血管壁上的胆固醇	142
脆炒南瓜丝	107	芹菜木耳拌百合	143
南瓜粥	108	凉拌芹菜叶	144
燕麦南瓜粥	109	芹菜汁	145
黄瓜 清脆爽口的降脂圣品	110	洋葱 杀菌降脂的平民蔬菜	146
拍黄瓜	111	洋葱番茄汤	147
木耳拌黄瓜	112	洋葱炒苦瓜	148
黄瓜虾仁羹	113	莲藕 香甜脆生的降脂美味	149
冬瓜 降脂减肥又消肿	114	莲藕红豆瘦肉汤	150
海米冬瓜	115	醋熘藕片	151
蘑菇冬瓜汤	116		
荷叶冬瓜盅	117		
莴笋 软化血管降血脂绿色蔬菜	118		
凉拌莴笋	119		
木耳炒莴笋	120		
莴笋菜花汤	121		
竹笋 可以降脂的山珍美味	122		
凉拌竹笋	123		
干烧春笋	124		
春笋粥	125		
芦笋 调节血脂的“蔬菜之王”	126		
百合芦笋汤	127		
芦笋鲫鱼汤	128		
水煮芦笋	129		



水果、干果类

草莓 加速脂肪降脂的心形果	152	柠檬 消脂减肥的“柠檬酸仓库”	171
草莓柚汁	153	黄瓜柠檬	172
菠菜草莓葡萄汁	154	叶酸果蔬汁	173
草莓火龙果汁	155	橙子 促进血液循环、保护血管	174
苹果 降脂抗衰老的“健康守护神”	156	甜橙汁	175
苹果炒鸡柳	157	橙子葡萄柠檬汁	176
苹果桂花粥	158	香蕉 降低血液中胆固醇浓度	177
苹果汁	159	猕猴桃香蕉汁	178
红枣 降脂补血的“百果之王”	160	香蕉苹果牛奶饮	179
红豆花生大枣粥	161	柚子 去脂减肥之王	180
四红汤	162	柚子炖鸡	181
山楂红枣汁	163	南瓜柚子牛奶	182
山楂 调节血脂的小红果	164	核桃 健脑降脂的“长寿果”	183
山楂炖牛肉	165	松仁核桃紫米粥	184
山楂粥	166	核桃鸡丁	185
山楂黄瓜汁	167	花生 降低心血管疾病的发病率	186
西瓜 能够软化血管的盛夏佳果	168	花生酱鸡丝	187
凉拌西瓜皮	169	莲子红豆花生粥	188
西瓜汁	170	松子 能防癌降脂的小坚果	189
		松子仁粥	190
		松仁玉米	191



肉蛋奶类

兔肉 改善脂类代谢循环	192	鳕鱼 保护心血管系统的卫士	225
兔肉炖南瓜	193	鳕鱼蛋羹	226
芝麻兔肉	194	清蒸鳕鱼	227
鸭肉 软化血管的“滋补圣药”	195	海参 降低血脂水平的“海中人参”	228
鸭肉丝绿豆芽	196	葱烧海参	229
木耳鸭丝汤	197	鸡片炒海参	230
鸽肉 增强低密度脂蛋白抗氧化能力	198	海带 控制胆固醇吸收的“海上之蔬”	231
平菇炖乳鸽	199	海带萝卜汤	232
鹌鹑蛋 降脂补血的“卵中佳品”	200	肉末烧海带	233
鹌鹑蛋菠菜汤	201	紫菜 降血脂抗辐射的圣品	234
牛奶 补钙降脂的天然饮料	202	紫菜虾皮粥	235
虾皮牛奶粥	203		
蜂蜜番石榴牛奶	204		
豆浆 预防高血脂的“植物奶”	205		
豆浆粥	206		
豆浆蓝莓果汁	207		

菌类、水产类

香菇 能溶解胆固醇的“蘑菇皇后”	208	生姜 保护血管健康的“姜”军	236
香菇油菜	209	生姜粥	237
香菇炒小白菜	210	大蒜 防癌降脂的“大明星”	238
香菇茄条	211	蒜蓉菠菜	239
木耳 降脂又驻颜的“黑耳朵”	212	绿茶 消脂解腻的养生饮品	240
葱烧木耳	213	茶叶粥	241
凉拌木耳	214	醋 加速胆固醇排出的调味剂	242
木耳粥	215	醋熘白菜	243
银耳 降脂又美容的滋补佳品	216	老醋花生米	244
橘瓣银耳羹	217	橄榄油 健康降脂的“液体黄金”	245
凉拌银耳	218	清蒸鲈鱼	246
鲫鱼 能够清除血管壁上的胆固醇	219	凉拌金针菇	247
鲫鱼炖豆腐	220	专题 少吃这些食物，让血管更年轻，更有活力	248
清蒸鲫鱼	221		
鲤鱼 避免脂肪堆积的家常鱼	222		
清蒸鲤鱼	223		
大枣黑豆炖鲤鱼	224		



第4章

调节血液健康 别忘了中药材

枸杞 降血脂的滋补上品	256	白果扒香菇	264
芹菜香菇枸杞粥	257	何首乌 延缓动脉硬化的良药	265
山药枸杞粥	258	何首乌乌发粥	266
黄芪 提高免疫、降低血脂	259	决明子 延缓动脉硬化的良药	267
黄芪山药薏米粥	260	决明子绿茶	268
蜂蜜 提高高密度脂蛋白的水平	261	灵芝 有利于血液畅通的“仙草”	269
蜜汁糖藕	262	灵芝瘦肉汤	270
白果 降血脂的养生果	263		

第5章

营养师帮你解决 饮食问题

有高血脂的患者能吃鸡蛋吗	272	备孕的高血脂女性 如何调整饮食呢	278
喜欢吃肉怎么办?		如何轻松享受外出就餐呢	279
不想总是吃素啊	273	都说纳豆降脂作用很好, 是这样吗	280
肉类和海鲜类健康烹饪方法	274		
如何选择饮料	275		
茶	275		
咖啡	276		
酒类	276		

协和医院专家告诉你

高血脂

吃对吃好更有效

陈 伟 主编

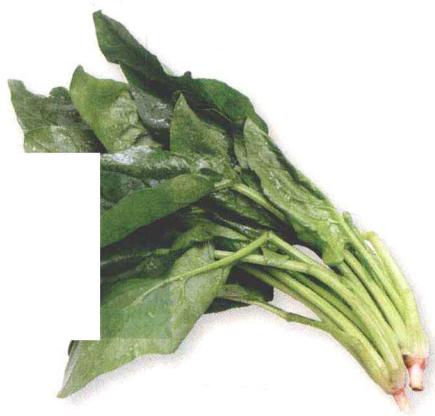
北京糖尿病防治协会理事长

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师

陈国军 主编

中餐高级技师

北京市交通培训中心厨师长



IC 吉林科学技术出版社

前言

心血管疾病是目前世界上死亡率最高的疾病，被称为健康的“第一杀手”，而且其患病率依然在逐年增长。而这其中，血脂异常是心血管疾病的主要原因，俗称“高血脂”，患病率高、分布广，而且呈现年轻化的趋势。但是，另一方面，血脂异常对人体的损害往往很隐蔽，被称为“无声的杀手”。因此，预防和控制血脂异常对健康具有重大意义。

本书分不同的章节介绍了如何“减脂”：第一章讲了烹调方法、食材选择；第二章重点介绍了几种对“降脂”有利的营养素；第三章推荐了适合血脂异常的人吃的常见食材，荤素搭配；第四章扩展讲了生活中最常见的药食两用的食材对血脂异常的益处；最后一章介绍了关于饮食常见的问题答疑。通过不同饮食方面的介绍，让血脂异常的患者能够吃得舒心，吃得放心，吃得健康。



每天不可缺少的八大食材



> 绿茶

含儿茶素、维生素等，可降低甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇水平。



> 鱼肉

含丰富的EPA和DHA等不饱和脂肪酸，除减少低密度脂蛋白胆固醇外，还能提高高密度脂蛋白胆固醇的水平。



> 海藻类

富含水溶性膳食纤维，有助于排出肠内多余的甘油三酯。

> 葱

含大蒜素，能够预防形成血栓。

