



生活妙招

降血脂

SHENGHUO MIAOZHAO JIANG XUEZHI

主 编 栾 颖 魏庆芳

插图绘制 南 宇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

生活妙招

降血脂

SHENGHUO MIAOZHAO JIANG XUEZHI

主 编 栾 颖 魏庆芳

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 宇 王秋芝 石 兰

刘亚萍 刘艳和 邱亚静

张 菁 张明宇 张建伟

陈

韩翠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

生活妙招降血脂 / 栾 颖, 魏庆芳主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5091-5070-2

I. ①生… II. ①栾…②魏… III. ①高脂血症—防治—基本知识 IV. ①R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 267731 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 陈 鹏 王月红 责任审读: 周晓洲
出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8052

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/16

印张: 7 字数: 120 千字

版、印次: 2012 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 19.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要 SUMMARY

本书共分三部分。第一章阐述了有关高脂血症的基础知识，包括其流行趋势、发病原因、临床表现、诊断与治疗、日常调养方法；第二章介绍了能够降低血脂发展、防治高脂血症并发症的 101 个妙招；附录主要以表格形式介绍了日常食物在降血脂方面的作用，运动和日常活动的能量消耗，以及常用调脂西药及中成药的使用。其中，降血脂妙招部分是本书重点，这些简便易做的法则、窍门有助于您从日常生活的方方面面控制高脂血症。本书内容丰富、层次清晰、语言简明，可供高脂血症患者及其家属参考阅读。



前言 PREFACE

我国 18 岁以上血脂异常的人已经达到 1.6 亿。在 35 岁以上的人群中,有 2 500 万人同时患有高血压和高脂血症。血脂异常对国人的危险上升到原来的 3~5 倍。

高脂血症引起的心脑血管疾病是人类健康的大敌,高脂血症的危害主要在其并发症——动脉粥样硬化、冠状动脉粥样硬化性心脏病、脑卒中等。在我国,冠状动脉粥样硬化性心脏病和脑卒中是居于首位的致死和致残原因。我国因心脑血管病死亡的人数已占总死亡人数的 1/3,每年约有 260 万人因心脑血管疾病死亡,平均每小时死亡约 300 人。根据世界卫生组织的权威报道,全世界每年约有 1 750 万人死于以冠状动脉粥样硬化性心脏病和脑卒中为代表的心脑血管疾病,居死因的首位。

高脂血症的产生与膳食结构不合理,高热量、高脂肪、高胆固醇食物摄入过多,高盐饮食,体力活动减少,生活节奏加快,社会心理压力加重,吸烟,酗酒等因素有关。因此,高脂血症的

治疗属于综合治疗，饮食治疗、运动治疗等生活方式改变是治疗的基础。

然而，综览目前有关高脂血症方面的科普书籍，大都为教授防治方面的原则，如何将这些原则贯彻、细化到生活中去，则更为关键。进一步说，生活中有没有切实可行的可以降低血脂的实用方法或者窍门？答案是肯定的，这也是编写本书的目的。应该说，在掌握高脂血症防治具体原则的前提下，从日常饮食、生活的细节着手，养成良好的习惯，对控制病情发展是非常有利的。希望您早日摆脱肥胖、高脂血症的烦恼！

编 者



目录 CONTENTS

第一章 高脂血症基础知识	1
一、血脂是身体的必备物质.....	2
二、脂类的存在形式——脂蛋白.....	4
三、高脂血症的诊断标准.....	6
四、几种类型的高脂血症.....	7
五、高脂血症被称为“无声的杀手”.....	9
六、高脂血症与不良生活方式密切相关.....	10
七、需要定期检查血脂的人群.....	11
八、血脂检测应注意的问题.....	12
九、高脂血症应该采取综合治疗.....	13
十、治疗性生活方式改变.....	14
十一、高脂血症饮食治疗.....	15
十二、高脂血症与代谢综合征.....	16
十三、高脂血症饮食疗法.....	18
十四、高脂血症药物治疗.....	27

十五、高脂血症运动疗法	33
-------------	----

第二章 降血脂的生活妙招	36
--------------	----

妙招1 饮食的首要原则——慢饮慢食	37
-------------------	----

暴饮暴食可引发许多疾病	37
-------------	----

妙招2 控制热量摄入的技巧——试用儿童餐具	38
-----------------------	----

小型餐具给人以满足感	38
------------	----

将菜盛在小碟内慢慢品尝	39
-------------	----

妙招3 控制热量摄入的技巧——吃薯类时减少主食量	40
--------------------------	----

薯类含热量较高	40
---------	----

不吃油炸薯类	40
--------	----

妙招4 控制热量摄入的饮食方法——不吃油炸主食	41
-------------------------	----

油炸食物含热量较高	41
-----------	----

主食多采用发酵、蒸、煮等方法烹调	41
------------------	----

妙招5 控制热量摄入的饮食方法——每天用油	
-----------------------	--

不超过 25g	42
---------	----

食用油的热量常常被忽视	42
-------------	----

植物油使用多样化	42
----------	----

妙招6 不过量饮食的技巧——克服饥饿感	43
---------------------	----

饥饿感是控制食量的大敌	43
-------------	----

妙招7 不过量饮食的技巧——巧用低热量食物	45
-----------------------	----

将蔬菜、魔芋混入肉类食物中	45
---------------	----

鱼和肉类的“视觉增量法”	45
--------------	----

妙招8 不过量饮食的技巧——规律三餐	46
--------------------	----

固定餐次, 合理分配热量	46
早吃晚餐有助于控制血糖	46
妙招 9 不过量摄入脂肪的技巧——每天吃	
50~100g 瘦肉	47
脂肪是“浓缩的能量”	47
少吃“红肉”与肥肉	47
妙招 10 不过量摄入脂肪的饮食方法——少吃坚果	49
坚果属于高热量食物	49
妙招 11 不过量摄入胆固醇的技巧——多吃	
粗杂粮, 控制胆固醇	50
粗粮富含膳食纤维和 B 族维生素	50
粗粮的吃法	50
妙招 12 不过量摄入胆固醇的技巧——每周不超过	
2 个鸡蛋	52
蛋黄含胆固醇较多	52
吃煮鸡蛋或蒸鸡蛋羹	52
蛋类的营养价值	52
妙招 13 不过量摄入胆固醇的技巧——不吃荤油、	
棕榈油、椰子油	54
饱和脂肪酸对健康有害	54
妙招 14 不过量摄入胆固醇的技巧——不吃氢化	
植物油	55
氢化植物油容易堵塞血管	55
反式脂肪酸对人体的影响	55

妙招 15 补充不饱和脂肪酸降血脂——多样化使用	
植物油	57
植物油含不饱和脂肪酸较多	57
妙招 16 补充不饱和脂肪酸降血脂——多吃鱼和海虾	58
EPA 和 DHA	58
如何吃鱼最健康	58
妙招 17 有助于降低血脂的技巧——补充卵磷脂	60
卵磷脂可预防动脉硬化、脂肪肝、高脂血症	60
大豆及其制品是卵磷脂的最佳来源	60
妙招 18 有助于降低血脂的饮食方法——深色蔬菜	
降低血脂	61
蔬菜对高脂血症具有多种作用	61
学会选择和烹饪蔬菜	61
妙招 19 有助于降低血脂的饮食方法——发挥	
黏滑食品的功效	63
黏滑食品可以吸附并排出肠道中的胆固醇	63
妙招 20 有助于降低血脂的饮食方法——吃菌藻类	
蔬菜	64
菌藻类蔬菜非常适合于高脂血症患者食用	64
舞茸是最佳健康滋补剂	65
妙招 21 有助于降低血脂的饮食方法——饭前吃水果	66
吃水果也要适量	66
妙招 22 有助于降低血脂的饮食方法——多喝水	67
睡前、起床后饮水 1 杯	67

少量、多次饮水·····	67
妙招 23 能够“解馋”的饮食技巧——怎样吃点心·····	68
选择低热量的点心·····	68
妙招 24 能够“解馋”的饮食技巧——巧用面衣	
享受油炸食品·····	69
裹上一层厚面粉进行油炸·····	69
妙招 25 能够“解馋”的饮食技巧——每天可以	
吃 100g 瘦肉·····	70
瘦肉是高蛋白食物·····	70
妙招 26 能够“解馋”的饮食技巧——先“滤油”	
再吃肉·····	71
多“红”少“白”·····	71
妙招 27 改进烹饪方法降血脂——不用油的烧烤·····	72
习惯使用烤箱·····	72
妙招 28 改进烹饪方法降血脂——学会蒸制食物·····	73
蒸制食物好处多·····	73
妙招 29 防止并发症的饮食方法——控制食盐的	
摄入量·····	74
摄入食盐过多容易引发高血压·····	74
注意食物中的“隐性食盐”·····	74
妙招 30 防止并发症的饮食方法——减少食盐	
摄入的技巧·····	75
选用低钠盐·····	75
改变不利于限制食盐摄入的行为·····	75

妙招 31 防止并发症的饮食方法——少吃嘌呤防痛风	76
痛风曾是“帝王病”“富贵病”	76
关键是少吃富含嘌呤的食物	76
妙招 32 防止并发症的饮食方法——不建议用饮酒的方法防治心脏病	78
乙醇促使脂肪酸释放	78
即使可以饮酒，也应少量	78
妙招 33 有助于防止并发症的饮食方法——喝低脂酸奶	79
高脂血症患者适合饮用低脂或脱脂酸奶	79
正确喝酸奶	79
妙招 34 应酬场合的用餐技巧——学会选择下酒菜	81
选择魔芋等低热量食品	81
与黏滑食品组合	81
妙招 35 应酬场合的用餐技巧——赴宴的“循序渐进法”	82
宴会前、后 3 天减少热量	82
多吃低热量食品	82
妙招 36 应酬场合的用餐技巧——吃得精光有损健康	83
学会剩下	83
妙招 37 补充维生素 C 降血脂	84
维生素 C 促进胆固醇的排出	84
妙招 38 补充维生素 E 降血脂	85
维生素 E 是体内最重要的抗氧化剂之一	85

妙招 39 补充 B 族维生素降血脂	86
B 族维生素使代谢顺利进行	86
妙招 40 补充可溶性膳食纤维抑制胆固醇吸收	88
可溶性膳食纤维可降低低密度脂蛋白	88
妙招 41 可以降低胆固醇的“固醇”	89
植物固醇可以降血脂	89
植物性化学物质	89
妙招 42 可以降低血脂的脂肪——深海鱼油	91
鱼油以不饱和脂肪酸为主	91
妙招 43 可以抗氧化和改善微循环的茶多酚	92
喝绿茶可以获得茶多酚	92
妙招 44 葡萄皮和红酒中的降脂物质——白藜芦醇	93
葡萄皮和红酒中含较多的白藜芦醇	93
妙招 45 番茄红素降血脂	94
番茄红素是目前发现的最强的抗氧化剂	94
许多蔬果都含有番茄红素	94
妙招 46 β -胡萝卜素降血脂	96
β -胡萝卜素是维生素 A 的前体	96
妙招 47 牛磺酸可促进胆汁酸的分泌	97
牛磺酸对心血管有多方面作用	97
妙招 48 可以吸附脂类和糖类的动物性膳食纤维 ——壳聚糖	98
促进糖类代谢	98
妙招 49 每天 1 勺醋，降脂又降糖	99

柠檬酸促进能量代谢·····	99
醋及醋酸饮料·····	99
妙招 50 降血脂佳品——绿茶 ·····	101
茶是对健康非常有益的饮品·····	101
绿茶含抗糖尿病的物质·····	101
绿茶的分类·····	102
妙招 51 最佳降血脂豆制品 ·····	103
大豆是“三高”患者的理想保健食品·····	103
大豆制品·····	103
细说大豆·····	104
妙招 52 常吃魔芋可有效控制热量的摄入 ·····	106
葡甘露聚糖有奇效·····	106
魔芋食品是“宝贵的天然保健食品”·····	106
妙招 53 高纤维的降血脂谷物——燕麦 ·····	108
燕麦最好的食用方法是煮粥·····	108
妙招 54 长寿保健食品——红薯 ·····	109
红薯又称番薯、地瓜·····	109
其他薯类食物·····	109
妙招 55 可以降低胆固醇和脂肪的玉米 ·····	110
玉米可以防治多种慢性病·····	110
选择非转基因玉米·····	110
妙招 56 防治心脑血管疾病的天然	
良药——荞麦 ·····	111
荞麦是一种热门的保健食品·····	111

妙招 57 能够增强心脏功能的橄榄油	112
橄榄油富含单不饱和脂肪酸	112
橄榄油的用法和品质鉴定	112
细说橄榄油	113
妙招 58 富含 ω -3 型多不饱和脂肪酸的亚麻油	115
将亚麻油、豆油、橄榄油混合使用	115
妙招 59 富含营养的低热量饮品——脱脂牛奶	116
脱脂牛奶适合高脂血症患者食用	116
妙招 60 大蒜应切成薄片后食用	117
大蒜素是大蒜的主要保健因子	117
大蒜降血脂方	117
如何储存大蒜	118
妙招 61 富含可溶性膳食纤维和海藻多糖的裙带菜	120
裙带菜被称为“长寿菜”	120
妙招 62 微量元素补充剂——螺旋藻	121
螺旋藻属于天然食物	121
妙招 63 海带泡水降血脂	122
甲状腺疾病患者不适合吃海带	122
多喝海带水	122
营养美味的海带炖豆腐	122
妙招 64 能够抗动脉硬化的黑木耳多糖	123
新鲜木耳不能食用	123
木耳降血脂方	123
妙招 65 干香菇泡水可降血脂	124

蘑菇包括十多个品种.....	124
妙招 66 每天 1/4 个洋葱，杀菌降“三高”	126
洋葱的气味是“宝”	126
“三高”患者应每天吃洋葱	126
妙招 67 类黄酮含量高的茄子	127
茄子是多季主要蔬菜之一	127
妙招 68 生吃黄瓜降血脂	128
黄瓜含有多种活性物质	128
妙招 69 芹菜汁降血脂	129
芹菜叶不应丢弃	129
妙招 70 含有辣椒素的辣椒	130
辣椒、柿子椒都可以降血脂	130
妙招 71 每天食用 1 个苹果降血脂	131
苹果是高脂血症患者的优质天然食物	131
妙招 72 用途最广泛的海藻胶——琼脂	132
琼脂源于石花菜	132
妙招 73 餐桌上常备芝麻	132
芝麻木脂素具有强抗氧化性	132
妙招 74 能够明显调节血脂的蜂胶	133
蜂胶具有多种功效	133
在医师指导下使用正规产品	133
妙招 75 蜜蜂酿造的降血脂食物——花粉	134
花粉含维生素 B ₆	134
妙招 76 降血脂、消食、解腻的山楂	135

山楂属于药、食两用食品	135
山楂降血脂方	135
妙招 77 丹参饮降血脂	136
丹参是活血化瘀的代表性中药	136
妙招 78 何首乌粥饮降血脂	137
何首乌为滋补良药	137
妙招 79 泽泻茶降血脂	138
泽泻最善渗泄水道、通利小便	138
妙招 80 含有红花油的红花	138
红花对心血管有多种作用	138
妙招 81 具有降血脂作用的“仙草”——灵芝	139
灵芝是吉祥、长寿的象征	139
妙招 82 柴胡皂苷可降血脂	139
柴胡可降血脂、抗脂肪肝	139
妙招 83 含有黄酮类成分的蒲黄	140
蒲黄可降血脂、抗动脉硬化	140
妙招 84 大黄茶降血脂	141
大黄是清热解暑良药	141
妙招 85 绞股蓝茶降血脂	142
绞股蓝被誉为“第二人参”	142
妙招 86 三七降血脂	143
三七对心脑血管有多种作用	143
妙招 87 银杏叶降血脂	144
银杏叶是最常用的传统中药之一	144