

高血脂

饮食宜忌

速查手册

刘玉娟 杨红 双福 © 主编

专为高血脂症患者量身打造，营养

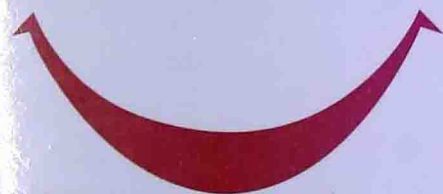
专家教你如何正确吃！

宜忌一目了然，远离饮食误区！

随书附赠

杂粮养生粥

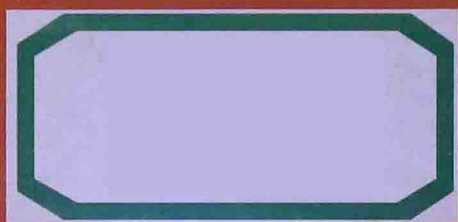
彩色小册子



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



高血脂

饮食宜忌速查手册

刘玉娟 杨红 双福 ©主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书介绍了高脂血症患者宜食和可食的106种食材和忌食的45种食材，包括五谷杂粮、蔬菜、水果、肉禽蛋奶、河海鲜、调味品以及其他食物。本书以食物宜忌的强烈对比为主线，能让高脂血症患者对适宜和不宜食用的食材一目了然。又详细讲解了宜食食材的营养成分、对并发症的功效、搭配宜忌以及食疗降脂美食，让高脂血症患者吃得科学，吃得健康。

本书特别加入高血脂的相关知识、专家健康解答、特殊高脂血症患者饮食宜忌以及偏方、运动、经络、按摩降血脂等内容，搭配高清精美图片，讲解全面，查找方便，是值得高脂血症患者珍藏的饮食速查宝典。

图书在版编目（CIP）数据

高血脂饮食宜忌速查手册 / 刘玉娟，杨红，双福主编. — 北京：化学工业出版社，2014.1
ISBN 978-7-122-18302-6

I. ①高… II. ①刘… ②杨… ③双… III. ①高血脂—食物疗法—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第203361号



责任编辑：李娜 马冰初 贾维娜

全案统筹：

责任校对：陈静

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 17 字数 144 千字

2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

目录



第一章 正确认识高血脂

导致高血脂的因素.....	2
高血脂的危害及易患人群.....	2
有助于控制血脂的营养素.....	3

防治高血脂的好习惯.....	4
高血脂的饮食宜忌.....	7
高脂血症患者的饮食处方.....	8

第二章 高血脂饮食宜忌速查——五谷杂粮篇

宜食

燕麦.....	10
荞麦.....	12
小麦.....	14
玉米.....	16
薏米.....	18
小米.....	20
绿豆.....	22
黄豆.....	24
蚕豆.....	26

黑豆.....	28
红小豆（赤豆）.....	30
红薯.....	32
芋头.....	34

可食

芝麻.....	36
花生.....	38

专家健康解答

高脂血症患者一日三餐应该吃多少？.....	39
-----------------------	----

忌食

炸糕.....	40
炸馅饼.....	40
甜饼.....	40
桃酥.....	41
麻花.....	41
糯米.....	41

蛋糕.....	41
炒面.....	42
油面筋.....	42
油条.....	42
蜜三刀.....	42

第三章 高血脂饮食宜忌速查——蔬菜篇

宜食

芹菜.....	44	芦笋.....	87
菠菜.....	47	土豆.....	89
韭菜.....	50	山药.....	91
荠菜.....	53	洋葱.....	93
油菜.....	55	魔芋.....	95
卷心菜.....	58	莲藕.....	98
空心菜.....	60	黄豆芽.....	100
冬瓜.....	62	绿豆芽.....	102
黄瓜.....	64	金针菜.....	104
苦瓜.....	66	平菇.....	106
南瓜.....	69	香菇.....	108
菜花.....	71	草菇.....	110
西蓝花.....	74	黑木耳.....	112
茄子.....	76	金针菇.....	114
番茄.....	78	猴头菇.....	116
辣椒.....	81	豆腐.....	118
白萝卜.....	83	海带.....	120
胡萝卜.....	85	紫菜.....	122

专家健康解答

高脂血症患者如何饮水?	57
高脂血症患者能进行大量的运动吗?	73
瘦人会不会得高脂血症?	80
糖与高血脂有关吗?	124

第四章 高血脂饮食宜忌速查——水果和干果篇

宜食

橘子.....	126	桃子.....	131
李子.....	128	柿子.....	133
橙子.....	129	柚子.....	135

梨	137
苹果	139
芒果	141
草莓	142
猕猴桃	144
石榴	146
柠檬	148
木瓜	150
西瓜	152
葡萄	154
香蕉	157
橄榄	159

菠萝	160
山楂	162
大枣	164
酸枣	166

可食

杏仁	168
松仁	170
核桃仁	171
栗子	173
榛子	175
葵花子	176

专家健康解答

高脂血症患者在外就餐应注意哪些方面?	156
血脂是不是降得越快越好?	158
高脂血症患者能通过服药补充维生素吗?	167

忌食

腰果	177
油炸花生米	177
榴莲	178
蜜饯	178

第五章 高血脂饮食宜忌速查——畜禽肉蛋奶篇

宜食

羊肉(瘦)	180
兔肉	182
鸡肉	184
鸭肉	187
牛奶	189

可食

鸡蛋	192
鸭蛋	194
鹌鹑蛋	195

专家健康解答

戒烟可以调节血脂吗?	186
高脂血症患者能吃肉吗?	196



忌食

肥肉	197
猪肠	197
猪肝	197
猪心	198
猪蹄	198
猪脑	198
猪肾	198

鸭肝	199
鸭肠	199
鹅肝	199
咸鸭蛋	199
炸鸡	200
炸鸭	200
腊肉	200

第六章 高血脂饮食宜忌速查——河海鲜篇

宜食

鲤鱼	202
草鱼	205
甲鱼	207
三文鱼	208

海参	211
牡蛎	213
虾	215

专家健康解答

饭前喝汤和细嚼慢咽对降血脂有没有效果?	214
---------------------	-----

忌食

蟹黄	217
鱿鱼	217
鱼子	217

虾脑	218
鲍鱼	218
炸鱼	218

第七章 高血脂饮食宜忌速查——调味品篇

宜食

橄榄油	220
葵花子油	221
玉米油	222

生姜	224
大蒜	226

专家健康解答

高脂血症患者每日可摄入多少盐?	223
高脂血症患者适合什么样的烹调方式?	227

第一章

正确认识 高血 脂



导致高血脂的因素



高脂血症分为继发性和原发性两种。

继发性高脂血症是由其他原发性疾病如糖尿病、肝脏疾病、肾脏疾病、甲状腺功能减退症等疾病所引起的。

原发性高脂血症的病因大致有以下三点。

- (1) **饮食习惯**：摄入过多的高热量、高脂肪、高胆固醇食物；饮酒过量。
- (2) **生活习惯**：运动不足，导致超重或肥胖。
- (3) **遗传**：与脂蛋白代谢相关的酶或受体基因发生突变，先天血管内壁功能不良。

高血脂的危害及易患人群

高血脂的危害

血脂是人体中一种重要的物质，有许多非常重要的功能，但是不能超过一定的范围。如果血脂过多，也就是所谓的“血稠”，脂肪在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块（就是我们常说的“动脉粥样硬化”）。这些“斑块”增多、变大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被阻断。这种情况如果发生在心脏的冠状动脉，就会引

起冠心病；发生在脑，就会出现脑卒中；如果堵塞眼底血管，将导致视力下降、失明；如果发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化，肾功能衰竭；发生在下肢，会出现肢体坏死、溃烂等。此外，高血脂还可引发高血压病，诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，导致男性性功能障碍、老年痴呆等疾病。最新研究显示高血脂可能与癌症的发病有关。

高血脂的易患人群

有家族史者；体型肥胖者；中老年人；长期高糖饮食者；绝经后妇女；长期吸烟、酗酒者；习惯于静坐的人；

生活无规律、情绪易激动、精神处于紧张状态者；肝肾疾病、糖尿病、高血压病等疾病患者。

有助于控制血脂的营养素

单不饱和脂肪酸：单不饱和脂肪酸有降低血中总胆固醇 (TC) 及低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 的作用，而高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C) 并不随之下降，膳食中单不饱和脂肪酸主要是油酸。

多不饱和脂肪酸：食物中主要是亚油酸、 α -亚麻酸、EPA(二十碳五烯酸) 及 DHA(二十二碳六烯酸)。用亚油酸和亚麻酸代替膳食中的饱和脂肪酸可使血清中的 TC、LDL-C 下降，对防治心血管病有利。鱼油中富含的 EPA、DHA 也是长链多不饱和脂肪酸，可以显著降低 TG(甘油三酯) 水平。中国营养学会推荐多不饱和脂肪酸 (PUFA) 摄入量占总能量的 10%。

膳食纤维：膳食纤维有调节血脂的作用，可降低血清 TC、LDL-C 水平。

可溶性膳食纤维比不溶性膳食纤维的作用更强，前者主要存在于大麦、燕麦、豆类、水果中。

镁：镁对心血管系统有保护作用，具有降低胆固醇、降低冠状动脉张力、增加冠状动脉血流量等作用。

钙：缺钙可引起血 TC 和 TG 升高，补钙后，可使血脂恢复正常。缺锌可引起血脂代谢异常，血清锌含量与 TC、LDL-C 呈负相关，而与 HDL-C 呈正相关。

铬：铬是葡萄糖耐量因子的组成成分，是葡萄糖和脂质代谢的必需微量元素。缺铬可使血清 TC 增高，并使 HDL-C 下降。补充铬后，使血清 HDL-C 升高，TC 和 TG 水平降低，血清铬与 HDL-C 水平呈明显正相关。

维生素 C: 维生素 C 可促进胆固醇降解、转变为胆汁酸,从而降低血清 TC 水平,增强脂蛋白脂酶活性,加速血清 VLDL-C (极低密度脂蛋白胆固醇)、TG 降解。

维生素 E: 维生素 E 可抑制细胞膜脂类的过氧化反应,增加 LDL-C 的抗氧化

能力,减少 Ox-LDL (氧化型 LDL-C) 的产生。维生素 E 能影响参与胆固醇分解代谢的酶的活性,有利于胆固醇的转运和排泄,对血脂水平起调节作用。



防治高血脂的好习惯

合理膳食

防治高血脂应注意合理搭配膳食,应注意以下几方面。

1. 总热量限制在标准量以内,使体重维持在理想水平。超重或肥胖者应积极减肥。

2. 胆固醇的摄入量不应超过 300 毫克/天,已有高胆固醇血症的患者,不宜超过 200 毫克/天。

3. 脂肪的摄入不应超过总热量的 30%, 其中饱和脂肪酸(主要来源为动物的脂肪酸)应控制在总热量的 10% 以内。饱和脂肪酸与单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的比值宜为 0.8 : 1 : 1。还应把橄榄油、加拿大油莱子油这类富含单不饱和脂肪酸

(MUFA) 的油类当做重要脂肪来源。

4. 食用富含 omega-3 脂肪酸的食物,如多脂鱼(鲑鱼、金枪鱼、鳕鱼、鲱鱼、鲭鱼)、核桃、加拿大油莱子油、亚麻子及绿叶蔬菜。

5. 多食复合碳水化合物,少吃或不吃蔗糖或葡萄糖等简单的碳水化合物。

6. 多食新鲜蔬菜、水果、豆制品和鱼类。



7. 少吃富含饱和脂肪酸或胆固醇过多的肥肉、动物油、高脂奶、蛋黄及动物内脏等食品。



8. 尽量少吃冰激凌、起酥油、酥皮点心、热油煎炸的食品和大多数快餐、套餐及方便食品，以减少反式脂肪酸的摄入。

9. 每天吃 500 ~ 1000 克水果和蔬菜。

10. 不要将饮用水软化。

11. 减少钠的摄入，食盐摄入量控制在 5 克 / 天以下为好。

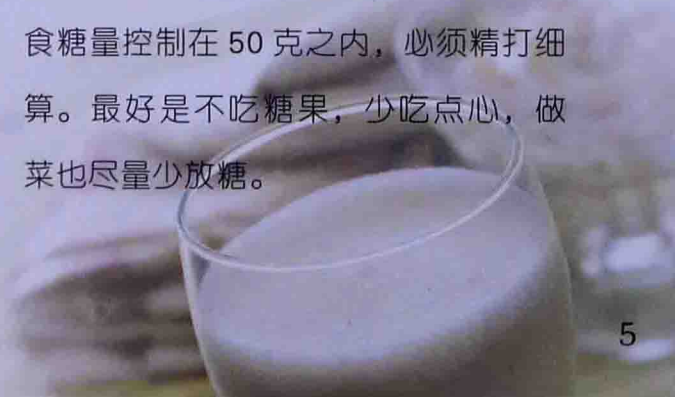
12. 不饮或少饮酒，特别是烈性酒。

少食糖

糖对血脂的影响度与其种类有关。简单的糖，如蔗糖、果糖等可使血清甘油三酯含量增高，对肥胖或已有甘油三酯增高的个体影响更为明显。有一些脂肪摄入较高的国家和地区，当糖类的用量增加时，冠心病的发病率也相应增高。临床上有相应报告指出，冠心病患者中由糖引起的高脂血症最为多见。动物实验和人体观察表明，当蛋白质缺乏时，摄入过量的糖极易在肝脏中转化为甘油三酯而堆积起来，以致形成脂肪肝。临床上还可见到不少肝病患者，由于长期饮食不当，如摄入低蛋白、高糖、高脂肪

饮食，以致形成严重的高甘油三酯血症和冠心病。

国外调查显示，每天食用糖的数量，应控制在 50 克以下。但平时所吃得很多食品都含有较多的糖，如一瓶汽水含糖量在 20 克左右，一盒冰激凌的含糖量是 10 克，一块奶油点心的含糖量是 30 克，低度的酒类含糖量为 5% ~ 10%，还有奶粉中会放糖，咖啡也会放糖。由此可见，要将每天的食糖量控制在 50 克之内，必须精打细算。最好是不吃糖果，少吃点心，做菜也尽量少放糖。



加强运动

运动健身可以促进机体的新陈代谢,提高脂蛋白酶的活性,有效改善高脂血症患者的脂质代谢,促进脂质的运转、分解和排泄,使血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白的含量降低,从而使高密度脂蛋白含量增高,有利于预防动脉粥样硬化病变。

高脂血症患者健身时应注意的几个原则

1. 选择合适的运动项目

根据自身情况,选择长距离步行或远足、慢跑、骑自行车、做体操、打太极拳、练气功、游泳、爬山、打乒乓球、打羽毛球、打网球、跳迪斯科健身操及使用健身器等。

2. 掌握运动强度

运动时心率为自己最高心率的60%~70%,约相当于50%~60%的最大摄氧量。一般40岁左右的人心率控制在140次/分,50岁在130次/分,60岁以上的人控制在120次/分为宜。

3. 适当的运动频率

中老年人,特别是老年人由于机体代谢水平降低,疲劳后恢复的时间延长,因此运动频率可视情况增减,一般每周3~4次为宜。

4. 合适的运动时间

每次运动时间控制在30~40分钟,下午运动最好,并应坚持长年运动锻炼。

高脂血症患者健身时要特别注意在运动过程中和运动后的自身感觉,如出现严重呼吸困难,前胸有压迫感、头昏眼花、面色苍白等现象,应立即停止运动,有条件的话应平卧休息。



如果没有其他合并症，应保持中等强度运动量，即每天达到慢跑 3000~5000 米的运动量。合并有轻度高血压病、肥胖症、糖尿病和无症状性冠心病等疾病者应自行掌握运动强度，以锻炼时不发生明显的身体不适为原则，必要时应在医疗监护下进行。伴有重度高血压病、严重心脏病（如急性心肌梗死、心力衰竭、严重心律失常等）、严重糖尿病以及严重肝肾功能不全者应禁止运动，待上述疾病明显改善后再考虑做适量运动。

高血脂的饮食宜忌

相宜食品

1. 主食及豆类的选择：可选择富含优质植物蛋白、植物固醇和有降血脂作用的稻谷、小麦、玉米、绿豆、花生、豆腐、大豆及豆制品等。

2. 肉、蛋、奶的选择：适当选择胆固醇含量低的食物和有降低胆固醇作用的食物。

3. 蔬菜的选择：可适当多选择具有降低血脂的食物，如洋葱、香菇、平菇、

淡菜、萝卜、海带、大蒜、魔芋、黄瓜、苹果、山楂等。

4. 其他：可选用有降血脂作用的绿茶，烹调用植物油可选豆油、玉米油、葵花子油、茶油、芝麻油等，每日烹调用量为 10 ~ 15 毫升。宜采用蒸、煮、炖、汆、熬的烹调方法，坚持少盐饮食，每日食用食盐 6 克以下。

饮食禁忌

1. 减少动物性脂肪如猪油、肥肉、黄油等。

2. 忌食含胆固醇高的食物，如动物内脏、蛋黄、鱼子、鱿鱼等。

3. 要避免饮酒。由于酒能够抑制脂蛋白酶，可促进内源性胆固醇和甘油三酯的合成，引起血脂升高。

高脂血症患者的饮食处方

1. 食物多样，谷类为主：粗细搭配，粗粮中可适量增加玉米、莜麦、燕麦等，少食单糖、蔗糖和甜食。

2. 多吃蔬菜、水果和薯类：多吃蔬菜与各种水果，注意增加深色或绿色蔬菜比例，大蒜和洋葱有降低血清 TC，提高 HDL-C 的作用，可能与其含有硫化物有关。香菇和黑木耳含有多糖类物质，也有降低血清 TC 及防止动脉粥样硬化的作用。多食新鲜蔬菜及瓜果类，保证每天摄入 400 ~ 500 克，以提供充足的维生素、矿物质和膳食纤维。

3. 常吃奶类、豆类或其制品：奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源，高脂血症患者奶类以低脂或脱脂奶为宜。豆类及豆类制品是我国的传统食品，含丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等，且大豆及其制品还有降胆固醇的作用。

4. 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，

少吃肥肉和荤油：脂肪摄入量占总能量应 $\leq 30\%$ 。制备低脂肪膳食可用蒸、煮、拌等少油的烹调方法；肉汤类应在冷却后除去上面的脂肪层；不吃肥肉、剔除鸡皮；选用低脂或脱脂奶制品；少用动物脂肪，限量食用植物油；多吃水产品尤其是深海鱼，争取每周食用 2 次或以上，以增加 n-3 多不饱和脂肪酸 EPA、DHA 摄入量。n-3 多不饱和脂肪酸能明显降低血甘油三酯、降低血浆胆固醇、增加高密度脂蛋白、抗血小板凝集。

轻度血浆 TC 升高者，膳食胆固醇摄入量 < 300 毫克/天。血浆胆固醇中度和重度升高者，饮食中胆固醇摄入量 < 200 毫克/天。禁食肥肉、动物内脏、人造黄油、奶油点心等。

5. 增加运动，保持能量摄入与消耗平衡：防止超重和肥胖，精神上避免过度紧张，情绪保持放松、乐观豁达。

6. 吃清淡少盐的膳食，多喝茶。



第二章

高血脂饮食①②速查 ——五谷杂粮篇

