

# 协和医院

专家教你吃对不生病

# 高血脂

## 吃什么宜忌速查

85种特效降血脂食材宜忌速查

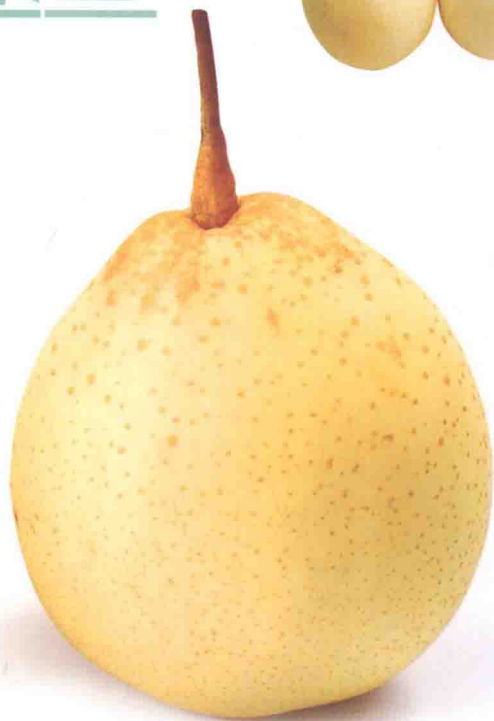
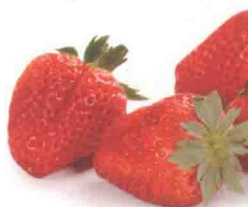
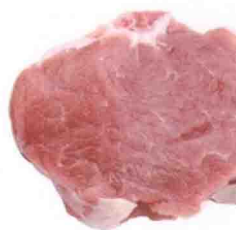
220个降血脂食谱速查

4周改善血脂专家饮食方案

李宁/主编



化学工业出版社





协和医院专家教你吃对不生病

# 高血脂吃什么

## 宜忌速查

李宁 主编



化学工业出版社

·北京·

全案策划:



## 编写人员名单

主 编: 李 宁

编写人员: 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 张 冰 陶 勇 周昀亮 刘文娟 邹 燕  
吴 卫 何宪云 兰文辉 赵清刚 葛星星 吴晓静 朱叶琳 张志庄 胡兴涛 李天汉  
张仕敏 张志海 张志安 张鹏飞 岳林幽 韦 娜 仇春英 戴 玄 姜舒文 龙 蔚  
张秀平 何学宝 张 岑 周 民 陈 勇 唐 彬 蒋雯茜 汤 伟 彭 媛 陆 铭  
李国霞 王振华 丁伯寅

摄 影: 张腾方 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 胡 文  
菜品制作: 张 帆 蒋晟群 王乾文 周孝春 王凤鸣 陈 丽 许 婷 蒲雪梅 姚 海 岳 芳  
王小英 赵 琼 黄家燕 朱艳容

## 图书在版编目(CIP)数据

高血脂吃什么宜忌速查 / 李宁主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.1

(协和医院专家教你吃对不生病)

ISBN 978-7-122-18336-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206996 号

---

责任编辑: 杨骏翼 高 霞 装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 陈 静

---

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 14 字数 260 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: 29.80 元

版权所有 违者必究

## 前言

有数据表明，高脂血症人群的数量在与日俱增，且患病年龄逐渐年轻化。高脂血症正日益变成“看不见的杀手”，威胁着现代人的健康。高脂血症也被称为富贵病，因为大多数高脂血症与后天的高脂肪、高胆固醇饮食有关，只有少数与家庭遗传有关。

饮食控制是预防和控制高血脂的重中之重。“肚子一空，万事皆空”，这句话道出了饮食的重要性。当生活质量提高后，吃已经不是填饱肚子那么简单了，吃什么、怎么吃才是人们所关心的话题，而这更应该成为高血脂人群的关注焦点。

本书从实际出发告诉广大高脂血症患者究竟该吃什么，从营养、功效以及控制高血脂并发症等几个方面详细地说明了各种食物对高血脂的影响。尤其值得推荐的是，书中的食材都是市场上常见的，列举的菜肴制作简单，方便读者操作。本书教你运用科学方法控制饮食，帮助高脂血症患者及其家人重新找回正确的饮食治疗方法，达到快速降血脂的目的。本书也会使每位读者从点滴处改变膳食习惯，自己动手做到合理膳食。按书中所做，可轻松改善身体状况。

本书以人为本，注重治疗方法的可操作性，当你翻开本书时，就会发现它将是高脂血症患者治疗道路上的好朋友、好帮手。

最后，希望每一位高脂血症患者都能通过学习本书，从中获益，将高血脂对生活的影响降到最低，并且积极预防可能发生的各类并发症。同时，也希望普通读者朋友们能从这本书中得到启发，提早调整膳食结构，远离高脂血症。

李宇







## 第一章 了解高血脂 ..... 13

- 认识高血脂···14
- 高血脂的常见症状和危害···14
- 高血脂的常见症状···14
- 高血脂的危害···15
- 早发现，早治疗···16
- 早发现高脂血症···16
- 早检查是控制高血脂的有效手段···16
- 早治疗···16
- 改善生活方式···17
- 影响血脂的因素···17
- 避免不健康的生活方式···19
- 高脂血症患者日常保健原则···19

## 第二章 高脂血症患者饮食有讲究 ..... 21

- 高脂血症患者饮食指导···22
- 可以降低血脂的营养素···22
- 高脂血症患者的饮食结构与控制···25
- 不同高脂血症人群每日需要的热量···26
- 高脂血症患者的饮食烹饪方法···27
- 不同类型高脂血症患者的饮食原则···28
- 甘油三酯(TG)浓度极高型···28
- 高胆固醇(TC)型···28
- 低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白均增高型···29
- 糖耐量低、甘油三酯增高、高尿酸、有家族史型···29
- 胆固醇增高或正常型···29

## 第三章 改善高血脂食谱推荐 ..... 31

- 改善高血脂一天食谱推荐···32
- 早餐···32
- 午餐···32
- 晚餐···33
- 改善高血脂4周食谱推荐···34
- 第1周···34
- 第2周···36
- 第3周···38
- 第4周···40

## 第四章 高血脂并发症调养方案..... 43

### 高脂血症合并肾病调养方案...44

牢记饮食原则...44

需重点补充的营养素...45

降脂食谱推荐...46

轻松易做按摩调养...47

### 高脂血症合并糖尿病调养方案...48

牢记饮食原则...48

需重点补充的营养素...49

降脂食谱推荐...50

轻松易做按摩调养...51

### 高脂血症合并高血压调养方案...52

牢记饮食原则...52

需重点补充的营养素...53

降脂食谱推荐...54

轻松易做按摩调养...55

### 高脂血症合并冠心病调养方案...56

牢记饮食原则...56

需重点补充的营养素...57

降脂食谱推荐...58

轻松易做按摩调养...59



**主食**……62

- 荞麦/降低血液胆固醇……62  
燕麦/降胆固醇明星食品……64  
玉米/减少高血脂并发症发生……66  
黑豆/促进胆固醇代谢……68  
绿豆/降脂济世之良谷……70  
红薯/防止低密度脂蛋白被氧化……72  
薏米/促血管扩张,抑制胆固醇吸收……74  
黄豆/可降低高血脂患病概率……76

**蔬菜**……78

- 芹菜/显著降低血浆胆固醇……78  
白萝卜/促胆固醇排出体外……80  
大白菜/加快胆固醇代谢……82  
胡萝卜/改善微循环,防止血管硬化……84  
黄瓜/加速脂类代谢……86  
冬瓜/抑制糖类转化为脂肪……88  
荠菜/预防高血脂并发心血管疾病……90  
菠菜/增强脂蛋白酶的活性……92  
韭菜/促胃肠蠕动,防止脂肪沉淀……94  
西兰花/阻止体内胆固醇氧化……96  
竹笋/降低胃肠对脂肪的吸收……98  
绿豆芽/加速低密度脂蛋白排泄……100  
茄子/降低胆固醇,延缓衰老……102  
空心菜/促排毒,降血脂……104  
洋葱/软化、扩张血管……106  
辣椒/减少胆固醇在血管壁上的沉积……108  
油菜/减少脂类吸收,促进甘油三酯排泄……110  
番茄/降低低密度脂蛋白含量……112  
土豆/降低胆固醇,防止脂肪沉积……114  
香菇/减少肠道对胆固醇的吸收……116  
金针菇/降低血液黏稠度……118  
紫菜/防止胆固醇沉积……120  
银耳/防治高胆固醇血症……122

- 芦笋/降低低密度脂蛋白……124  
莲藕/减少过氧化物形成……126  
山药/保持血管弹性,防止胆固醇沉积……128  
茭白/防治心脑血管疾病……130  
海带/促胆固醇排泄,预防动脉硬化……132  
木耳/血管的“清道夫”……134  
紫甘蓝/有效分解胆固醇和甘油三酯……136  
丝瓜/促进体内脂质代谢……138  
芋头/适合需限制热量的人食用……140  
圆白菜/降低肠道对脂肪的吸收……142  
芥蓝/防便秘,降血脂……144  
苦瓜/降低血液黏稠度……146  
**水果**……148  
香蕉/抑制胆固醇吸收……148  
葡萄/抑制甘油三酯和胆固醇沉积……150  
苹果/吸收多余胆固醇……152  
草莓/降低胆固醇,预防高血压……154  
猕猴桃/降低血中胆固醇……156  
橙子/增强毛细血管的弹性……158  
樱桃/抑制人体对胆固醇的吸收……160  
山楂/助消化,降低胆固醇……162  
梨/防止脂肪积聚……164





西瓜/低热量, 适合高血脂患者……166  
木瓜/促消化, 助脂肪分解……168  
橘子/降低血液黏稠度, 扩张血管……170  
菠萝/促进消化, 稀释血脂……172  
柠檬/增加血管弹性……174

**肉类**……176

鸡肉/降低低密度脂蛋白……176  
鸭肉/有益降低胆固醇……178  
鸽肉/防止胆固醇升高……180  
兔肉/脂肪含量低, 同时阻止血栓形成……182  
牛肉/软化血管, 促进微循环……184

**水产类**……186

牡蛎/有利于降低血脂……186  
带鱼/富含不饱和脂肪酸, 降低胆固醇……188  
鲤鱼/可抑制肝脏合成脂类……190  
草鱼/降血脂、降血糖……192  
鲫鱼/降低血黏度, 预防高血脂……194

**干果类**……196

板栗/降低血黏度……196  
红枣/软化血管, 降低胆固醇……198  
花生/抑制人体对胆固醇的吸收……200  
核桃/可抑制胆固醇的生物合成……202

杏仁/降低胆固醇, 保护心脏健康……204

## 中草药

……206

何首乌/阻止胆固醇在肝内沉积……206  
决明子/含多种可降血脂的物质……207  
姜黄/促进胆汁分泌……208  
菊花/降低血脂, 预防心脏病……209  
红花/降低胆固醇, 降低血压……210  
大黄/适用于大便干结的高血脂人群……211  
枸杞子/显著降低胆固醇……212  
丹参/抑制细胞内源性胆固醇的合成……213

## 其他

……214

红酒/减少自由基对心血管系统的损伤……214  
绿茶/降低游离胆固醇含量……216  
橄榄油/助胰酶活动, 降解油脂……218  
玉米油/促进胆固醇排泄……220  
香油/抑制胆固醇合成……221

## 附录

……222

常见食物胆固醇含量表……222  
降血脂天然疗法——按摩、刮痧、拔罐、艾灸……223







协和医院专家教你吃对不生病

# 高血脂吃什么

## 宜忌速查

李宁 主编



化学工业出版社

·北京·

全案策划:



## 编写人员名单

主 编: 李 宁

编写人员: 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 张 冰 陶 勇 周昀亮 刘文娟 邹 燕  
吴 卫 何宪云 兰文辉 赵清刚 葛星星 吴晓静 朱叶琳 张志庄 胡兴涛 李天汉  
张仕敏 张志海 张志安 张鹏飞 岳林幽 韦 娜 仇春英 戴 玄 姜舒文 龙 蔚  
张秀平 何学宝 张 岑 周 民 陈 勇 唐 彬 蒋雯茜 汤 伟 彭 媛 陆 铭  
李国霞 王振华 丁伯寅  
摄 影: 张腾方 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 胡 文  
菜品制作: 张 帆 蒋晟群 王乾文 周孝春 王凤鸣 陈 丽 许 婷 蒲雪梅 姚 海 岳 芳  
王小英 赵 琼 黄家燕 朱艳容

## 图书在版编目(CIP)数据

高血脂吃什么宜忌速查 / 李宁主编. —北京: 化学工业

出版社, 2014.1

(协和医院专家教你吃对不生病)

ISBN 978-7-122-18336-1

I. ①高… II. ①李… III. ①高脂血症—食物疗法

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206996 号

---

责任编辑: 杨骏翼 高 霞 装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 陈 静

---

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 14 字数 260 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: 29.80 元

版权所有 违者必究



## 前言

有数据表明，高脂血症人群的数量在与日俱增，且患病年龄逐渐年轻化。高脂血症正日益变成“看不见的杀手”，威胁着现代人的健康。高脂血症也被称为富贵病，因为大多数高脂血症与后天的高脂肪、高胆固醇饮食有关，只有少数与家庭遗传有关。

饮食控制是预防和控制高血脂的重中之重。“肚子一空，万事皆空”，这句话道出了饮食的重要性。当生活质量提高后，吃已经不是填饱肚子那么简单了，吃什么、怎么吃才是人们所关心的话题，而这更应该成为高血脂人群的关注焦点。

本书从实际出发告诉广大高脂血症患者究竟该吃什么，从营养、功效以及控制高血脂并发症等几个方面详细地说明了各种食物对高血脂的影响。尤其值得推荐的是，书中的食材都是市场上常见的，列举的菜肴制作简单，方便读者操作。本书教你运用科学方法控制饮食，帮助高脂血症患者及其家人重新找回正确的饮食治疗方法，达到快速降血脂的目的。本书也会使每位读者从点滴处改变膳食习惯，自己动手做到合理膳食。按书中所做，可轻松改善身体状况。

本书以人为本，注重治疗方法的可操作性，当你翻开本书时，就会发现它将是高脂血症患者治疗道路上的好朋友、好帮手。

最后，希望每一位高脂血症患者都能通过学习本书，从中获益，将高血脂对生活的影响降到最低，并且积极预防可能发生的各类并发症。同时，也希望普通读者朋友们能从这本书中得到启发，提早调整膳食结构，远离高脂血症。

李宇







## 第一章 了解高血脂 ..... 13

- 认识高血脂···14
- 高血脂的常见症状和危害···14
- 高血脂的常见症状···14
- 高血脂的危害···15
- 早发现，早治疗···16
- 早发现高脂血症···16
- 早检查是控制高血脂的有效手段···16
- 早治疗···16
- 改善生活方式···17
- 影响血脂的因素···17
- 避免不健康的生活方式···19
- 高脂血症患者日常保健原则···19

## 第二章 高脂血症患者饮食有讲究 ..... 21

- 高脂血症患者饮食指导···22
- 可以降低血脂的营养素···22
- 高脂血症患者的饮食结构与控制···25
- 不同高脂血症人群每日需要的热量···26
- 高脂血症患者的饮食烹饪方法···27
- 不同类型高脂血症患者的饮食原则···28
- 甘油三酯（TG）浓度极高型···28
- 高胆固醇（TC）型···28
- 低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白均增高型···29
- 糖耐量低、甘油三酯增高、高尿酸、有家族史型···29
- 胆固醇增高或正常型···29

## 第三章 改善高血脂食谱推荐 ..... 31

- 改善高血脂一天食谱推荐···32
- 早餐···32
- 午餐···32
- 晚餐···33
- 改善高血脂4周食谱推荐···34
- 第1周···34
- 第2周···36
- 第3周···38
- 第4周···40



## 第四章 高血脂并发症调养方案..... 43

高脂血症合并肾病调养方案...44

牢记饮食原则...44

需重点补充的营养素...45

降脂食谱推荐...46

轻松易做按摩调养...47

高脂血症合并糖尿病调养方案...48

牢记饮食原则...48

需重点补充的营养素...49

降脂食谱推荐...50

轻松易做按摩调养...51

高脂血症合并高血压调养方案...52

牢记饮食原则...52

需重点补充的营养素...53

降脂食谱推荐...54

轻松易做按摩调养...55

高脂血症合并冠心病调养方案...56

牢记饮食原则...56

需重点补充的营养素...57

降脂食谱推荐...58

轻松易做按摩调养...59

