

这是一本神奇的书

早读早预防

高血脂

这样吃最有效



苹果
降低血液中胆固醇
的浓度



苦瓜
有效降低胆固醇
和甘油三酯水平



血脂不
早读
早用
效降下来

常见食材功效大
吃好轻松控血脂
少吃药来降血脂
不让药物赖上你

史文丽 主编
首都医科大学营养与食品卫生学硕士
首都医科大学附属复兴医院营养科
副主任营养师
中华医学学会北京临床营养学会分会委员



高血脂

这样吃最有效



史文丽 主编



科学出版社



龙门书局

版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内 容 简 介

本书以高脂血症患者吃什么对降低血脂最合适、最有效为重点，并根据不同食材的具体功效进行剖析，以指导患者有效降低胆固醇、降低三酰甘油、对抗脂质氧化沉积，进而达到降血脂的作用。每种食材针对性强，讲解透彻。全书脉络清晰，彩色印刷，实用美观。

本书适合高脂血症患者及预防高脂血症的人群使用。

图书在版编目（CIP）数据

高血脂：这样吃最有效 / 史文丽主编. — 北京：科学出版社，2014.5

ISBN 978-7-03-039987-8

I. ①高… II. ①史… III. ①高脂血症—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 039906 号

责任编辑：曹丽英 张 婷 金 金 责任校对：胡小洁

责任印制：张 倩

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京美通印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 5 月第一版 开本：B5（720×1000）

2014 年 5 月第一次印刷 印张：15 字数：200 000

定价：39.80 元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

前言

随着生活水平的提高和饮食结构的改变，越来越多的人患上高脂血症，高脂血症对身体的损害是隐匿性、渐进性和全身性的，早期常常没有明显感觉，易被人们忽视。但高脂血症对身体造成的危害是巨大的，最直接的后果是造成“血稠”，使局部血管壁变厚，最终导致全身重要脏器，如心、脑、肾缺血或坏死。因此，了解高脂血症，掌握如何防治高脂血症，对当代人是很有必要的。

什么是血脂？怎么判断血脂高不高？哪些人最易患高脂血症？高脂血症与营养素有着怎样的关系？得了高脂血症怎样进行饮食调养？哪些蔬菜对降低胆固醇有效？哪些水果对降低三酰甘油有效？又有哪些食物能够有效对抗脂质氧化沉积？不同类型的高脂血症及高血脂并发症在饮食方面有哪些宜忌？……本书——为您解答。本书将高血脂患者最关心的一些问题放在全书的最前面做重点介绍。对于高血脂患者最关心的饮食疗法，介绍了每一种食材的营养成分、降脂优势营养素、为什么能降脂、如何对抗并发症、营养课堂、搭配宜忌，以及哪些人不能吃，全方位讲解每种食材对高血脂的影响。

一日三餐，饮食伴随生活中的时时处处，也恰恰在这点点滴滴中，我们能更好地为我们的健康导航。吃得对、吃得好、吃得健康，正是当下人们追求的饮食水平，也可以防治一些常见的病症。高脂血症患者不用担心，只要放松心情，乐观面对，掌握合理的饮食，就能有效控制血脂水平，走出病痛的困扰。

希望本书能让您和您的家人在享受美味的同时收获健康。

C 目录 Contents

绪论

高血脂你了解多少

什么是血脂	9
什么是“好胆固醇”与“坏胆固醇”	10
怎么判断血脂高不高	11
什么是高脂血症	12
高脂血症有哪些类型	13
高脂血症的早期症状有哪些	14
哪些人最易患高脂血症	15

Part 1

高血脂与营养的关系

蛋白质、糖类、脂肪——基础营养素	18
膳食纤维——促进血脂代谢	24
维生素 C——降低胆固醇水平	26
维生素 E——最佳天然抗氧化剂	28
β -胡萝卜素——防止低密度脂蛋白氧化	30
钙——促进消化，减少胆固醇	32
镁——提升“好胆固醇”	34
钾——降低血压、防止血管硬化	36
硒——有超强抗氧化能力	38
烟酸——促进糖分和脂肪代谢	40
其他成分——也能有效降血脂	42



Part 2

高血脂饮食调养细则

计算每日总热量	46
一日三餐合理分配热量	48
掌握食品交换份	49
低脂饮食，限制胆固醇	52
了解食物中的胆固醇含量	53
吃肉要有度	54
植物油的选择有讲究	55
饮食要少盐	55
讲究合适的烹调方法	56
不同人群防治高血脂	58
外出就餐时的点菜策略	60
高血脂患者饮食一问一答	61

Part 3

促进胆固醇代谢，减少胆固醇吸收

荞麦	66
绿豆	68
茄子	70
竹笋	72
莴笋	74





韭菜	76	猕猴桃	95
白萝卜	78	香蕉	96
胡萝卜	80	板栗	97
海带	82	牛肉	98
魔芋	84	紫菜	100
土豆	86	香菇	102
绿豆芽	88	黑木耳	104
圆白菜	90	鳕鱼	106
苹果	92	鲤鱼	108
山楂	94	牡蛎	110

Part 4

降低血液中的三酰甘油水平

玉米	114	海参	136
燕麦	116	带鱼	138
洋葱	118	金针菇	140
油菜	120	花生	142
苦瓜	122	核桃仁	144
鸡肉	124	松子	145
乌鸡	126		
兔肉	128		
鳕鱼	130		
鲫鱼	132		
三文鱼	134		





Part 5

对抗脂质氧化沉积

黑米	148	番茄	156
黄豆	150	葡萄	158
红薯	152	黑芝麻	160
菜花	154	绿茶	161

Part 6

其他途径有效降血脂

薏米	164	鸡蛋	180
黑豆	166	金枪鱼	181
白果	168	泥鳅	182
黄瓜	170	大蒜	184
冬瓜	172	橙子	186
丝瓜	174	柚子	187
芹菜	176	酸奶	188
菠菜	178	醋	189

专题 能显著降脂的中药及中药茶饮

降脂中药速查

菊花	190	三七	191
荷叶	190	绞股蓝	191
葛根	190	金银花	191
决明子	190	干山楂	191



降脂茶饮推荐

决明子绿茶	192	桑叶山楂降脂茶	193
普洱菊花茶	192	绞股蓝苦瓜茶	193

专题 高血脂患者不宜多吃的食物清单

墨鱼	194	猪肝	195
鲍鱼	194	香肠	195

Part 7

不同类型高脂血症 及高血脂并发症饮食宜忌

高胆固醇血症	198
高三酰甘油血症	202
混合型高脂血症	206
低高密度脂蛋白血症	210
血脂异常并发脂肪肝	214
血脂异常并发动脉硬化	218
血脂异常并发冠心病	222
血脂异常合并心肌梗死	226
血脂异常合并心力衰竭	230
血脂异常并发糖尿病	234
血脂异常并发肥胖症	238

高血脂

这样吃最有效

史文丽 主编



科学出版社



龙门书局

版权所有，侵权必究
举报电话：010-64030229；13501151303

内 容 简 介

本书以高脂血症患者吃什么对降低血脂最合适、最有效为重点，并根据不同食材的具体功效进行剖析，以指导患者有效降低胆固醇、降低三酰甘油、对抗脂质氧化沉积，进而达到降血脂的作用。每种食材针对性强，讲解透彻。全书脉络清晰，彩色印刷，实用美观。

本书适合高脂血症患者及预防高脂血症的人群使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂：这样吃最有效 / 史文丽主编. — 北京：科学出版社，2014.5

ISBN 978-7-03-039987-8

I. ①高… II. ①史… III. ①高脂血症—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 039906 号

责任编辑：曹丽英 张 婷 金 金 责任校对：胡小洁

责任印制：张 倩

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京美通印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 5 月第一版 开本：B5 (720×1000)

2014 年 5 月第一次印刷 印张：15 字数：200 000

定价：39.80 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前言

随着生活水平的提高和饮食结构的改变，越来越多的人患上高脂血症，高脂血症对身体的损害是隐匿性、渐进性和全身性的，早期常常没有明显感觉，易被人们忽视。但高脂血症对身体造成的危害是巨大的，最直接的后果是造成“血稠”，使局部血管壁变厚，最终导致全身重要脏器，如心、脑、肾缺血或坏死。因此，了解高脂血症，掌握如何防治高脂血症，对当代人是很有必要的。

什么是血脂？怎么判断血脂高不高？哪些人最易患高脂血症？高脂血症与营养素有着怎样的关系？得了高脂血症怎样进行饮食调养？哪些蔬菜对降低胆固醇有效？哪些水果对降低三酰甘油有效？又有哪些食物能够有效对抗脂质氧化沉积？不同类型的高脂血症及高血脂并发症在饮食方面有哪些宜忌？……本书一一为您解答。本书将高血脂患者最关心的一些问题放在全书的最前面做重点介绍。对于高血脂患者最关心的饮食疗法，介绍了每一种食材的营养成分、降脂优势营养素、为什么能降脂、如何对抗并发症、营养课堂、搭配宜忌，以及哪些人不能吃，全方位讲解每种食材对高血脂的影响。

一日三餐，饮食伴随生活中的时时处处，也恰恰在这点点滴滴中，我们能更好地为我们的健康导航。吃得对、吃得好、吃得健康，正是当下人们追求的饮食水平，也可以防治一些常见的病症。高脂血症患者不用担心，只要放松心情，乐观面对，掌握合理的饮食，就能有效控制血脂水平，走出病痛的困扰。

希望本书能让您和您的家人在享受美味的同时收获健康。

C 目录 Contents

绪论

高血脂你了解多少

什么是血脂	9
什么是“好胆固醇”与“坏胆固醇”	10
怎么判断血脂高不高	11
什么是高脂血症	12
高脂血症有哪些类型	13
高脂血症的早期症状有哪些	14
哪些人最易患高脂血症	15

Part 1

高血脂与营养的关系

蛋白质、糖类、脂肪——基础营养素	18
膳食纤维——促进血脂代谢	24
维生素 C——降低胆固醇水平	26
维生素 E——最佳天然抗氧化剂	28
β -胡萝卜素——防止低密度脂蛋白氧化	30
钙——促进消化，减少胆固醇	32
镁——提升“好胆固醇”	34
钾——降低血压、防止血管硬化	36
硒——有超强抗氧化能力	38
烟酸——促进糖分和脂肪代谢	40
其他成分——也能有效降血脂	42



Part 2

高血脂饮食调养细则

计算每日总热量	46
一日三餐合理分配热量	48
掌握食品交换份	49
低脂饮食，限制胆固醇	52
了解食物中的胆固醇含量	53
吃肉要有度	54
植物油的选择有讲究	55
饮食要少盐	55
讲究合适的烹调方法	56
不同人群防治高血脂	58
外出就餐时的点菜策略	60
高血脂患者饮食一问一答	61

Part 3

促进胆固醇代谢，减少胆固醇吸收

荞麦	66
绿豆	68
茄子	70
竹笋	72
莴笋	74





韭菜	76	猕猴桃	95
白萝卜	78	香蕉	96
胡萝卜	80	板栗	97
海带	82	牛肉	98
魔芋	84	紫菜	100
土豆	86	香菇	102
绿豆芽	88	黑木耳	104
圆白菜	90	鳕鱼	106
苹果	92	鲤鱼	108
山楂	94	牡蛎	110

Part 4

降低血液中的三酰甘油水平

玉米	114	海参	136
燕麦	116	带鱼	138
洋葱	118	金针菇	140
油菜	120	花生	142
苦瓜	122	核桃仁	144
鸡肉	124	松子	145
乌鸡	126		
兔肉	128		
鳕鱼	130		
鲫鱼	132		
三文鱼	134		





Part 5

对抗脂质氧化沉积

黑米	148	番茄	156
黄豆	150	葡萄	158
红薯	152	黑芝麻	160
菜花	154	绿茶	161

Part 6

其他途径有效降血脂

薏米	164	鸡蛋	180
黑豆	166	金枪鱼	181
白果	168	泥鳅	182
黄瓜	170	大蒜	184
冬瓜	172	橙子	186
丝瓜	174	柚子	187
芹菜	176	酸奶	188
菠菜	178	醋	189

专题 能显著降脂的中药及中药茶饮

降脂中药速查

菊花	190	三七	191
荷叶	190	绞股蓝	191
葛根	190	金银花	191
决明子	190	干山楂	191



降脂茶饮推荐

决明子绿茶	192	桑叶山楂降脂茶	193
普洱菊花茶	192	绞股蓝苦瓜茶	193

专题 高血脂患者不宜多吃的食物清单

墨鱼	194	猪肝	195
鲍鱼	194	香肠	195

Part 7

不同类型高脂血症 及高血脂并发症饮食宜忌

高胆固醇血症	198
高三酰甘油血症	202
混合型高脂血症	206
低高密度脂蛋白血症	210
血脂异常并发脂肪肝	214
血脂异常并发动脉硬化	218
血脂异常并发冠心病	222
血脂异常合并心肌梗死	226
血脂异常合并心力衰竭	230
血脂异常并发糖尿病	234
血脂异常并发肥胖症	238