

血脂不难降，吃对才有效

常见病保健丛书

吴凌 编著

高血脂

这样吃 更健康

对症饮食
科学降脂

针对中国高血脂者的日常饮食全方案



安全：科学降血脂，减少吃药的副作用。



有效：将高血脂对生活的影响降至最低。

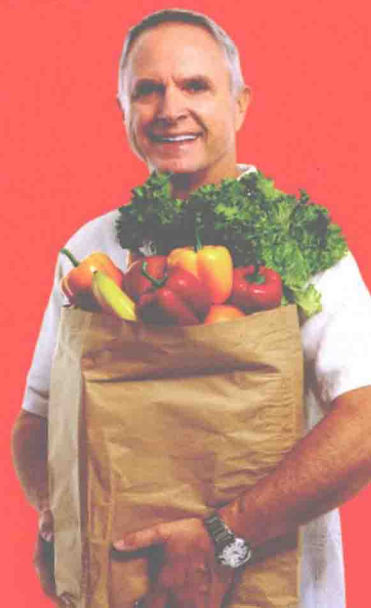


简便：食材采购方便，食谱操作简单。

GAOXUEZHI ZHEYANG CHI
GENG JIANKANG



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



常见病保健丛书

高血脂

吴凌 编著

这样吃 更健康

GAOXUEZHI ZHEYANG CHI
GENG JIANKANG



APRIL
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血脂这样吃更健康/吴凌编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 8

(常见病保健丛书)

ISBN 978-7-5337-6348-0

I. ①高… II. ①吴… 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 119465 号

高血脂这样吃更健康

吴 凌 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 徐浩瀚 翟巧燕 黄 轩

责任校对: 程 苗 责任印制: 廖小青 封面设计: 胡椒设计

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印 制: 北京建泰印刷有限公司 电话: (010)89580799

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 23

字数: 350 千

版次: 2014 年 8 月第 1 版

2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6348-0

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

前 言

医学上把因脂肪代谢或运转异常，使血浆的一种或多种脂质高于正常的情况称为高血脂。随着生活水平的提高，人们慢慢进入了多吃少动的状态，造成体内脂肪大量堆积，心脏、血管不堪重负，越来越多的人加入到“高血脂”大军之中；另外，现代人生活节奏加快，作息无规律，工作、生活压力加大，也使高血脂的发生率居高不下。据统计，目前我国血脂异常人数已高达1.6亿，高血脂者接近9000万。

很多人对高血脂没有正确的认识，认为高血脂“只是血比较黏稠而已”“是年纪大的人才得的病”“不会对身体造成太大损害”等，殊不知，高血脂比很多疾病都更可怕，一旦发病就可能造成伤残或死亡，侯耀文、高秀敏等名人猝死，都与高血脂脱不掉干系。而且，以现实情况观察，现在二三十岁就有高血脂的人正在不断增加，患有脑溢血和心肌梗死的年轻人也有逐步增多的趋势，甚至一部分肥胖的儿童也有患上高脂血症的危险，高血脂已不再是“老年人的专利”。

高血脂如果不能得到很好地控制，便会成为脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死单一而重要的危险因素。此外，高脂血症也是引发高血压、糖耐量异常、糖尿病的重要危险因素，它还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症。所以，必须高度重视高血脂的危害，积极进行预防和治疗。

那么，怎样应对高血脂这个咄咄逼人的“杀手”？怎么避免高血脂继续危

前言

害我们的身体？显而易见，大把大把服用降脂药物只是“治标”的手段，而合理调整饮食、改正不良的饮食习惯，利于控制血脂的一日三餐才是“治本”的方法。为了帮助大家利用饮食战胜高血脂，重回健康，我们编著了这本《高血脂这样吃更健康》。

本书从高血脂的基本知识讲起，详细地介绍了高血脂的饮食常识、饮食原则、饮食禁忌、营养原则，以及利于降血脂的“明星食材”、降血脂的中药草及食疗药膳。另外，还针对各种高脂血症并发症给出了预防及食物治疗方案。

本书内容科学易用、图文并茂，语言通俗易懂，食材易得，食谱操作方便。希望它能成为广大读者的良师益友，也希望它能够成为家庭常用防治高血脂、养生、保健的工具书。

编 者

第一章

认识高血脂

——解密不为你知的危害

血脂及其来源	002
血脂胆固醇增高对人体的危害	003
“好”胆固醇 VS “坏”胆固醇	004
如何检测血脂	004
何谓高血脂	005
谁动了你的血脂	006
高脂血症的类型	008
高脂血症不同阶段的常见症状	009
血脂升高的八大信号	010
血脂检测标准	011
儿童也需检查血脂	012
肥胖——血脂升高的重要原因	013
高脂血症并非肥胖者专属	014
易患高脂血症的人群	014
高脂血症不为你知的危害	015
控制血脂，防胜于治	017
老年人怎样预防高血脂	018

目录

第二章

饮食常识

——高血脂食疗问题解答

降脂饮食怎样才算合理	020
为什么高脂血症患者要多吃绿色蔬菜	020
坚持吃素, 血脂就能降下来吗	021
植物性奶油比动物性奶油更健康吗	022
低脂饮食就是不吃油吗	022
高脂血症患者多食橄榄油好吗	023
胆固醇摄入越低越好吗	023
过多进食脂肪对血脂有什么影响	024
夏季饮食清淡即可停药吗	024
为何高脂血症患者要常喝牛奶	025
如何吃肉油脂少	026
高胆固醇血症患者如何进行食疗	026
地中海式饮食法利于降脂吗	027
吃海鲜会引起血脂升高吗	028

第三章

均衡营养

——有利于降血脂的营养素

蛋白质	030
膳食纤维	030
维生素 C	031
不饱和脂肪酸	032
卵磷脂	032

脂肪	033
β -胡萝卜素	034
糖类	034
维生素 B ₂	036
类黄酮	036
维生素 E	037
钙	038
镁	038
钾	039
铜	039
锌	039
锰	040
钒	041
硒	041
铬	042

第四章

吃喝有法

——高血脂需遵循的饮食原则

饮食疗法对降脂的重要性	044
遵循“四低一高”的基本原则	044
血脂异常患者饮食指南	045
饮食均衡，让降脂更轻松	046
控制总热量的摄入	047
增加不饱和脂肪酸的摄入	048
降脂饮食宜丰富多样	048
高脂血症患者的三餐分配要点	049
不同类型高脂血症的饮食原则	051
在外就餐的饮食要点	052

目录

细嚼慢咽好处多	053
科学烹调益于降脂	053
食醋既减肥又降脂	054

第五章

饮食禁忌

——降脂饮食不容小觑

高血脂者饮食忌过咸	056
高血脂者饮食过量是大忌	056
多食黄豆，少吃肉	057
高血脂者饮食忌过辣	057
高血脂者吃鸡蛋有讲究	058
不可过于追求鲜味	059
严重高三酰甘油患者应戒酒	060
高血脂者忌食动物肝脏	060
老年高血脂者应少吃甜食	061
老年高血脂者慎用维生素	061
三酰甘油患者应限制食量	062

第六章

吃对有益

——降脂明星食材大盘点

五谷杂粮	064
------------	-----

玉米 降低血清总胆固醇	064
-------------------	-----

糙米	促进胆固醇排出	067
燕麦	有效预防高血脂	069
荞麦	扩张血管, 降低胆固醇	072
薏米	有效预防高血脂	076
黑芝麻	减少体内脂肪的堆积	078
黄豆	防治高脂血症	081
红小豆	降低胆固醇, 降脂减肥	084
黑豆	减脂美容, 软化血管	087
绿豆	促进胆固醇分解	089
芸豆	促进脂肪代谢	092
红薯	预防脂质沉积	094

动物性食材 098

驴肉	降血脂, 降低胆固醇	098
兔肉	健脑益智, 降低血脂	101
羊肉	改善脂质代谢	103
鸡肉	预防高脂血症并发症	106
鸭肉	降低胆固醇	109
鸡蛋	增加高密度脂蛋白	112
鸽肉	预防动脉硬化	115
鲤鱼	防止脂肪堆积	118
鲫鱼	维持血管弹性	121
鳕鱼	预防心血管疾病	124
带鱼	修复受损血管	127
鳝鱼	防治动脉粥样硬化	130
泥鳅	降低血脂浓度	133
牡蛎	减少人体胆固醇含量	136
海参	降低血液黏稠度	138

目录

蔬菜水果 141

菠菜	促进胆固醇排出	141
芹菜	降压降脂	144
空心菜	降低三酰甘油	147
西蓝花	利于脂肪代谢	150
韭菜	降低胆固醇, 预防高血脂	152
番茄	蔬菜中的“降脂明星”	155
茄子	血管的“保护神”	158
黄瓜	美容抗衰又降脂	161
苦瓜	保持血管弹性	164
冬瓜	抑制糖类转化为脂肪	167
南瓜	延缓肠道对脂质的吸收	170
土豆	排出体内多余脂肪	173
胡萝卜	预防血脂升高	176
洋葱	调节血脂, 预防血栓	179
莲藕	抑制胆固醇的吸收	182
竹笋	降压降脂又减肥	184
芦笋	调节血液脂肪与糖分浓度	188
魔芋	抑制胆固醇浓度上升	190
香菇	促进胆固醇的分解和排出	193
黑木耳	利于脂肪在体内完全消耗	196
银耳	预防血栓, 保护血管	199
苹果	防止心脑血管病的发生	202
香蕉	促进体内脂肪代谢	205
梨	防止脂肪聚集	207
橘子	血管的畅通剂	210
橙子	排出低密度脂蛋白胆固醇	213
柚子	保护动脉血管壁	216
柠檬	加速胆固醇代谢	218

柿子 润肠降脂, 预防血栓	221
猕猴桃 降脂的维 C 之王	224
葡萄 控制血小板聚集	226
西瓜 控制高血脂并发其他疾病	229
枣 降脂的天然维生素	232
山楂 调节血脂	235
草莓 降低血液中脂肪水平	238

干果及其他 241

花生 降血脂的“植物肉”	241
莲子 抑制机体对胆固醇的吸收	244
板栗 降低高脂血症发病率	246
核桃 促进胆固醇代谢	249
松子 预防心血管疾病	252
榛子 抑制人体对胆固醇的吸收	255
杏仁 降低胆固醇含量	257
葵花子 降脂的健康零食	260
豆腐 抑制胆固醇摄入	263

第七章

本草良方

——常用降脂中草药详解

枸杞子 降脂明目	268
菊花 防治心脑血管疾病	270
何首乌 预防动脉粥样硬化	272
杜仲 消除体内脂肪	274
白果 显著降低血脂和血压	276

目录

荷叶 减肥降脂	278
决明子 改善胆固醇分布	280
人参 调节血脂	282
灵芝 改善人体局部微循环	285
大黄 防治高脂血症	287
女贞子 预防动脉粥样硬化	288
绞股蓝 降低血脂, 抗动脉硬化	290
茵陈 防止血管壁脂质堆积	292

第八章

食疗药膳

——降脂美食边学边做

主食

296

凉粉卷	296	韩式豆浆面	302
五谷汤	296	芋头卷	302
银鱼胚芽粥	297	红曲海鲜糯米饭	303
什锦拌面	297	菠萝饭	303
绿豆荞麦粥	298	红豆薏米饭	304
燕麦面包	299	乌龙面	304
海鲜面	299	鲑鱼荞麦面	305
葱香荞麦饼	300	扬州炒饭	305
山楂包	300	鸡蛋胡萝卜蒸包	306
肉末荞麦面	301	海带焖饭	307

菜肴 308

黄瓜炒鸡蛋	308	虾米苦瓜	313
豆腐炒圆白菜	308	茄子炒豆豉	314
清炒苦瓜	309	彩色土豆丝	315
青椒蒸茄子	309	山药拌木耳	315
五香大豆	310	西红柿炒菜花	316
蜇皮炒绿豆芽	310	姜丝四季豆	316
四季豆炒鸡片	311	鲜蘑烩白菜	317
香麻芹菜叶	312	木须肉	317
红酒烧牛肉	312	香菇蒸鸡块	318
青豆炒兔肉	313		

汤类 319

火腿洋葱汤	319	玉蔬汤	324
菠菜人参汤	319	绿豆百合汤	325
豆浆山药汤	320	鱼头豆腐汤	325
豆苗海带汤	321	海瓜子豆腐汤	326
玉米蚌肉汤	321	百合双耳鸡蛋羹	326
冬瓜腰片汤	322	香菇海参羹	327
芥菜魔芋汤	322	黑芝麻豆浆糊	327
红豆牛奶汤	323	芥菜豆腐羹	328
三瓜汁	323	山药绿豆汤	329
蘑菇冬瓜汤	324		

茶饮 330

荷叶甘草茶	330	苹果绿茶	330
-------------	-----	------------	-----

目录

山楂麦芽茶	331
决明海味茶	331
黑木耳大枣饮	332
银耳鲜果饮	332
绞股蓝茶	333
丹参麦冬茶	333
活力饮	334
菊花决明茶	334

豆浆苹果饮	335
柴胡祛脂茶	335
葡萄柚菠萝饮	336
清络饮	336
茅根马蹄茶	337
萝卜姜枣蜂蜜饮	337
百合花茶	338
飞燕茶	338

第九章

远离并发症 远离并发症

——科学饮食事半功倍

高脂血症并发糖尿病	340
高脂血症并发冠心病	342
高脂血症并发高血压	344
高脂血症并发脂肪肝	347
高脂血症并发动脉粥样硬化	350
高脂血症并发肥胖症	352

第一章

认识高血脂

解密不为你知的危害





血脂及其来源

血脂是指血浆中所含的全部脂类（脂质）。血脂包括三酰甘油（脂肪）、磷脂、胆固醇和游离脂肪酸等。血脂的来源主要有两部分，一部分来自含有脂肪和胆固醇的食物，如奶油、蛋黄、动物的脑组织、内脏及脂肪丰富的鱼和肉类，这属于外源性；一部分则由人体自身合成，这属于内源性。



血脂主要分为以下四个种类。

- ① 血胆固醇（CH）
- ② 三酰甘油（TG）
- ③ 高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）
- ④ 低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）

脂类物质本身不溶于水，它们必须与蛋白质结合形成脂蛋白才能以溶解的形式存在于血浆中，并随血流到达全身各处。虽然血脂只是身体脂类含量中极少的一部分，但它转运于各组织之间，往往可以反映出人体内脂类代谢的情况。正常情况下，人体血液中的脂类含量通常只在一定的范围内波动，处于相对稳定状态。

一些非疾病因素也能轻易影响人体的血脂水平，如食物成分及体内代谢情况等。人体在平时空腹时检查血脂正常，但如果在吃了猪油炒蛋 2 小时后到医院去抽血查血脂，就会发现血脂水平比空腹时水平高出许多。另外，短期饥饿也可因储存脂肪的大量动员，而使血脂含量暂时升高。所以，我们到医院检查血脂时，医生都会要求我们在前一天进食完晚餐后不要再吃其他东西，也即空腹 12 小时后再抽血，就是这个道理。

非疾病因素对血脂水平所造成的影响只是暂时的，一般在餐后 3 ~ 6 小时即渐趋稳定。测定血脂时，应于饭后 12 ~ 14 小时采血，这样才能较为可靠地反映血脂水平的真实情况。