

饮食健康智慧王系列

尚锦文化

8周56天配餐调节血脂食谱

8周 降低血脂

8 ZHOU JIANGDI XUEZHI YINSHI SHIDIAN

饮食事典

朱凯民◎编著

认识高脂血症·控制

低血脂的日常生活保健



中国纺织出版社

8周 降低血脂 饮食事典

朱凯民◎编著



图书在版编目 (C I P) 数据

8周降低血脂饮食事典 / 朱凯民编著. --北京: 中国纺织出版社, 2014.6

(饮食健康智慧王系列)

ISBN 978-7-5180-0185-9

I. ①8… II. ①朱… III. ①高脂血症—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第042291号

原文书名: 《8周降低胆固醇饮食事典》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2013

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版社书面许
可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0921

责任编辑: 穆建萍 责任印制: 何 艳

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: // www.c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

官方微博 http: // weibo. com/2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 313千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS



7 Part 1 认识胆固醇和高脂血症

- | | | | |
|---|----------------|----|------------------|
| 7 | 好胆固醇与坏胆固醇 | 9 | 哪些人是患高脂血症的危险人群 |
| 8 | 胆固醇水平太高将带来全身疾病 | 10 | 战胜高脂血症，从了解各项指数开始 |

11 Part 2 关于血脂的10个问题

- | | | | |
|----|---------------|----|------------------|
| 11 | 胆固醇水平越低越好吗 | 13 | 年纪大要怎么吃才能降血脂 |
| 11 | 胆固醇和中性脂肪有何不同 | 14 | 血脂过高，要多吃鱼少吃肉吗 |
| 12 | 很少吃肉和蛋，为何血脂会高 | 14 | 血脂过高，哪些应少吃，哪些要多吃 |
| 12 | 如何降血脂效果最好 | 15 | 血脂过高的人可以喝酒吗 |
| 13 | 瘦人不会患高脂血症吗 | 15 | 压力大也会引起动脉粥样硬化吗 |

16 Part 3 破解降脂饮食8大迷思

- | | | | |
|----|-----------------|----|-------------------|
| 16 | 迷思1 高胆固醇的食物不能碰 | 17 | 迷思5 吃素就不怕血脂升高了 |
| 16 | 迷思2 血脂过高的人不能吃蛋 | 17 | 迷思6 禁食减肥可降低血脂 |
| 16 | 迷思3 血脂过高的人不能吃海鲜 | 18 | 迷思7 植物性奶油比动物奶油更健康 |
| 17 | 迷思4 降低血脂，要多吃水果 | 18 | 迷思8 用植物油炒菜最健康 |

19 Part 4 降血脂15项饮食秘诀

- | | | | |
|----|--------------------|----|--------------------|
| 19 | 秘诀1 掌握有效降血脂的饮食原则 | 24 | 秘诀9 减少肉类胆固醇的烹调技巧 |
| 20 | 秘诀2 正确的饮食方式加强血脂代谢 | 24 | 秘诀10 避免摄入过多油脂的小技巧 |
| 20 | 秘诀3 以黄豆代替肉类补充蛋白质 | 24 | 秘诀11 海鲜也能健康吃 |
| 20 | 秘诀4 善用“胆固醇饱和脂肪酸指数” | 25 | 秘诀12 饭后一壶茶，血脂好安分 |
| 21 | 秘诀5 多摄取膳食纤维 | 25 | 秘诀13 神奇的地中海饮食法 |
| 22 | 秘诀6 选对油降血脂 | 25 | 秘诀14 多补充天然抗氧化维生素 |
| 23 | 秘诀7 减少用油的烹调技巧 | 26 | 秘诀15 常吃10种最佳的抗氧化食物 |
| 23 | 秘诀8 外食族、消夜族对抗高脂血症 | | |

27 Part 5 保持血管通畅的14种营养素

- | | | | | | | | |
|----|-------------------|----|------|----|-------|----|---|
| 27 | 膳食纤维 | 28 | 烟酸 | 30 | 钾、钙、镁 | 32 | 铬 |
| 27 | β -胡萝卜素 | 29 | 维生素C | 31 | 锌、铜 | 32 | 硒 |
| 28 | 维生素B ₂ | 29 | 维生素E | 31 | 锰 | | |



33 Part 6 降血脂的特效食物

- | | | | |
|----|--------------------|----|----------------|
| 33 | 燕麦、薏米、糙米 | 41 | 菇蕈类 |
| 34 | 黄豆及大豆制品 | 42 | 红豆、绿豆 |
| 34 | 红曲 | 43 | 核桃、松子、花生、腰果、芝麻 |
| 35 | 黑木耳、银耳 | 44 | 苦瓜、黄瓜、冬瓜 |
| 36 | 海带、海藻、琼脂 | 45 | 苡苡芽、四季豆 |
| 37 | 胡萝卜、南瓜、番茄 | 46 | 甘薯、土豆、山药、莲藕、牛蒡 |
| 38 | 秋葵、青椒、菠菜、西蓝花、芹菜、韭菜 | 47 | 金枪鱼、鲑鱼、三文鱼、秋刀鱼 |
| 39 | 苹果、橘子、番石榴、葡萄、葡萄柚 | 48 | 茶 |
| 40 | 大蒜、洋葱 | 48 | 红酒 |

49 Part 7 8周降低血脂特效食谱

50 第一周 减少总热量，维持理想体重

- | | | | |
|----|-----|------|---------------------|
| 50 | 星期一 | 活力早餐 | 蔬菜三明治 银耳鲜果饮 |
| 51 | | 营养午餐 | 海鲜煲仔饭 番茄魔芋 |
| 52 | | 元气晚餐 | 青酱意大利面 青木瓜拌珊瑚海瓜子豆腐汤 |
| 53 | 星期二 | 活力早餐 | 莲藕薏米粥 |
| 54 | | 营养午餐 | 碧绿拌饭 甜椒金枪鱼 |
| 55 | | 元气晚餐 | 腐乳空心菜 豆苗海带汤 |
| 56 | | 元气晚餐 | 金瓜炒米粉 洋葱猪肉丝 芹菜番茄汤 |
| 57 | 星期三 | 活力早餐 | 枸杞燕麦馒头 绿色活力饮 |
| 58 | | 营养午餐 | 文昌意大利面 橙汁鲈鱼 水果酸奶 |
| 59 | | 元气晚餐 | 鸡蓉玉米粥 罗勒炒笋 蒜泥牡蛎 |
| 60 | 星期四 | 活力早餐 | 素食蒸糕 麦麸薏米浆 |
| 61 | | 营养午餐 | 榨菜肉丝面 青蒜烧豆腐 凉拌葱丝 |
| 62 | | 元气晚餐 | 韩国泡菜粥 鸡丝琼脂 小鱼干炒山苏 |
| 63 | 星期五 | 活力早餐 | 薏米鳕鱼米堡 新鲜蔬果汁 |
| 64 | | 营养午餐 | 鱼肉牡蛎面 咖喱什锦菇 |
| 65 | | 元气晚餐 | 五谷饭 制首乌炖牛腩 清凉佛手瓜 |
| 66 | 星期六 | 活力早餐 | 萝卜煎饼 麦茶 |
| 67 | | 营养午餐 | 凉拌蔬菜粉丝 茄汁鲑鱼 |
| 68 | | 元气晚餐 | 紫菜冬瓜 海瓜子豆腐汤 |
| 69 | | 元气晚餐 | 韩国石锅饭 酸辣金针菇 |
| 70 | 星期日 | 活力早餐 | 什锦杂粮粥 |
| 71 | | 营养午餐 | 青酱意大利面 豆苗焖鸡 |

坚果蔬菜松

元气晚餐 魔芋鲜菇饼 枸杞羊肉盅

73 第二周 每天胆固醇摄入量少于300毫克

- | | | | |
|----|-----|------|--------------------------|
| 73 | 星期一 | 活力早餐 | 素香包 特调风味水果茶 |
| 74 | | 营养午餐 | 咖喱黑豆烩饭 姜丝四季豆 豆豉蒸淡菜 |
| 75 | | 元气晚餐 | 甘薯糙米饭 韩式泡菜锅 |
| 76 | 星期二 | 活力早餐 | 甘薯魔芋面 香芒奶酪 |
| 77 | | 营养午餐 | 蔬菜牛肉炖饭 槟榔花爆肉丝 |
| 78 | | 元气晚餐 | 三文鱼炒面 五蔬汤 |
| 79 | 星期三 | 活力早餐 | 银鱼胚芽粥 梅子醋冻 |
| 80 | | 营养午餐 | 红豆薏米饭 健康麻婆豆腐 蒜爆龙须菜 海带排骨汤 |
| 81 | | 元气晚餐 | 水晶鱼蒸饺 罗宋汤 辣味脆瓜 |
| 82 | 星期四 | 活力早餐 | 八宝粥 红茶 |
| 83 | | 营养午餐 | 凉拌蔬菜粉丝 龙井虾仁 泡菜炒牛肉 |
| 84 | | 元气晚餐 | 红豆薏米饭 爱尔兰烩羊肉 红曲圆白菜 |
| 85 | 星期五 | 活力早餐 | 蔬菜饼 豆浆苹果饮 |
| 86 | | 营养午餐 | 传统甘薯饭 香菇焖鸡 开阳炒豆芽 |
| 87 | | 元气晚餐 | 魔芋蔬菜面 菠萝炖鲑鱼 甘薯山药圆 |
| 88 | 星期六 | 活力早餐 | 笋菇四色粥 |
| 89 | | 营养午餐 | 星洲炒米粉 牛肉芥菜苗 蔬菜豆腐汤 |



91	元气晚餐	五谷珍珠丸 菠菜烩海参 白玉卷
92	星期日 活力早餐	紫米高粱馒头 绿色活力饮
93	营养午餐	雪里蕻面条 凉拌鸡肉
94	元气晚餐	碧绿拌饭 清蒸石斑鱼 烩双菇
95	第三周 降低脂肪摄入量	
95	星期一 活力早餐	有机小麦草粥
96	营养午餐	煎比目鱼 豆苗海带汤
97	元气晚餐	五谷饭 三杯鱼柳 翠绿炒三丝
98	星期二 活力早餐	水果三明治 豆浆苹果饮
99	营养午餐	南瓜米线 牛肉卷饼 泰式凉拌木瓜
100	元气晚餐	三文鱼寿司 五蔬汤
101	星期三 活力早餐	绿豆包 传统蔬果汁
102	营养午餐	牛肉粉丝 豆干炒圆白菜
103	元气晚餐	甘薯糙米饭 辣汁炒金枪鱼 咖喱什锦菇
104	星期四 活力早餐	蛤蜊荞麦粥
105	营养午餐	福建炒面 梅子炖鸡 翠玉羹
106	元气晚餐	蔬菜饺 酸辣海鲜汤
107	星期五 活力早餐	山药卷 紫米杏仁浆
108	营养午餐	五谷饭 糖醋烩鱼柳 咖喱西兰花
109	元气晚餐	三鲜乌龙汤面 酸辣金针菇
110	星期六 活力早餐	韩风豆浆面
111	营养午餐	西班牙烤饭 广东泡菜 综合菇烩豆腐
112	元气晚餐	意大利香料饼 香煎鱼排 四色银耳沙拉
113	星期日 活力早餐	白果牛蒡粥
114	营养午餐	黑橄榄甜椒面 三文鱼炒西 芹 海瓜子豆腐汤
115	元气晚餐	韩国石锅饭 三鲜烩冬瓜 凉拌高纤菜
116	第四周 膳食纤维再多一点	
116	星期一 活力早餐	什锦润饼 芝麻莲藕浆
117	营养午餐	牛肉粉丝 豆干炒海带 西式烫青菜
118	元气晚餐	牛肉汤饭 罗勒炒笋
119	星期二 活力早餐	菜肉粥
120	营养午餐	甘薯魔芋面 综合凉粉 桂花蜜莲藕 海带排骨汤
121	元气晚餐	红豆薏米饭 意大利烩鸡 蒜爆龙须菜
123	星期三 活力早餐	五谷饭团 特调风味水果茶

124	营养午餐	蔬菜米粉汤 洋葱鸡柳 蒜香油菜
125	元气晚餐	竹笋粉饺 味噌烧山苏 韩风蔬菜汤
126	星期四 活力早餐	燕麦蔬菜粥
127	营养午餐	越南风味鸡面 海带拌豆腐 芋香面粉圆
128	元气晚餐	海鲜蒸饺 蔬菜豆腐汤 辣味脆瓜
129	星期五 活力早餐	三喜煎饼 梅子醋冻
130	营养午餐	传统甘薯饭 洋葱猪肉丝 蒸臭豆腐
131	元气晚餐	人参鸡肉汤饺 凉拌海蜇 红腐乳凉拌菜
132	星期六 活力早餐	遮目鱼芦荟粥
133	营养午餐	梅子凉拌面 生鱼片拼盘 五蔬汤
134	元气晚餐	金瓜炒米粉 牛柳琼脂 菠萝焗瓜
135	星期日 活力早餐	杂粮馒头 传统蔬果汁
136	营养午餐	魔芋蔬菜面 咖喱炒山药 冬瓜赤鲷汤
137	元气晚餐	碧绿拌饭 椒麻鸡 豆豉炒苦瓜
138	第五周 胆固醇摄入量在每天200毫克以下	
138	星期一 活力早餐	红曲大麦浆
139	营养午餐	五谷饭 树子蒸鳕鱼 翠绿炒三丝
140	元气晚餐	星洲炒米粉 味噌烤鱼 竹荪烩芦笋
141	星期二 活力早餐	银鱼胚芽粥 苹果醋
142	营养午餐	山药火锅
143	元气晚餐	蔬菜饺 茭苡鸭肉汤 凉拌葱丝
144	星期三 活力早餐	蔬菜三明治 红茶
145	营养午餐	福建炒面 水果炖肉 白果丝瓜
146	元气晚餐	蔬菜牛肉炖饭 罗勒炒蛤蜊 韩式腌秋葵
147	星期四 活力早餐	白果牛蒡粥 芒果布丁
148	营养午餐	文昌意大利面 芦笋牛肉丝 红曲圆白菜
149	元气晚餐	五谷珍珠丸 番茄炒木耳 豆苗海带汤
150	星期五 活力早餐	紫米高粱馒头 传统蔬果汁



- 151 营养午餐 五谷饭 罗宋汤
152 咖喱什锦菇 海带拌豆腐
153 元气晚餐 金沙炒米粉 意大利烩鸡
番茄魔芋
154 星期六 活力早餐 韩国泡菜粥
155 营养午餐 甘薯糙米饭 蒜泥牡蛎
156 酒醋牛柳 翠玉羹
157 元气晚餐 凉拌蔬菜粉丝 豆苗烩鸡
红烧黄瓜
158 星期日 活力早餐 枸杞燕麦馒头
绿色活力饮
159 营养午餐 鱼肉牡蛎面 罗勒炒笋
酸辣金针菇
160 元气晚餐 红豆薏米饭 树子蒸鳕鱼
咖喱西兰花
- 161 第六周 让深海鱼帮忙降脂
- 161 星期一 活力早餐 绿豆包 花草茶
162 营养午餐 魔芋蔬菜面 鲨鱼味噌汤
163 南瓜豆腐 菠萝焖苦瓜
164 元气晚餐 传统甘薯饭 柠檬鱼
翠绿炒三丝
165 星期二 活力早餐 素香包 薰衣草茶
166 营养午餐 蔬菜米粉汤 香烤牛肉
167 西式烫青菜 豆干炒海带
168 元气晚餐 精力蒸饺 竹荪烩芦笋
海瓜子豆腐汤
169 星期三 活力早餐 蛤蜊荞麦粥
170 营养午餐 梅子凉拌面 茭实鸭肉汤
紫菜冬瓜
171 元气晚餐 蔬菜牛肉炖饭 菠菜烩海参
清凉佛手瓜
172 星期四 活力早餐 山药卷 综合水果塔
173 营养午餐 碧绿拌饭 三鲜烩冬瓜
烤秋刀鱼
174 元气晚餐 菜肉馄饨汤 偏口鱼白菜
蒜香油菜
175 星期五 活力早餐 水果三明治
特调风味水果茶
176 营养午餐 海鲜蒸饺 豆腐乳凉拌菜
豆苗海带汤
177 元气晚餐 牛肉粉丝 豆豉蒸淡菜
青木瓜拌珊瑚
178 星期六 活力早餐 有机小麦草粥
179 营养午餐 黑橄榄甜椒面 梅醋金枪鱼
丁

- 180 凉拌高纤菜 水果酸奶
181 元气晚餐 蔬菜饺 酸辣海鲜汤
辣味脆瓜
182 星期日 活力早餐 八宝粥 麦麸薏米浆
183 营养午餐 鸡蓉玉米粥 洋葱炒羊肉
白果丝瓜
184 元气晚餐 福建炒面 综合菇烩豆腐
味噌烧山苏

185 第七周 少用油的烹饪技巧

- 185 星期一 活力早餐 什锦荞麦粥
186 营养午餐 星洲炒米粉 槟榔花爆肉丝
泰式凉拌木瓜
187 元气晚餐 咖喱黑豆烩饭 白玉卷
188 星期二 活力早餐 蔬菜饼 豆浆苹果饮
189 营养午餐 南瓜米线 罗勒炒蛤蜊
凉拌葱丝
190 元气晚餐 水晶鱼蒸饺 腐乳空心菜
海带排骨汤
191 星期三 活力早餐 笋菇四色粥
192 营养午餐 韩国石锅饭 广东泡菜
酸辣金针菇
193 元气晚餐 雪里蕻面条 牛肉芥菜苗
咖喱炒山药
194 星期四 活力早餐 银耳鲜果饮 山药卷
195 营养午餐 三文鱼荞麦面 海带拌豆
腐 清凉佛手瓜
196 元气晚餐 牛肉汤饭 姜丝四季豆
197 星期五 活力早餐 银耳燕麦 综合水果塔
198 营养午餐 青酱意大利面
四色银耳沙拉 五蔬汤
199 元气晚餐 碧绿拌饭 三文鱼炒西芹
红烧黄瓜
200 星期六 活力早餐 薏米鳕鱼米堡 苹果醋
201 营养午餐 西班牙烤饭 水果酸奶
202 元气晚餐 三鲜乌龙汤面 姜丝四季豆
203 星期日 活力早餐 芝麻莲藕浆 芒果布丁
204 营养午餐 五谷饭 健康麻婆豆腐
蒜爆龙须菜 辣味脆瓜
205 元气晚餐 榨菜肉丝面 凉拌葱丝
凉拌海蜇
207 第八周 饮食外的生活调整很重要
- 207 星期一 活力早餐 枸杞红豆汤圆
特调风味水果茶
208 营养午餐 梅子凉拌面 越式牛肉煲
烩双菇
209 元气晚餐 三文鱼寿司 味噌烧山苏



8周 降低血脂 饮食事典

朱凯民◎编著



目录

CONTENTS



7 Part 1 认识胆固醇和高脂血症

- | | | | |
|---|----------------|----|------------------|
| 7 | 好胆固醇与坏胆固醇 | 9 | 哪些人是患高脂血症的危险人群 |
| 8 | 胆固醇水平太高将带来全身疾病 | 10 | 战胜高脂血症，从了解各项指数开始 |

11 Part 2 关于血脂的10个问题

- | | | | |
|----|---------------|----|------------------|
| 11 | 胆固醇水平越低越好吗 | 13 | 年纪大要怎么吃才能降血脂 |
| 11 | 胆固醇和中性脂肪有何不同 | 14 | 血脂过高，要多吃鱼少吃肉吗 |
| 12 | 很少吃肉和蛋，为何血脂会高 | 14 | 血脂过高，哪些应少吃，哪些要多吃 |
| 12 | 如何降血脂效果最好 | 15 | 血脂过高的人可以喝酒吗 |
| 13 | 瘦人不会患高脂血症吗 | 15 | 压力大也会引起动脉粥样硬化吗 |

16 Part 3 破解降脂饮食8大迷思

- | | | | |
|----|-----------------|----|-------------------|
| 16 | 迷思1 高胆固醇的食物不能碰 | 17 | 迷思5 吃素就不怕血脂升高了 |
| 16 | 迷思2 血脂过高的人不能吃蛋 | 17 | 迷思6 禁食减肥可降低血脂 |
| 16 | 迷思3 血脂过高的人不能吃海鲜 | 18 | 迷思7 植物性奶油比动物奶油更健康 |
| 17 | 迷思4 降低血脂，要多吃水果 | 18 | 迷思8 用植物油炒菜最健康 |

19 Part 4 降血脂15项饮食秘诀

- | | | | |
|----|--------------------|----|--------------------|
| 19 | 秘诀1 掌握有效降血脂的饮食原则 | 24 | 秘诀9 减少肉类胆固醇的烹调技巧 |
| 20 | 秘诀2 正确的饮食方式加强血脂代谢 | 24 | 秘诀10 避免摄入过多油脂的小技巧 |
| 20 | 秘诀3 以黄豆代替肉类补充蛋白质 | 24 | 秘诀11 海鲜也能健康吃 |
| 20 | 秘诀4 善用“胆固醇饱和脂肪酸指数” | 25 | 秘诀12 饭后一壶茶，血脂好安分 |
| 21 | 秘诀5 多摄取膳食纤维 | 25 | 秘诀13 神奇的地中海饮食法 |
| 22 | 秘诀6 选对油降血脂 | 25 | 秘诀14 多补充天然抗氧化维生素 |
| 23 | 秘诀7 减少用油的烹调技巧 | 26 | 秘诀15 常吃10种最佳的抗氧化食物 |
| 23 | 秘诀8 外食族、消夜族对抗高脂血症 | | |

27 Part 5 保持血管通畅的14种营养素

- | | | | | | | | |
|----|-------------------|----|------|----|-------|----|---|
| 27 | 膳食纤维 | 28 | 烟酸 | 30 | 钾、钙、镁 | 32 | 铬 |
| 27 | β -胡萝卜素 | 29 | 维生素C | 31 | 锌、铜 | 32 | 硒 |
| 28 | 维生素B ₂ | 29 | 维生素E | 31 | 锰 | | |



33 燕麦、薏米、糙米

34 黄豆及大豆制品

34 红曲

35 黑木耳、银耳

36 海带、海藻、琼脂

37 胡萝卜、南瓜、番茄

38 秋葵、青椒、菠菜、西蓝花、芹菜、韭菜

39 苹果、橘子、番石榴、葡萄、葡萄柚

40 大蒜、洋葱

41 菇蕈类

42 红豆、绿豆

43 核桃、松子、花生、腰果、芝麻

44 苦瓜、黄瓜、冬瓜

45 苜蓿芽、四季豆

46 甘薯、土豆、山药、莲藕、牛蒡

47 金枪鱼、鲭鱼、三文鱼、秋刀鱼

48 茶

48 红酒

49 Part 7 8周降低血脂特效食谱

50 第一周 减少总热量，维持理想体重

50 星期一 活力早餐 蔬菜三明治 银耳鲜果饮

51 营养午餐 海鲜煲仔饭 番茄魔芋

52 元气晚餐 青酱意大利面 青木瓜拌珊瑚

海瓜子豆腐汤

53 星期二 活力早餐 莲藕薏米粥

54 营养午餐 碧绿拌饭 甜椒金枪鱼

55 腐乳空心菜 豆苗海带汤

56 元气晚餐 金瓜炒米粉 洋葱猪肉丝

芹菜番茄汤

57 星期三 活力早餐 枸杞燕麦馒头 绿色活力饮

58 营养午餐 文昌意大利面 橙汁鲈鱼

水果酸奶

59 元气晚餐 鸡蓉玉米粥 罗勒炒笋

蒜泥牡蛎

60 星期四 活力早餐 素食蒸糕 麦麸薏米浆

61 营养午餐 榨菜肉丝面 青蒜烧豆腐

凉拌葱丝

62 元气晚餐 韩国泡菜粥 鸡丝琼脂

小鱼干炒山苏

63 星期五 活力早餐 薏米鳕鱼米堡 新鲜蔬果汁

64 营养午餐 鱼肉牡蛎面 咖喱什锦菇

65 元气晚餐 五谷饭 制首乌炖牛腩

清涼佛手瓜

66 星期六 活力早餐 萝卜煎饼 麦茶

67 营养午餐 凉拌蔬菜粉丝 茄汁鲭鱼

68 紫菜冬瓜 海瓜子豆腐汤

69 元气晚餐 韩国石锅饭 酸辣金针菇

70 星期日 活力早餐 什锦杂粮粥

71 营养午餐 青酱意大利面 豆苗焖鸡

71 坚果蔬菜松

72 元气晚餐 魔芋鲜菇饼 枸杞羊肉盅

73 第二周 每天胆固醇摄入量少于300毫克

73 星期一 活力早餐 素香包 特调风味水果茶

74 营养午餐 咖喱黑豆烩饭 姜丝四季豆

豆豉蒸淡菜

75 元气晚餐 甘薯糙米饭 韩式泡菜锅

76 星期二 活力早餐 甘薯魔芋面 香芒奶酪

77 营养午餐 蔬菜牛肉炖饭

槟榔花爆肉丝

78 元气晚餐 三文鱼炒面 五蔬汤

79 星期三 活力早餐 银鱼胚芽粥 梅子醋冻

80 营养午餐 红豆薏米饭 健康麻婆豆腐

蒜爆龙须菜 海带排骨汤

81 元气晚餐 水晶鱼蒸饺 罗宋汤

辣味脆瓜

82 星期四 活力早餐 八宝粥 红茶

83 营养午餐 凉拌蔬菜粉丝 龙井虾仁

泡菜炒牛肉

84 元气晚餐 红豆薏米饭 爱尔兰烩羊肉

红曲圆白菜

85 星期五 活力早餐 蔬菜饼 豆浆苹果饮

86 营养午餐 传统甘薯饭 香菇焖鸡

开阳炒豆芽

87 元气晚餐 魔芋蔬菜面 菠萝炖鲑鱼

甘薯山药圆

88 星期六 活力早餐 笋菇四色粥

89 营养午餐 星洲炒米粉 牛肉芥菜苗

蔬菜豆腐汤





91	元气晚餐	五谷珍珠丸 菠菜烩海参 白玉卷	124	营养午餐	蔬菜米粉汤 洋葱鸡柳 蒜香油菜
92	星期日 活力早餐	紫米高粱馒头 绿色活力饮	125	元气晚餐	竹笋粉饺 味噌烧山苏 韩风蔬菜汤
93	营养午餐	雪里蕻面条 凉拌鸡肉	126	星期四 活力早餐	燕麦蔬菜粥
94	元气晚餐	碧绿拌饭 清蒸石斑鱼 烩双菇	127	营养午餐	越南风味鸡面 海带拌豆腐 芋香山粉圆
95	第三周 降低脂肪摄入量				
95	星期一 活力早餐	有机小麦草粥	128	元气晚餐	海鲜蒸饺 蔬菜豆腐汤 辣味脆瓜
96	营养午餐	煎比目鱼 豆苗海带汤	129	星期五 活力早餐	三喜煎饼 梅子醋冻
97	元气晚餐	五谷饭 三杯鱼柳 翠绿炒三丝	130	营养午餐	传统甘薯饭 洋葱猪肉丝 蒸臭豆腐
98	星期二 活力早餐	水果三明治 豆浆苹果饮	131	元气晚餐	人参鸡肉汤饺 凉拌海蜇 红腐乳凉拌菜
99	营养午餐	南瓜米线 牛肉卷饼 泰式凉拌木瓜	132	星期六 活力早餐	遮目鱼芦荟粥
100	元气晚餐	三文鱼寿司 五蔬汤	133	营养午餐	梅子凉拌面 生鱼片拼盘 五蔬汤
101	星期三 活力早餐	绿豆包 传统蔬果汁	134	元气晚餐	金瓜炒米粉 牛柳琼脂 菠萝焖苦瓜
102	营养午餐	牛肉粉丝 豆干炒圆白菜	135	星期日 活力早餐	杂粮馒头 传统蔬果汁
103	元气晚餐	甘薯糙米饭 辣汁炒金枪鱼 咖喱什锦菇	136	营养午餐	魔芋蔬菜面 咖喱炒山药 冬瓜赤鲈汤
104	星期四 活力早餐	蛤蜊荞麦粥	137	元气晚餐	碧绿拌饭 椒麻鸡 豆豉炒苦瓜
105	营养午餐	福建炒面 梅子炖鸡 翠玉羹	138	第五周 胆固醇摄入量在每天200 毫克以下	
106	元气晚餐	蔬菜饺 酸辣海鲜汤	138	星期一 活力早餐	红曲大麦浆
107	星期五 活力早餐	山药卷 紫米杏仁浆	139	营养午餐	五谷饭 树子蒸鲑鱼 翠绿炒三丝
108	营养午餐	五谷饭 糖醋炆鱼柳 咖喱西兰花	140	元气晚餐	星洲炒米粉 味噌烤鱼 竹荪烩芦笋
109	元气晚餐	三鲜乌龙汤面 酸辣金针菇	141	星期二 活力早餐	银鱼胚芽粥 苹果醋
110	星期六 活力早餐	韩风豆浆面	142	营养午餐	山药火锅
111	营养午餐	西班牙烤饭 广东泡菜 综合菇烩豆腐	143	元气晚餐	蔬菜饺 芡实鸭肉汤 凉拌葱丝
112	元气晚餐	意大利香料饼 香煎鱼排 四色银耳沙拉	144	星期三 活力早餐	蔬菜三明治 红茶
113	星期日 活力早餐	白果牛蒡粥	145	营养午餐	福建炒面 水果炖肉 白果丝瓜
114	营养午餐	黑橄榄甜椒面 三文鱼炒西 芹 海瓜子豆腐汤	146	元气晚餐	蔬菜牛肉炖饭 罗勒炒蛤蜊 韩式腌秋葵
115	元气晚餐	韩国石锅饭 三鲜烩冬瓜 凉拌高纤菜	147	星期四 活力早餐	白果牛蒡粥 芒果布丁
116	第四周 膳食纤维再多一点				
116	星期一 活力早餐	什锦润饼 芝麻莲藕浆	148	营养午餐	文昌意大利面 芦笋牛肉丝 红曲圆白菜
117	营养午餐	牛肉粉丝 豆干炒海带 西式烫青菜	149	元气晚餐	五谷珍珠丸 番茄炒木耳 豆苗海带汤
118	元气晚餐	牛肉汤饭 罗勒炒笋笋	150	星期五 活力早餐	紫米高粱馒头 传统蔬果汁
119	星期二 活力早餐	菜肉粥			
120	营养午餐	甘薯魔芋面 综合凉粉 桂花蜜莲藕 海带排骨汤			
121	元气晚餐	红豆薏米饭 意大利烩鸡 蒜爆龙须菜			
122	星期三 活力早餐	五谷饭团 特调风味水果茶			



151	营养午餐	五谷饭 罗宋汤
152		咖喱什锦菇 海带拌豆腐
153	元气晚餐	金瓜炒米粉 意大利烩鸡 番茄魔芋
154	星期六 活力早餐	韩国泡菜粥
155	营养午餐	甘薯糙米饭 蒜泥牡蛎
156		酒醋牛柳 翠玉羹
157	元气晚餐	凉拌蔬菜粉丝 豆苗烩鸡 红烧黄瓜
158	星期日 活力早餐	枸杞燕麦馒头 绿色活力饮
159	营养午餐	鱼肉牡蛎面 罗勒炒笋笋 酸辣金针菇
160	元气晚餐	红豆薏米饭 树子蒸鳕鱼 咖喱西兰花

161 第六周 让深海鱼帮忙降脂

161	星期一 活力早餐	绿豆包 花草茶
162	营养午餐	魔芋蔬菜面 鲨鱼味噌汤
163		南瓜豆腐 菠萝焖苦瓜
164	元气晚餐	传统甘薯饭 柠檬鱼 翠绿炒三丝
165	星期二 活力早餐	素香包 薰衣草茶
166	营养午餐	蔬菜米粉汤 香烤牛肉
167		西式烫青菜 豆干炒海带
168	元气晚餐	精力蒸饺 竹荪烩笋笋 海瓜子豆腐汤
169	星期三 活力早餐	蛤蜊荞麦粥
170	营养午餐	梅子凉拌面 茭实鸭肉汤 紫菜冬瓜
171	元气晚餐	蔬菜牛肉炖饭 菠菜烩海参 清凉佛手瓜
172	星期四 活力早餐	山药卷 综合水果塔
173	营养午餐	碧绿拌饭 三鲜烩冬瓜 烤秋刀鱼
174	元气晚餐	菜肉馄饨汤 偏口鱼白菜 蒜香油菜
175	星期五 活力早餐	水果三明治 特调风味水果茶
176	营养午餐	海鲜蒸饺 红腐乳凉拌菜 豆苗海带汤
177	元气晚餐	牛肉粉丝 豆豉蒸淡菜 青木瓜拌珊瑚
178	星期六 活力早餐	有机小麦草粥
179	营养午餐	黑橄榄甜椒面 梅醋金枪鱼 丁



180		凉拌高纤菜 水果酸奶
181	元气晚餐	蔬菜饺 酸辣海鲜汤 辣味脆瓜
182	星期日 活力早餐	八宝粥 麦麸薏米浆
183	营养午餐	鸡蓉玉米粥 洋葱炒羊肉 白果丝瓜
184	元气晚餐	福建炒面 综合菇烩豆腐 味噌烧山苏

185 第七周 少用油的烹饪技巧

185	星期一 活力早餐	什锦荞麦粥
186	营养午餐	星洲炒米粉 槟榔花爆肉丝 泰式凉拌木瓜
187	元气晚餐	咖喱黑豆烩饭 白玉卷
188	星期二 活力早餐	蔬菜饼 豆浆苹果饮
189	营养午餐	南瓜米线 罗勒炒蛤蜊 凉拌葱丝
190	元气晚餐	水晶鱼蒸饺 腐乳空心菜 海带排骨汤
191	星期三 活力早餐	笋菇四色粥
192	营养午餐	韩国石锅饭 广东泡菜 酸辣金针菇
193	元气晚餐	雪里蕻面条 牛肉芥菜苗 咖喱炒山药
194	星期四 活力早餐	银耳鲜果饮 山药卷
195	营养午餐	三文鱼荞麦面 海带拌豆 腐 清凉佛手瓜
196	元气晚餐	牛肉汤饭 姜丝四季豆
197	星期五 活力早餐	银耳燕麦 综合水果塔
198	营养午餐	青酱意大利面 四色银耳沙拉 五蔬汤
199	元气晚餐	碧绿拌饭 三文鱼炒西芹 红烧黄瓜
200	星期六 活力早餐	薏米鳕鱼米堡 苹果醋
201	营养午餐	西班牙烤饭 水果酸奶
202	元气晚餐	三鲜乌龙汤面 姜丝四季豆
203	星期日 活力早餐	芝麻莲藕浆 芒果布丁
204	营养午餐	五谷饭 健康麻婆豆腐 蒜爆龙须菜 辣味脆瓜
205	元气晚餐	榨菜肉丝面 凉拌葱丝 凉拌海蜇
206		
207	第八周 饮食外的生活调整很重要	
207	星期一 活力早餐	枸杞红豆汤圆 特调风味水果茶
208	营养午餐	梅子凉拌面 越式牛肉煲 烩双菇
209	元气晚餐	三文鱼寿司 味噌烧山苏

		五蔬汤
210	星期二	活力早餐 燕麦蔬菜粥
211		营养午餐 海鲜煲仔饭 红曲圆白菜 青木瓜拌珊瑚
212		元气晚餐 金瓜炒米粉 红烧牛肉 甜豆荚炒豆干
213	星期三	活力早餐 杂粮馒头 豆浆苹果饮
214		营养午餐 蔬菜米粉汤 蒸臭豆腐 腐乳空心菜
215		元气晚餐 红豆薏米饭 鸡丝凉脂 咖喱西兰花
216	星期四	活力早餐 什锦润饼 紫米杏仁浆
217		营养午餐 凉拌蔬菜粉丝 青蒜烧豆腐
218		番茄炒木耳 海带排骨汤
219		元气晚餐 甘薯糙米饭 韩式泡菜锅

		韩式腌秋葵
220	星期五	活力早餐 五谷饭团 传统蔬果汁
221		营养午餐 甘薯魔芋面 甜椒金枪鱼 凉拌高纤菜 芋香山粉圆
222		元气晚餐 人参鸡肉汤饺 坚果蔬菜松
223		星期六
224		活力早餐 红曲大麦浆
225		营养午餐 三文鱼炒面 腌圆白菜 咖喱什锦菇
226		元气晚餐 韩风豆浆面 香煎鱼排 豆豉炒苦瓜
227	星期日	活力早餐 八宝粥 海藻枸杞豆浆
228		营养午餐 传统甘薯饭 茄汁鲑鱼 蔬菜豆腐汤
229		元气晚餐 黑橄榄甜椒面 凉拌干贝裙 竹荪烩芦笋

230 Part 8 有益心血管的14种保健食品

230	甘蔗原素	232	葡萄籽	233	甲壳素	235	卵磷脂
230	红曲	232	蔓越莓	234	月见草油	236	植物固醇
231	银杏叶		(小红莓)	234	螺旋藻	236	牛磺酸
231	深海鱼油	233	番茄红素	235	大豆异黄酮		

237 Part 9 降低血脂的生活保健

237	培养降低血脂的生活习惯	239	做放松操、减少压力、缓解焦虑
238	有氧运动有助保持心脏和血管年轻		

240 Part 10 高脂血症的中医保健

240	中医认为血脂高是“痰湿”问题	250	耳穴保健防治高脂血症
242	20种防治高脂血症的单味药材	251	足部按摩防治高脂血症
247	降血脂的9种药茶	253	自我按摩降低血脂

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	



◎烹调中所用油如无特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能代替正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量差异而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

好胆固醇与坏胆固醇

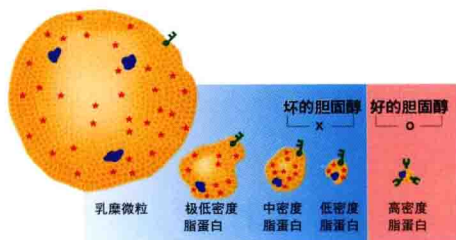
高密度脂蛋白是血管的清道夫，低密度脂蛋白则是血管硬化的帮凶

人体血液中的脂肪，主要包含胆固醇、甘油三酯、磷脂质和游离脂肪酸四大类，其中游离脂肪酸和甘油三酯可为人体提供能量；胆固醇则为构成细胞膜的主要成分，也是生成胆汁酸、激素和维生素D的必要原料，我们的身体要维持正常运作，缺它不可。

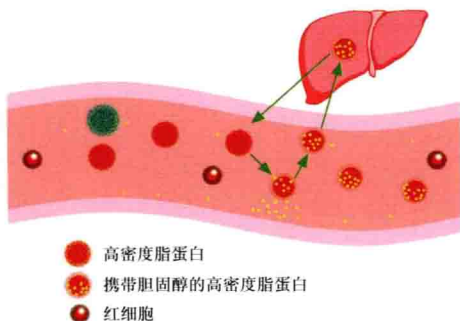
脂肪不溶于水，必须和蛋白质结合，形成“脂蛋白”，才能将各种脂质运送到全身。

这些脂蛋白有的蛋白质多脂肪少，有的蛋白质少脂肪多；蛋白质多脂肪少的密度大、颗粒小，蛋白质少脂肪多的密度就小而颗粒大。

各种脂蛋白的分类和大小



高密度脂蛋白将胆固醇运出血管

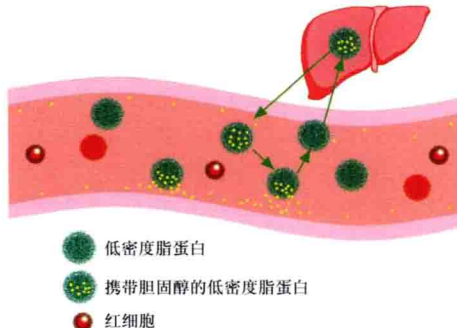


低密度脂蛋白（LDL）较黏稠、流动较慢，数量过多就会造成血管阻塞，因此被称为“坏”的胆固醇。

高密度脂蛋白（HDL）是一种对人体有利的“好”胆固醇，因为它们密度大，会将黏在血管上多余的“低密度脂蛋白”带回肝脏排出，有疏通并保护血管的功能，所以又被称为“血管清道夫”。

体内的高密度脂蛋白这类好的胆固醇越多、坏的低密度脂蛋白越少，则血液越干净，身体越健康；高密度脂蛋白越少、低密度脂蛋白越多，血液内来不及清除的脂质便会在血管内堆积，渐渐形成斑块，最后导致动脉粥样硬化，心血管疾病也就跟着来了。

低密度脂蛋白将胆固醇运入血管

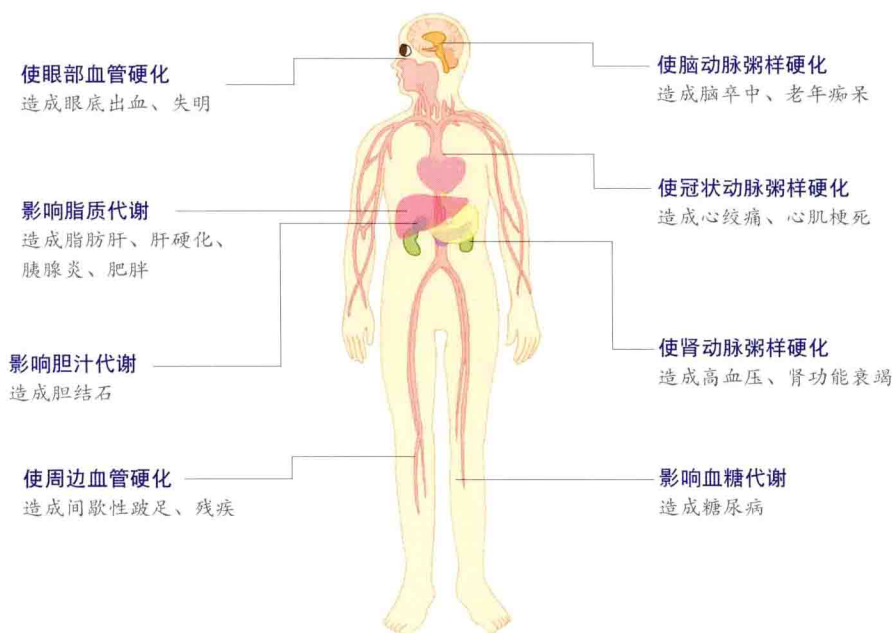


胆固醇水平太高将带来全身疾病

全身只要有血流经过的地方都会受到高胆固醇影响

血中胆固醇过高，会导致动脉粥样硬化，即俗称的血管硬化。全身只要有血流经的地方，大至心脏，小至眼睛的视网膜微血管，都可能受到胆固醇过高的影响而发生病变。

血中胆固醇高带来的各种疾病



胆固醇过高可能出现的症状

胆固醇在人体血液中游离，长期数值过高，就会引发心脏血管疾病。大多数人在初期并不会感到不适，直到血脂浓度高到一定程度，才可能出现头晕、胸闷、心悸、全身无力、失眠、健忘等现象。但并非人人都会出现这些症状，大部分人可能毫无察觉，而且这些症状也易与其他疾病相混淆，故很容易被忽略。有的人直到健康恶化至出现脂肪肝、糖尿病、冠心病、脑卒中等相关疾病，进一步检查，才发现自己的胆固醇早在不知不觉间飙升已久。因此，有高血压、高血脂、高血糖三高问题，肥胖，上了年纪或有心血管病家族病史的人，平日极需仔细观察，格外小心。



哪些人是患高脂血症的危险人群

不良的饮食习惯和生活方式是百病之源

肥胖的人

肥胖者脂质代谢差，血脂均高于正常值，患心血管疾病的概率也较高。

家族中有人血脂异常

如果家族中或双亲有一人有高脂血症病史，则患病概率是平常人的3~4倍，且多在60岁以前发生动脉硬化或心脏病。如果双亲皆患有高脂血症，则概率更高。

饮食习惯不良的人

长期食用高脂肪或高热量的食物，且蔬果类食物摄取量少的人，血中总胆固醇、低密度脂蛋白和甘油三酯含量都会增高，而高密度脂蛋白含量则较低。

吸烟者

香烟中的尼古丁会使血管紧缩，长久之后血管的弹性变差，会增加高血压的发生率，并阻碍低密度脂蛋白代谢。

运动量不足的人

运动可使身体的代谢率提升，加速脂肪燃烧，预防脂肪堆积形成肥胖。运动量不足会让体内多余脂肪无法代谢排出，堆积体内，易导致心血管疾病。

患有其他疾病的人

某些疾病与胆固醇有密切关联，如糖尿病、肾脏病、肝病、胆道阻塞、甲状腺功能不足等，较容易引发高血脂。

自我检测

① 有抽烟的习惯，并且每天抽至少1包以上	() 是 () 否
② 三餐都有肉类或油炸食品，而且在3种以上	() 是 () 否
③ 很少运动，就算运动也大多不会流汗	() 是 () 否
④ 餐餐都要吃饱甚至吃到撑才会停止	() 是 () 否
⑤ 很少吃绿色蔬菜或水果类	() 是 () 否
⑥ 常以甜食当点心，甚至有时会当成正餐	() 是 () 否
⑦ 每天至少吃2个以上鸡蛋	() 是 () 否
⑧ 经常食用乌鱼子等鱼卵类食品	() 是 () 否
⑨ 吃饱了之后因为很舒服，所以懒得动	() 是 () 否
⑩ 经常喝酒，每周至少3次以上，每次都超过350毫升	() 是 () 否

请统计回答“是”的项目

- 2个或以下：暂时可以安心。不过还是要继续保持多运动、少吃油脂食物的健康原则，尽早改正没有做到的部分。
- 3~6个：有可能患高脂血症。建议您赶快利用运动和改善饮食习惯来降低血脂。
- 6个以上：如果持续以往的生活及饮食习惯，极有可能引起心血管疾病。

战胜高脂血症，从了解各项指数开始

胆固醇含量并非固定不变，定期检测是战胜胆固醇的第一步

血脂异常的三种类型

一般人所谓的胆固醇过高或血脂过高，其实是一种统称，可能是血清中胆固醇或甘油三酯等脂质不正常。

●**高胆固醇血症**：总胆固醇 ≥ 5.16 毫摩尔/升。

●**混合型高脂血症**：总胆固醇 ≥ 5.16 毫摩尔/升，且甘油三酯 ≥ 1.70 毫摩尔/升。

●**高甘油三酯血症**：甘油三酯 ≥ 1.70 毫摩尔/升，且合并总胆固醇和高密度脂蛋白比例 ≥ 5 或高密度脂蛋白 < 1.03 毫摩尔/升。

血脂水平因人因时波动

年龄：成人比孩子高，年龄越大血脂越高。

性别：年轻女性总胆固醇水平比同龄男性低，直到停经后渐与男性相当，甚至高过男性。而怀孕的女性则最高。

时间：冬天比夏天时高。

工作状态：脑力工作者比体力工作者高，日夜轮班者也较高。

生理状况也会影响血脂值，受伤、急性感染、发烧及女性月经期间，血中胆固醇含量都会有波动。

抽烟、酗酒者体内好的胆固醇水平会下降，甘油三酯水平则上升。轻微运动时血脂不会有变动，但是规律的运动可让血脂降低。常吃高脂肪食物，血胆固醇会上升；吃太多高热量、高碳水化合物食物，则甘油三酯水平上升。

总胆固醇（TC）值

血清中含量	分 类
高于6.19毫摩尔/升	危险范围
5.16~6.19毫摩尔/升	危险边缘
低于5.16毫摩尔/升	正常范围

甘油三酯（TG）值

血清中含量	分 类
大于5.65毫摩尔/升	高危险范围
2.83~5.65毫摩尔/升	临界范围
1.70~2.25毫摩尔/升	危险边缘
低于1.70毫摩尔/升	正常范围

验血前注意事项

抽血前时间	注意事项
两周	保持平常饮食习惯，注意体重变化
3天	禁食高胆固醇食物或刻意吃素食
24小时	禁饮酒精成分饮料或剧烈运动
8小时	禁食，但可喝少量的水

低密度脂蛋白（LDL）值

血清中含量	分 类
高于4.90毫摩尔/升	高危险范围
4.13~4.89毫摩尔/升	危险范围
3.34~4.12毫摩尔/升	危险边缘
2.58~3.33毫摩尔/升	正常边缘
低于2.58毫摩尔/升	正常范围

高密度脂蛋白（HDL）值

血清中含量	分 类
低于1.03毫摩尔/升	危险范围
1.03~2.06毫摩尔/升	正常范围