

对症饮食保健系列2

尚锦文化

8周 降低血脂 食疗事典

康鉴文化编辑部 / 编

8周56天配餐调节血脂食谱 特选降血脂健康养生食材

认识高血脂·控制血脂的饮食秘诀·降血脂特效食谱·降低血脂的日常生活保健



图书在版编目(CIP)数据

8周降低血脂食疗事典 / 康鉴文化编辑部编. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1

(对症饮食保健系列; 2)

ISBN 978-7-5064-6065-1

I. ①8… II. ①康… III. ①高血脂病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第207460号

原文书名: 《8周降低胆固醇食疗事典》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 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: 01-2009-3398

责任编辑: 傅颖 责任印制: 刘强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 177千字 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

对症饮食保健系列2

8周 降低血脂 食疗事典

康鉴文化编辑部 编



 中国纺织出版社

目录

CONTENTS



7 Part 1 认识胆固醇和高脂血症

- | | | | |
|---|---------------|----|-----------------|
| 7 | 好胆固醇VS坏胆固醇 | 9 | 哪些人是高血脂的危险人群 |
| 8 | 胆固醇水平太高带来全身疾病 | 10 | 战胜高血脂，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，哪些不能吃，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 | 瘦人不会有高血脂吗 | 15 | 压力大也会造成动脉硬化吗 |

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 对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、消夜族对抗高血脂 | | |

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、洋菜 | 45 | 苜蓿芽、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、西兰花、芹菜、韭菜 | 47 | 鲟鱼、鲭鱼、鲑鱼、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 | 71 | 坚果蔬菜松 |
| 50 | 星期一 活力早餐 蔬菜三明治 银耳鲜果饮 | 72 | 元气晚餐 魔芋鲜菇饼 枸杞羊肉盅 |
| 51 | 营养午餐 海鲜煲仔饭 番茄魔芋 | 73 | 第二周 每天胆固醇摄入量少于300毫克 |
| 52 | 元气晚餐 青酱意大利面 青木瓜拌珊瑚海瓜子豆腐汤 | 73 | 星期一 活力早餐 素香包 特调风味水果茶 |
| 53 | 星期二 活力早餐 莲藕薏米粥 | 74 | 营养午餐 咖喱黑豆烩饭 姜丝四季豆 豆豉蒸淡菜 |
| 54 | 营养午餐 碧绿拌饭 甜椒鲈鱼 | 75 | 元气晚餐 甘薯糙米饭 韩式泡菜锅 |
| 55 | 腐乳空心菜 豆苗海带汤 | 76 | 星期二 活力早餐 甘薯魔芋面 香芒乳酪 |
| 56 | 元气晚餐 金瓜炒米粉 洋葱猪肉丝 芹菜番茄汤 | 77 | 营养午餐 蔬菜牛肉炖饭 槟榔花爆肉丝 |
| 57 | 星期三 活力早餐 枸杞燕麦馒头 绿色活力饮 | 78 | 元气晚餐 鲑鱼炒面 五蔬汤 |
| 58 | 营养午餐 文昌意大利面 橙汁鲈鱼 水果酸奶 | 79 | 星期三 活力早餐 银鱼胚芽粥 梅子醋冻 |
| 59 | 元气晚餐 鸡蓉玉米粥 罗勒炒笋 蒜泥牡蛎 | 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 |
| 60 | 星期四 活力早餐 素食蒸糕 麦麸薏米浆 | 81 | 元气晚餐 水晶鱼蒸饺 罗宋汤 辣味脆瓜 |
| 61 | 营养午餐 榨菜肉丝面 青蒜烧豆腐 凉拌葱丝 | 82 | 星期四 活力早餐 八宝粥 红茶 |
| 62 | 元气晚餐 韩国泡菜粥 鸡丝洋菜 小鱼干炒山苏 | 83 | 营养午餐 凉拌蔬菜粉丝 龙井虾仁 泡菜炒牛肉 |
| 63 | 星期五 活力早餐 薏米鳕鱼米堡 新鲜蔬果汁 | 84 | 元气晚餐 红豆薏米饭 爱尔兰烩羊肉 红曲圆白菜 |
| 64 | 营养午餐 鱼肉牡蛎面 咖喱什锦菇 | 85 | 星期五 活力早餐 蔬菜饼 豆浆苹果饮 |
| 65 | 元气晚餐 五谷饭 何首乌炖牛腩 清凉佛手瓜 | 86 | 营养午餐 传统甘薯饭 香菇焖鸡 开阳炒豆芽 |
| 66 | 星期六 活力早餐 萝卜煎饼 麦茶 | 87 | 元气晚餐 魔芋蔬菜面 菠萝炖金线鲈 甘薯山药圆 |
| 67 | 营养午餐 凉拌蔬菜粉丝 茄汁鲭鱼 紫菜冬瓜 海瓜子豆腐汤 | 88 | 星期六 活力早餐 笋菇四色粥 |
| 68 | 元气晚餐 韩国石锅饭 酸辣金针菇 | 89 | 营养午餐 星洲炒米粉 牛肉芥菜苗 蔬菜豆腐汤 |
| 69 | 星期日 活力早餐 什锦杂粮粥 | 90 | |
| 70 | 营养午餐 青酱意大利面 豆苗焖鸡 | | |





91	元气晚餐	五谷珍珠丸 菠菜烩海参白玉卷	124
92	星期日 活力早餐	紫米高粱馒头 绿色活力饮	125
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	126
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
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	129
98	星期二 活力早餐	水果三明治 豆浆苹果饮	130
99	营养午餐	南瓜米线 牛肉卷饼 泰式凉拌木瓜	131
100	元气晚餐	鲑鱼寿司 五蔬汤	
101	星期三 活力早餐	豆豆包 传统蔬果汁	132
102	营养午餐	牛肉粉丝 豆干炒圆白菜	133
103	元气晚餐	甘薯糙米饭 辣汁炒鲈鱼 咖喱什锦菇	134
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	135
106	元气晚餐	蔬菜饺 酸辣海鲜汤	136
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	137
109	元气晚餐	三鲜乌龙汤面 酸辣金针菇	138
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	139
112	元气晚餐	意大利香料饼 香煎鱼排 四色银耳沙拉	140
113	星期日 活力早餐	白果牛蒡粥	
114	营养午餐	黑橄榄甜椒面 鲑鱼炒西芹 海瓜子豆腐汤	141
115	元气晚餐	韩国石锅饭 三鲜烩冬瓜 凉拌高纤菜	142
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	143
117	营养午餐	牛肉粉丝 豆干炒海带 西式烫青菜	144
118	元气晚餐	牛肉汤饭 罗勒炒笋	145
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	146
121	元气晚餐	红豆薏米饭 意大利烩鸡 蒜爆龙须菜	147
122	星期三 活力早餐	五谷饭团 特调风味水果茶	148
123			

	营养午餐	蔬菜米粉汤 洋葱鸡柳 蒜香油菜	
	元气晚餐	竹笋粉饺 味噌烧山苏 韩风蔬菜汤	
星期四	活力早餐	燕麦蔬菜粥	
	营养午餐	越南风味鸡面 海带拌豆腐 芋香山粉圆	
	元气晚餐	海鲜蒸饺 蔬菜豆腐汤 辣味脆瓜	
星期五	活力早餐	三喜煎饼 梅子醋冻	
	营养午餐	传统甘薯饭 洋葱猪肉丝 蒸臭豆腐	
	元气晚餐	人参鸡肉汤饺 凉拌海蜇 红腐乳凉拌菜	
星期六	活力早餐	遮目鱼芦荟粥	
	营养午餐	梅子凉拌面 生鱼片拼盘 五蔬汤	
	元气晚餐	金瓜炒米粉 牛柳洋菜 菠萝焖苦瓜	
星期日	活力早餐	杂粮馒头 传统蔬果汁	
	营养午餐	魔芋蔬菜面 咖喱山药 冬瓜赤鲑汤	
	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 茭实鸭肉汤 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	鱼肉牡蛎面线 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 豆包 花草茶
162	营养午餐	魔芋蔬菜面 鲑鱼味噌汤 南瓜豆腐 菠萝焖苦瓜
163		
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 西式烫青菜 豆干炒海带
167		
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 蛤蚧养麦粥
170	营养午餐	梅子凉拌面 芡实鸭肉汤 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 扁鱼白菜 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 豆豉蒸菠菜 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 梅醋鲑鱼丁 凉拌高纤菜 水果酸奶
180		

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 什锦养麦粥
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	鲑鱼荞麦面 海带凉拌豆 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 鲑鱼炒西芹 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	鲑鱼寿司 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 鸡丝洋菜 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 甜椒鲔鱼 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	活力早餐	红曲大麦浆
224		营养午餐	鲑鱼炒面 腌圆白菜 咖喱什锦菇
225		元气晚餐	韩风豆浆面 香煎鱼排 豆豉炒苦瓜
226	星期日	活力早餐	八宝粥 海藻枸杞豆浆
227		营养午餐	传统甘薯饭 茄汁鲔鱼 蔬菜豆腐汤
228		元气晚餐	黑橄榄甜椒面 凉拌干贝裙 竹荪烩芦笋
229			

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、消除压力、缓解焦虑
238	有氧运动能保持心脏和血管年轻		

240 Part 10 高血脂的中医保健

240	中医认为高血脂是“痰湿”问题	250	耳穴保健防治高血脂
242	20种防治高血脂的单味药材	251	足部按摩防治高血脂
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VS坏胆固醇

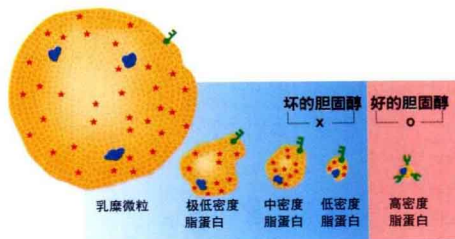
高密度脂蛋白是血管的清道夫，低密度脂蛋白则是血管硬化的帮凶

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供人体燃烧、产生能量；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

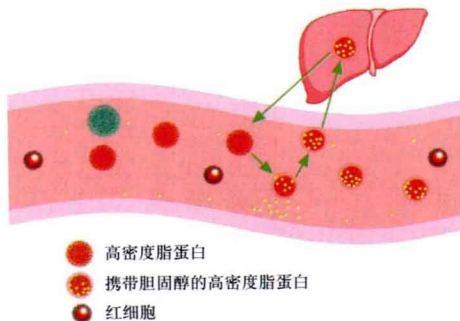


低密度脂蛋白（LDL）较黏稠、流动较慢，数量过多就会造成血管阻塞，因此被称为“坏”的胆固醇。

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”带回肝脏排除，有疏通并保护血管的功能，所以又称为“血管清道夫”。

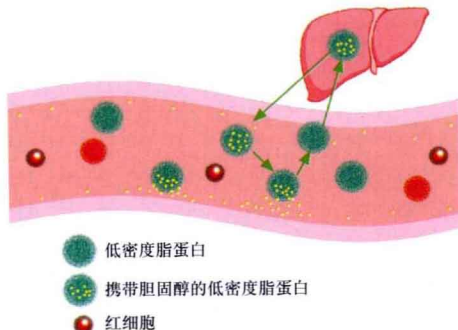
体内的高密度脂蛋白这类好的胆固醇越多、坏的低密度脂蛋白越少，则血液越干净，身体越健康；高密度脂蛋白越少、低密度脂蛋白越多，血液内来不及清除的脂质便会在血管内堆积，渐渐形成斑块，最后导致动脉硬化，心血管疾病也就跟着来了。

高密度脂蛋白将胆固醇运出血管



- 高密度脂蛋白
- 携带胆固醇的高密度脂蛋白
- 红细胞

低密度脂蛋白将胆固醇运入血管



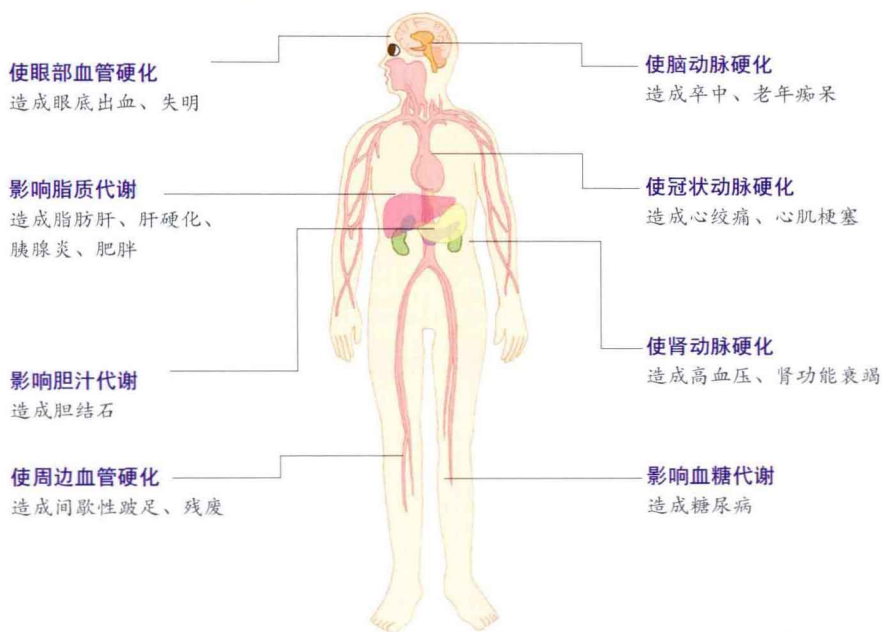
- 低密度脂蛋白
- 携带胆固醇的低密度脂蛋白
- 红细胞

胆固醇水平太高带来全身疾病

全身只要有血流经过的地方都受到高胆固醇影响

血中胆固醇过高，会导致动脉粥样硬化，即俗称的血管硬化。全身只要有血管流经的地方，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。

血中高胆固醇带来各种疾病



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，大部分人可能毫无感觉，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、中风等相关疾病，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疾病家族病史的人，平日极需仔细观察，格外小心。



哪些人是高血脂的危险人群

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病史，则患病概率是平常人的3~4倍，且多在60岁以前发生血管硬化或心脏病。如果双亲皆有高血脂，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，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，加速热量燃烧，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除，堆积体内，导致心血管疾病。

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，更容易引发高血脂。

高血脂的自我检测

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：高血脂边缘，血管内可能已有脂肪堆积，通常不会有明显的症状。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：已属于高血脂一族。如果持续这样的生活及饮食习惯，极有可能引起心脏血管疾病。

战胜高血脂，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2.26毫摩尔/升。

●**高甘油三酯血症**：甘油三酯2.26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：成人比孩童高，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，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
5.16~6.17毫摩尔/升	危险边缘
低于5.16毫摩尔/升	正常范围

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
4.13~4.88毫摩尔/升	危险范围
3.35~4.10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

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
2.26~5.64毫摩尔/升	危险范围
1.70~2.25毫摩尔/升	危险边缘
低于1.70毫摩尔/升	正常边缘

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

查血压前注意事项

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

Q

胆固醇水平越低越好吗

胆固醇是人体必需的养分，过多不好，过少也不行

胆固醇的重要性

胆固醇是人体细胞膜的主要成分，也是合成肾上腺素激素、性激素的要素。皮肤中胆固醇经阳光的紫外线照射，即可转化成人体所需的维生素D，同时还可转化为胆酸，有助于消化脂肪，并有促进碳水化合物新陈代谢的功能。

胆固醇可保护红细胞不被破坏，延长红细胞寿命，预防贫血。

胆固醇过低问题大

胆固醇过高容易引起心血管方面的疾病，但长期低胆固醇对健康也不利。据统计，胆固醇水平越低，尿道感染、菌血症、神经系统感染等疾病发病率越高；若患有营养不良、后天免疫不良综合征、肝癌、胃癌、消化道癌症等疾病，死亡率也会增加。

Q

胆固醇和中性脂肪有何不同

中性脂肪即为甘油三酯，和胆固醇同样在肝脏内合成，合成的原料不同

胆固醇VS中性脂肪

项目	胆固醇	甘油三酯
食物来源	动物性油脂、蛋、奶、动物内脏 	糖、酒精、淀粉、油脂 
合成机制	经由肝脏合成及从食物中摄取 	经由肝脏合成及从食物中摄取 
主要用处	组成细胞膜及激素的原料，维持人体功能 	增加身体热量，形成皮下脂肪供保暖并保护内脏 
含量过多的危险	导致高脂血症、动脉硬化及各种心血管疾病	导致肥胖、高脂血症、脂肪肝、糖尿病及急性胰腺炎
容易产生问题者	年纪大、抽烟、不爱运动、长期紧张的人 	爱吃甜食、肥胖、抽烟、酗酒、不爱运动的人 

Q

很少吃肉和蛋，为何血脂会高

造成血脂升高的原因很复杂，食物只是影响因素之一

血液中的胆固醇只有少部分来自食物，大部分是由肝脏自行合成的。并非吃多了肉、蛋等才会影响血脂，大量吃饭、馒头、糖，会增加甘油三酯含量，使血脂升高。除了饮食不当，其他因素也会造成高血脂。

- **肥胖：**自体脂肪可提供胆固醇合成的原料，肥胖者较容易有糖分及脂质代谢不良问题，会促使血脂升高。
- **遗传：**本身合成胆固醇的机制出问题。
- **年纪大了：**年长者的胆汁和胰解脂酶的分泌量减少，不足以分解食物中过多的脂肪。
- **糖分摄取过多：**精制糖和甜点类食物吃多了，会使甘油三酯增加。
- **营养素不足：**营养不均衡，营养素摄取不足，会影响胆固醇代谢。
- **生活习惯不良：**长期抽烟会损坏血管内壁，使胆固醇堆积。酗酒使好胆固醇减少，坏胆固醇增加。
- **缺乏运动：**运动量不足易使脂肪囤积，影响脂质代谢。
- **其他疾病影响：**患有糖尿病、高血压或脂肪肝者，通常都带有高血脂的问题。肾功能不佳或慢性肾衰竭病人也会有甘油三酯过高的情形。
- **情绪问题：**压力大、情绪易激动、精神长期紧张也会使血脂升高。

Q

如何降血脂效果最好

要解决血脂过高问题，先从饮食和生活作息着手

每日饮食原则

- 注意每天饮食的总热量，多吃低饱和脂肪酸及低胆固醇的食物。
- 每天食用5种以上的水果及蔬菜。
- 尽量食用全麦制品或全谷类的主食。
- 不要吃鱼类与家禽类的皮，肉类只吃瘦的部分。
- 摄取脱脂或脂肪含量低于1%的奶制品，尽量不要食用全脂奶制品。
- 少吃饱和脂肪酸及反式脂肪，如猪油、牛油、奶油、人工奶油、烤酥油等。

生活习惯的建议

有高血脂问题者每周至少3~4次进行30分钟以上的流汗运动，可促进脂质代谢，保持理想体重。养成看食物成分标签的习惯，选择适宜的食物。一些不良的生活习惯，如抽烟、酗酒一定要戒除，尽量避免吸二手烟。同时要控制饮酒量，因为过量的酒精会影响血压及肝脏。

按时体检，以随时掌握身体可能发出的警讯。

Q

瘦人不会有高血脂吗

肥胖并非高血脂的唯一危险因素，瘦人也会血脂高

引发高血脂的原因很多，包括抽烟、肥胖，嗜吃内脏、蛋黄、海产等食物，甚至糖尿病、高血压、年长等，都是引发高血脂的危险因素。

肥胖并非高血脂的唯一危险因素。有的人外表苗条、食量不大，吃的却是油腻及高盐、高糖分食物，或本身体质及遗传问题，都可能出现胆固醇及中性脂肪过高、血压上升等问题，进而引发心血管疾病。

患动脉硬化的瘦人大有人在。一般人不容易把纤瘦者和高血脂、心血管疾病联想在一起，反而失去警觉心，直到血脂、血压升高，甚至心血管出了问题还难以置信，延误防治时机。

Q

年纪大要怎么吃才能降血脂

低热量低糖少油，高纤维高营养

选择营养高、热量低的食物

75岁以上的老人每天热量摄取应较一般成年人少10%~25%。为了减少热量、避免营养缺乏，在食物摄取上，应选择高营养价值、低热量的食物。

调整营养素的摄取比例

老年人必须限制肉类的摄取量，多摄取豆类及豆制品（如豆腐、豆浆）。在乳制品的选择上，可多选择含钙量丰富但不含乳糖的乳制品。

聪明摄取所需胆固醇

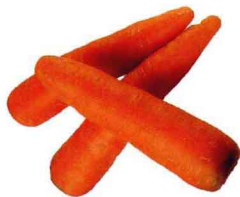
年长者脂肪消化能力降低，血胆固醇水平易升高，要特别减少烹调用油及含油脂多的食物，并尽量少摄取动物性脂肪，才能避免摄取过高的胆固醇。

减少食用饱和脂肪酸用油

老年人要少用高饱和脂肪酸食用油，例如动物油、棕榈油等，少吃胆固醇含量过高的食物，如奶油、蛋黄、动物内脏、鱼卵、虾卵、蟹黄等，并且避免油腻、油炸、油酥的食物，少摄取全脂牛奶及乳酪。

建议摄取的食物

在脂肪容许用量范围内，改用多不饱和脂肪酸含量丰富的油，如葵花油、大豆油、玉米油等，改喝脱脂牛奶及豆浆，多食用富含膳食纤维的新鲜蔬果。



Q

血脂过高，要多吃鱼少吃肉吗

吃太多鱼也有隐忧，无肉营养不均衡

多吃鱼能减少人体内坏胆固醇含量，尤其是鲑鱼、鲭鱼、秋刀鱼等深海鱼，因其鱼油中含有DHA、EPA等多不饱和脂肪酸，可减缓血液的凝集速率、降低血压。

要注意的是，不是每种鱼类都含有丰富的多不饱和脂肪酸，遮目鱼、墨鱼等油脂含量高，但多不饱和脂肪酸含量

却不高，而黄鱼、鲈鱼、带鱼等则几乎不含多不饱和脂肪酸。

有些鱼胆固醇含量更甚于牛肉，一些深海鱼的油脂含量也不低，尤其是鱼皮、鱼脑、鱼内脏等部分。再加上近年来海洋污染严重，鱼体内累积污染物，可能对人体健康带来不良影响。这些都是大家对吃鱼必须有的正确认知。

Q

血脂过高，哪些不能吃，哪些要多吃

“四低一高”：低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖及高纤维

☹️应该少吃的食物

- **高胆固醇的食物**：动物内脏、墨鱼、蟹黄、鱼卵、虾卵、蛋黄等含有较多的胆固醇，应少吃。
- **高油脂的食物**：油腻、油炸、油酥的食物，全脂牛奶及乳酪油脂要尽量少吃。最好选择低脂肉类，避免使用回锅油。
- **精制糖类食物**：蛋糕西点、含有蔗糖或果糖的饮料、各式糖果、水果罐头等虽然不含胆固醇，却会使甘油三酯浓度上升，也应少吃。

😊可以多吃的食物

- **富含膳食纤维的食物**：五谷根茎类、蔬菜、水果等都含有丰富的膳食纤维，有助于降低血脂。
- **抗氧化的食物**：抗氧化物质可防止脂质氧化，避免血管阻塞。维生素C、维生素E和β-胡萝卜素都是抗氧化高手。只要多吃新鲜蔬果，就不怕维生素C不足；维生素E可由植物性油脂、谷类、坚果及一些动物性食品中摄取；β-胡萝卜素在红、橙、黄三色的蔬果中最多。

哪些食物含有丰富的膳食纤维

五谷根茎类：
糙米、燕麦、
胚芽米、
全麦面包



蔬菜类：
绿色叶菜、
魔芋、
胡萝卜、
竹笋



未加工豆类：
黄豆、红豆、
绿豆等



水果类：
橙子、
番石榴



菇菌类：
香菇、蘑菇



海藻类：
海带、紫菜



黄橘色食物（含β-胡萝卜素）：
胡萝卜、甘薯、木瓜、
南瓜及柑橘类、芒果、哈密瓜



Q

血脂高的人可以喝酒吗

小酌可矣，过量伤身

酗酒伤肝伤身，适量饮酒对身体则有不少好处，可降低低密度脂蛋白，增加高密度脂蛋白，减少糖尿病、高血压、胆结石及老年痴呆症的发生率。

所谓适量饮酒，根据欧美的标准，为每天摄入20~50克酒精。但东方人身材较瘦小，同时因体质因素，对酒精

的耐受性较低，标准也该适当降低，男性大约30克左右、女性约15克。

酒的主要成分是乙醇，是高热量饮品，长期大量饮用，内脏及皮下组织很容易囤积脂肪，原本可使好胆固醇增加的作用也随之消失，只会徒增血胆固醇总量，反而有害心血管健康。

Q

压力大也会造成动脉硬化吗

根据研究，情绪因素对血脂的影响是肯定的

现代人大多工作时间过长，工作压力过大，容易心情紧张、情绪激动，使交感神经一直处于兴奋状态，造成血管收缩、心跳加快、血压增高，长期下来，对心血管健康十分不利。

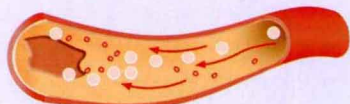
压力产生自由基

血流压力越大，动脉血管壁越容易受伤，招来白细胞、血小板修补，这时胆固醇也会黏附过来，使得血管壁变厚变硬、失去弹性，甚至产生病变。压力过大，也会使体内的自由基增多，降低血管抗氧化能力，也提高坏胆固醇的氧化程度，造成更多脂质附着在血管壁上，影响血液正常的代谢循环。

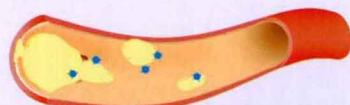
学习减压妙招

每个人在生活中都面临许多压力，这些压力就算无法消除，也要学习如何面对压力、适度减压，包括运动、冥想，或事先将工作做适度规划，都是减压的可行途径，对于预防心脏病的确有益。

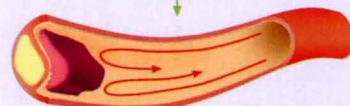
血压与压力的关系



压力大使血流加速冲击，血管壁易破损，招来白细胞、血小板的包围。



压力大让自由基增多，加速坏胆固醇氧化，黏附到血管壁上。



血管壁脂质越积越多，越来越狭窄，最后发生硬化、病变。