

CJB 常见病防治专家指导方案

高血脂病专家组精心编写的一部预防与协助治疗的《防治指导方案》

高血脂病人

食疗自疗

李晓峰 刘建伟 郑秀琴 编著



GAO XUE ZHI BING REN
SHI LIAO ZI LIAO YU SHENG HUO YI JI

生活宜忌

本书专家组编委特别推荐

1

脂肪是一种化合物 / 血的成分 / 胆固醇的生理功能 / 脂蛋白的种类 / 载脂蛋白的功能 / 甘油三酯的生理功能 / 高脂血症的类型 / 高脂血症与心脑血管疾病的关系 / 糖尿病患者的高脂血症 / 血脂不是越低越好 / 素食者也会患高脂血症 / 检查血脂前的注意事项 / 常用调脂药物的种类 / 高脂血症患者要合理用药 / 较为合适的血脂水平

2

宜正确看待高脂血症 / 宜养成良好的生活习惯 / 宜养成好的饮食习惯 / 宜选择合理的烹饪方法 / 宜注意季节变化 / 宜适量饮酒 / 饮食结构宜合理 / 宜长期进行有氧运动 / 宜常吃富含膳食纤维的食物 / 忌肥胖 / 忌大量吸烟 / 忌熬夜和高脂血症对儿童的影响 / 忌吃煎炸肝 / 忌饮酒

3

高脂血症宜食的水果 / 高脂血症宜食的菜类 / 高脂血症宜食的其他食物 / 高脂血症饮食中的禁忌 / 饮食对血脂的影响 / 预防血脂升高的食物 / 高脂血症病人不宜吃之 / 能使血脂降低的营养成分 / 降血脂高脂血症的饮食疗法 / 食疗降血脂 / 食疗降血脂 / 食疗降血脂 / 食疗降血脂

中国古籍出版社

高血脂症是指人体血液中的脂蛋白胆固醇、三酰甘油及总胆固醇升高。据调查我国中老年人血脂升高者日益增多，目前高血脂的患病率在 30% - 50% 之间，这是一个令人关注的数字。当血脂轻度升高时，病人可能没有任何不适。但是，即使轻度的血脂升高也可能成为潜在的健康“杀手”，因为血脂长期处于高水平状态，非常容易导致心脑血管疾病。因此，在体检发现血脂升高时，切不可忽视它，一定要认真对待，并根据医生的建议采用膳食疗法或药物疗法，同时改变不良的生活方式，使升高的血脂能得到有效控制，防止并发症的出现。

近年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血脂和高血糖的发病率亦逐年升高，严重危害了人们的生命健康。据有关部门统计，我国成年高血压患病率为 18.8%，成年高血脂患病率为 18.6%，成年高血糖患病率为 4.6%。有关专家指出，在未来 20 年内，我国将面临“三高”病症较大规模的爆发。

GAO XUE ZHI BING REN

责任编辑：石明

 子豪设计工作室
Zihao Design space
TEL: 13146025518
E-mail: zihao@zihao-designspace.com

上架建议 保健·生活

ISBN 978-7-80174-575-0



9 787801 745750 >

定价：200.00 元（全十册）

◎常见病防治专家指导方案◎

高血脂病^人

食疗自疗
与
生活宜忌



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病防治专家指导方案/刘建伟等编. - 北京: 中医古籍出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80174 - 575 - 0

I. 常… II. 刘… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177469 号

· 常见病防治专家指导方案 ·

高血脂病人食疗自疗与生活宜忌

李晓峰 刘建伟 郑秀琴 编著

责任编辑: 石 明

封面设计: 子豪设计工作空间

出版发行: 中医古籍出版社

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 700 × 1000mm 1/16

字 数: 2800 千字

印 张: 140

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 575 - 0

定 价: 200.00 元 (全十册)

编 委 会

主 编:刘建伟 李建华 雷 威

副主编:杜 微 初晓燕 薛润国 刘素文 姜剑慧

顾 问:李建辉

策 划:陈长红 赵 兵

编 委:(按姓氏笔划排序)

马建欣 王立平 王 祥 叶 红 刘建伟

刘素文 孙艳萍 杜 微 李建华 李建辉

李晓峰 初晓燕 张文斌 张国良 张炳冉

郑秀琴 雷 威 薛润国



前 言

高脂血症是导致多种疾病的病理基础，尤其是危害心脑血管的重要因素。引起血脂增高的原因较多，但根本原因还在于饮食失调导致代谢紊乱，特别是脂代谢紊乱。

虽然高脂血症的某些发病因素人们还未能有效控制，且饮食的主动权始终掌握在每个人自己手中。科学的饮食观念、良好的饮食习惯、正确的饮食方法、合理的饮食结构是防治高脂血症最好的办法。因此，高脂血症病人要注重自己日常生活之中的食物疗法，改善自己的饮食环境，从自身做好高脂血症有效的防治工作。

本书向高脂血症病人介绍了各种科学、实用且有效的食疗方法，浅显易懂，可操作性强，将或为高脂血症病人达到康复目的有力工具。



目 录

第一章 高脂血症常识及其预防	(1)
脂肪是一种化合物	(1)
血的成分	(2)
胆固醇的生理功能	(2)
脂蛋白的种类	(3)
载脂蛋白的功能	(5)
甘油三酯的生理功能	(5)
高脂血症的类型	(6)
高脂血症与心脑血管疾病的联系	(8)
糖尿病患者的血脂较高	(9)
血脂不是越低越好	(9)
素食者也会患高脂血症	(10)
检查血脂前的注意事项	(11)
常用调脂药物的种类	(11)
高脂血症患者要合理选药	(13)
较为合适的血脂水平	(14)
深海鱼油的降脂作用	(14)
“洗血脂”的方法	(15)
每日摄入的食用油	(15)
高脂血症患者应正确选择食用油	(17)
高脂血症患者的饮食原则	(18)



第二章 高脂血症生活宜忌	(19)
宜正确看待高血脂	(19)
宜养成良好的生活习惯	(20)
宜养成良好的饮食习惯	(21)
宜选择合适的烹饪方法	(22)
宜注意季节变化	(23)
宜适量饮酒	(24)
饮食结构宜合理	(25)
宜长期进行有氧运动	(26)
宜常吃富含膳食纤维的食物	(27)
宜多吃富含维生素 C 和维生素 E 的食物	(28)
忌肥胖	(30)
忌大量吸烟	(31)
忌忽视高脂血症对儿童的影响	(32)
忌忽视脂肪肝	(33)
忌饮咖啡	(34)
忌不控制总热能的摄入	(35)
忌早晨做剧烈运动	(35)
忌长期服用避孕药	(35)
忌随便停药	(36)
忌盲目进行降胆固醇治疗	(37)
忌忽视高血压	(38)
高脂血症病人要远离烟酒	(39)
饮茶有利于降低血脂	(40)
高脂血症病人不宜饮咖啡	(41)
正确测量血压的方法	(42)
运动减肥的好处	(43)



运动对血脂有两方面的影响	(44)
高脂血症病人要保持排便顺畅	(45)
第三章 高脂血症饮食宜忌	(47)
高脂宜食的水果	(47)
高脂宜食的蔬菜	(51)
高脂宜食的其他食物	(64)
高脂饮食中的禁忌	(80)
饮食对血脂的影响	(84)
脂肪和胆固醇含量高的食物	(85)
高脂血症病人不宜吃糖	(86)
能使血脂降低的营养成分	(87)
第四章 高脂血症的饮食疗法	(93)
食粥降四脂	(93)
喝汤降血脂	(113)
饮茶降血脂	(126)
药酒降血脂	(135)
第五章 高脂血症其他疗法	(140)
步行疗法	(140)
跑步疗法	(141)
登楼梯疗法	(142)
气功疗法	(144)
磁疗疗法	(147)
针灸疗法	(147)
太极拳疗法	(151)
游泳疗法	(152)



泡脚疗法	(154)
第六章 高脂血症菜谱	(155)
辣汁茄丝	(155)
虾米烧茄子	(156)
鸡汁茄子	(156)
红烧茄子	(157)
肉末烧茄子	(158)
麻辣冬瓜	(158)
蚝油扒冬瓜	(159)
火腿冬瓜汤	(160)
小排骨冬瓜汤	(160)
清蒸冬瓜鸡块	(161)
酸菜炒肉丝	(162)
酸菜炖马铃薯条	(162)
麻辣白菜	(163)
香辣大白菜	(163)
三丝白菜汤	(164)
虾米烧白菜	(165)
白蘸三黄鸡	(165)
青豆番薯老鸽汤	(166)
汽锅排骨鸽	(167)
鱼片蒸蛋	(167)
黄瓜炒鸡蛋	(168)
鸡蛋烩油菜	(169)
香椿烘蛋	(169)
冬菇豆腐	(170)
鲜蘑豆腐	(171)



白菜炖豆腐	(171)
油豆腐炒油菜	(172)
炒豆腐皮	(172)
牛肉粉丝汤	(173)
蔬菜卤牛肉	(174)
牛肉黄瓜	(174)
清炖萝卜牛肉	(175)
马铃薯烧牛肉	(176)
酸辣红烧羊肉	(177)
葱爆羊肉	(178)
孜然羊肉	(179)
山楂肉干	(179)
冬瓜排骨清汤	(180)
京者排骨	(181)
八宝海参	(181)
葱烧海参	(182)
海 参 羹	(183)
醋拌墨鱼色拉	(184)
火夹糟青鱼	(185)
油渍青鱼	(185)
山楂桃仁茶	(186)
人参白芍麦冬饮	(186)
妙香红枣茶	(187)
香菇油菜	(187)
香菇豆腐笋	(188)
香菇炒白菜	(188)
醋拌青椒	(189)
胡萝卜炒肉	(189)



白菜炒豆芽	(190)
胡萝卜炒鸡肉(蛋)	(190)
炒素菜	(191)
青椒绿豆芽	(191)
素炒芦笋	(192)
椒油藕片	(192)
豆芽炒鸡丝	(192)
虾皮炒韭菜	(193)
扒双菜	(193)
扒鲜芦笋	(194)
香菇豆角	(194)
蚝油生菜	(195)
炒金针菇	(195)
香椿拌豆腐	(195)
辣油水豆腐	(196)
鲍鱼芦笋汤	(196)
海带炖豆腐	(197)
木耳黄瓜	(197)
虾皮炒黄瓜片	(198)
黄瓜拌绿豆芽	(198)
素炒魔芋丝	(199)
拌葱头	(199)
拌青椒	(199)
凉拌藕片	(200)
蜆皮拌芹菜	(200)
海米烧萝卜	(201)
泡红辣椒	(201)
绿豆芽炒兔肉丝	(202)



小窝窝头	(202)
山楂粥	(203)
决明子粥	(203)
丹参粳米粥	(203)
天麻蒸鱼头	(204)
芹菜炒香干	(204)
荸荠炒肉片	(205)
奶油黄芽白	(206)
草鱼冬瓜汤	(206)
海蜇荸荠	(207)
冰糖炖海参	(207)
天草菇豆腐	(208)
蕨菜烩五丝	(208)
西红柿炒蛋	(208)
萝卜拌香菜	(209)



第一章 高脂血症常识及其预防

脂肪是一种化合物

脂肪是由脂肪酸和甘油组成的化合物。

脂肪组织中平均含脂肪 80%，蛋白质 2%，水 18%。

脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类。

饱和脂肪酸在动物性脂肪如猪油、奶油中含量较高，有升高胆固醇的作用，不宜多食。

不饱和脂肪酸根据所含不饱和双键数目的多少，又分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，均呈液体状。

①单不饱和脂肪酸提供热能，不影响血胆固醇水平。

②多不饱和脂肪酸，只能由食物供给，又称“必需脂肪酸”，具有轻度降低胆固醇的作用，在植物油（如豆油、玉米油、芝麻油、葵花子油等）、鱼油和禽类（如鸭油）中含量丰富。

人体脂肪的化合物种类很多，但一般分为脂肪和类脂。

①脂肪（即甘油三酯）。存积于脂肪组织，骨骼肌、肝脏。

②类脂（包括胆固醇、磷脂、糖脂等）。分布于脑、神经、各种细胞的细胞膜。

脂肪具有多种生理功能，是人体不可缺少的物质。

①供给人体热量（每克供给热量 39.53 千焦耳）；



- ②构成脂肪组织；
- ③构成脑细胞、神经细胞；
- ④调节生理功能（特别是必需脂肪酸）；
- ⑤为脂溶性维生素 A、D、E、K 的溶媒；
- ⑥改善食物感官性状。

血的成分

血脂是血液中脂质的总称。

血脂的成分较复杂，主要含有：

- ①总胆固醇（TC，其中 2/3 为胆固醇酯，1/3 为游离胆固醇）；
- ②甘油三酯（TG）；
- ③磷脂（PL）；
- ④游离脂肪酸（FFA）；
- ⑤脂溶性维生素；
- ⑥固醇类激素等。

以上成分均是脂溶性的，在血液中必须与蛋白质结合成水溶性的物质才能存在和运转。除了游离脂肪酸与血浆白蛋白结合外，其余皆与球蛋白结成脂蛋白（LP）。

在临床上所测定的甘油三酯和总胆固醇是血浆中所有脂蛋白中含有的甘油三酯和胆固醇之总和。

胆固醇的生理功能

早在 18 世纪初期，科学家们第一次从胆石中提取出一种物质，并把它称为胆固醇。胆固醇是构成人体组织的成分之一，属于一种



特殊类型的脂质。人体中胆固醇的总量大约占体重的 0.2%，各组织中的含量差别很大。

胆固醇的主要生理功能有以下几方面：

(1) 形成胆酸：胆汁的功能是将大颗粒的脂肪变成小颗粒，使其易于与小肠中的酶发生作用。在小肠尾部，85% ~ 95% 的胆汁被重新吸收入血，剩余的胆汁（5% ~ 15%）随粪便排出体外。肝脏需产生新的胆酸来弥补这 5% ~ 15% 的损失，此时就需要胆固醇。胆固醇是胆汁酸的主要成分，胆汁酸又是胆汁的主要成分。

(2) 构成细胞膜：胆固醇是构成细胞膜的重要组成成分。细胞膜包围在每一个细胞外。有人曾给动物喂食缺乏胆固醇的食物，结果发现这些动物的红细胞脆性增加，容易发生细胞的破裂。如果没有胆固醇，细胞就无法维持正常的生理功能，生命也将终止。

(3) 合成激素：人体的肾上腺皮质和性腺所释放的各种激素，如皮质醇、醛固酮、睾酮、雌二醇以及维生素 D，都属于类固醇激素，其前体物质就是胆固醇。如果缺乏胆固醇，则以上物质的合成就会有障碍。

(4) 抗癌作用：胆固醇有一定抗癌作用，若胆固醇过低，则对癌细胞辨别和吞噬能力会显著下降。

脂蛋白的种类

脂蛋白即是血浆中的脂质与特殊蛋白质结合成的球状巨分子复合物。

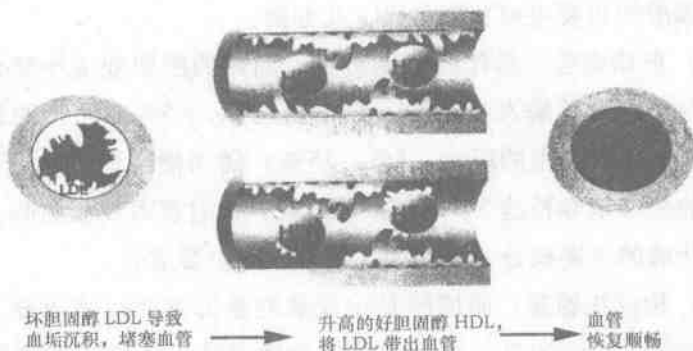
根据其电泳特点以及密度大小，脂蛋白可分为：

- ①乳糜微粒 (CM)；
- ②极低密度脂蛋白 (VLDL)；
- ③低密度脂蛋白 (LDL)；



④高密度脂蛋白 (HDL)。

低密度脂蛋白 (LDL) 含胆固醇和胆固醇酯最多, 极低密度脂



高密度脂蛋白的作用

蛋白 (VLDL) 富含甘油三酯, 高密度脂蛋白 (HDL) 含蛋白质最多。低密度脂蛋白能将血浆中胆固醇带入血管壁, 引起动脉粥样硬化, 故要降低低密度脂蛋白。

高密度脂蛋白能将血管壁内的胆固醇带出血管壁, 故有抗动脉粥样硬化作用, 故高密度脂蛋白应该升高为好。

人在正常情况下, 胆固醇的清除速度大于沉积速度, 因而不易在管壁内沉积, 但如果极低密度脂蛋白和低密度脂蛋白升高, 而高密度脂蛋白降低, 胆固醇的沉积速度大于清除速度, 就会在血管壁内沉积, 并形成粥样斑块, 产生动脉粥样硬化。

