

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

权威!

防治高血脂的
饮食指南

实用!

可随时请教的
饮食专家

高血脂 怎么吃



2大营养攻略教你有效降低血脂

4大饮食技巧帮你设计饮食方案

56种可降脂食材任你随意挑选

64道美味菜肴让你吃出营养和健康

张明◎编著

随身查



物之美称。



红薯饭
红薯营养丰富十分丰富，含有大量的糖、蛋白质、脂肪和各种维生素及矿物质。

红薯饭

魔芋

魔芋的膳食纤维能降脂，增加类固醇的排出量，调节脂质代谢，预防高血脂。



水果

许多水果含有丰富的果胶，能降低血液胆固醇的浓度，同时具有防止脂肪聚集的作用。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

战胜高血脂，从吃对食物开始

高血脂正在侵袭现代人的健康。高血脂被称为“隐形杀手”，它对身体的损害不易被觉察，但人类十大死因中就有四种疾病与其有关。更可怕的是，血脂值过高还会引起中风、心血管疾病、动脉粥样硬化等一系列并发症。所以，除了致命以外，身患高血脂还会让人们的生活品质大打折扣。

想要战胜高血脂，必须进行合理的饮食控制，必须知道吃什么、怎么吃。本书正是高血脂护理专家根据自身多年的高血脂研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导。书中先系统介绍了关于高血脂的基本知识，又提出了防治高血脂的2大营养攻略及战胜高血脂的4大饮食技巧。接着，针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清。详细介绍了56种可降脂食材和64道美味佳肴，让高血脂患者能够吃出健康。



随身查

在吃吃喝喝中降低血脂
高血脂患者的日常饮食全方案



盛大文学
Clouldary
中智博文

ISBN 978-7-5308-7967-2



9 787530 879672 >

定价：18.00元

封面设计：王明贵
文字统筹：孟宪爽
图文制作：李丹丹

高血脂 怎么吃

随身查

耿明 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂怎么吃随身查 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5308-7967-2

I . ①高… II . ①张… III . ①高血脂病—食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 125961 号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京缤索印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 280 000

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元

高血脂正在侵袭现代人的健康。高血脂被称为“隐形杀手”，它对身体的损害不易被觉察，但人类十大死因中就有四种疾病与其有关。更可怕的是，血脂值过高还会引起中风、心血管疾病、动脉粥样硬化等一系列并发症。所以，除了致命以外，身患高血脂还会让人们的生活品质大打折扣。

目前，关于高血脂的各种预防知识在不断普及，医疗技术也比较发达，能够帮助患者较好地控制高血脂，但是每年患高血脂的人数依然在增加，症状不断加重的患者也为数不少。这是为什么呢？过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们习惯了不规律的饮食，经常饥一顿饱一顿，或者吃一些高热量的快餐。在有机会享受大餐的时候，又往往贪求口舌之欲，不注意营养和健康，只图大快朵颐。饮食不规律、饮食结构不合理正是导致高血脂的罪魁祸首。不会吃，让很多人“吃”出了高血脂。

对高血脂患者而言，病情的控制不仅需要医护人员的指导，更需要自己和家人的配合；药物的治疗不可忽视，知道怎么吃尤为重要。这就需要患者在生活的各个方面，尤其是饮食上格外注意和留神，进行良好的自我管理



前

言



和自我检测。但若没有丰富的相关知识，可能一时疏忽就吃错了，血脂值当然不会降低。也有些患者草木皆兵，什么都不敢吃，让自己的饮食单调乏味。想要战胜高血脂，必须进行合理的饮食控制，必须知道吃什么、怎么吃。本书正是高血脂护理专家根据自身多年的高血脂研究和护理经验，根据患者的需要，对患者进行的详细指导。书中先系统介绍了关于高血脂的基本知识，又提出了防治高血脂的2大营养攻略及战胜高血脂的4大饮食技巧。接着，针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清。详细介绍56种可降脂食材和64道美味佳肴，让高血脂患者能够吃出健康。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。让我们一起翻开本书，来了解“降脂密码”，“吃”掉高血脂，吃出好身体。

第一章 认识高血脂的3个关键词

关键词1：血脂 2

什么是血脂..... 2

血脂的来源..... 2

血脂值判断高血脂..... 3

血脂的控制标准..... 3

血脂的检测方法..... 4

如何控制血脂..... 6

关键词2：高血脂 7

什么是高血脂..... 7

高血脂是如何形成的..... 8

高血脂的几种类型..... 9

哪些人易得高血脂..... 10

高血脂的主要症状..... 11

“无症状”时期的自我识别 12

高血脂的诊断标准..... 13

高血脂的有效防治..... 14

关键词3：胆固醇 19

什么是胆固醇..... 19

胆固醇的控制标准..... 20

胆固醇不可过高也不可过低 21

胆固醇的来源..... 22

目 录

理想的总胆固醇水平.....	22
----------------	----

第二章 防治高血脂的2大营养攻略

攻略1: 合理摄取3大营养成分, 保持营养均衡... 24

脂肪	24
蛋白质	26
糖类	28

攻略2: 了解能有效降低血脂的16种微量元素... 30

膳食纤维	30
维生素 E	31
维生素 C	33
维生素 B ₂	34
必需脂肪酸	35
β-胡萝卜素	36
烟碱酸	37
纤维醇	38
钾	38
钙	39
镁	39
锌	40
钒	40
铜	41
锰	41

硒	42
---------	----

第三章 战胜高血脂的4大饮食技巧

技巧1: 了解饮食疗法对高血脂患者的重要性... 44

饮食疗法的重要性.....	44
---------------	----

食疗的目标.....	45
------------	----

技巧2: 了解常见食物的胆固醇和脂肪含量 ... 46

常见食物的胆固醇和脂肪含量表	46
----------------------	----

技巧3: 高血脂病人的饮食原则 51

要尽量控制糖的摄入量	51
------------------	----

控制脂肪的摄入.....	51
--------------	----

增加不饱和脂肪酸的摄入	51
-------------------	----

减少膳食中胆固醇的摄入	52
-------------------	----

应该多食豆类及豆制品	52
------------------	----

多食含有降脂成分的食物	52
-------------------	----

技巧4: 高血脂饮食禁忌..... 53

高血脂患者饮食忌过咸	53
------------------	----

高血脂患者饮食忌过甜	53
------------------	----

高血脂患者饮食忌过酸	54
------------------	----

高血脂患者饮食忌过辣	55
------------------	----

高血脂患者饮食忌过鲜	56
------------------	----

第四章 高血脂食疗的11个问题

问题 1	哪些烹调方法适用于高血脂病人.....	58
问题 2	为什么要多吃绿色蔬菜	60
问题 3	为什么吃鸡蛋会升高胆固醇	61
问题 4	吃海鲜会引起血脂升高吗	62
问题 5	高血脂患者吃瘦肉好不好	62
问题 6	高血脂患者吃油该如何选择	63
问题 7	植物性奶油比动物性奶油更健康吗....	64
问题 8	吸烟对血脂有什么影响	65
问题 9	高血脂患者可以饮酒吗	67
问题 10	高血脂病人可以喝豆浆吗	69
问题 11	多吃维生素可以降血脂吗	70

第五章 可降脂的56种食材

 可降脂的谷物类.....	72
玉 米	72
燕 麦	75
荞 麦	78
黑芝麻	81
薏 米	84
绿 豆	87
红 豆	90

黄 豆.....	93
黑 豆.....	96

可降脂的蔬菜类..... 99

黄 瓜.....	99
苦 瓜.....	102
冬 瓜.....	105
红 薯.....	108
土 豆.....	111
南 瓜.....	114
胡萝卜.....	117
莴 笋.....	120
茄 子.....	123
洋 葱.....	126
辣 椒.....	129
韭 菜.....	132
莲 藕.....	135
魔 芋.....	138
空心菜.....	141
菠 菜.....	144
西蓝花.....	147
芹 菜.....	150

可降脂的菌菇类..... 153

香 菇.....	153
黑木耳.....	156

银 耳..... 159

 可降脂的中药类..... 162

山 药..... 162

枸杞子..... 165

白 果..... 168

 可降脂的蛋类..... 171

鸡 蛋..... 171

 可降脂的肉类..... 174

兔 肉..... 174

 可降脂的水产类..... 177

草 鱼..... 177

鲤 鱼..... 180

海 带..... 183

紫 菜..... 186

 可降脂的水果类..... 189

苹 果..... 189

葡 萄..... 192

柚 子..... 195

柠 檬..... 198

草 莓..... 201

猕猴桃..... 204

橙 子	207
西 瓜	210
香 蕉	213

可降脂的干果类 216

榛 子	216
杏 仁	219
花 生	222
红 枣	225
山 楂	228

可降脂的饮品类 231

牛 奶	231
葡萄酒	234

可降脂的调味类 236

生 姜	236
-----------	-----

第六章 64道为高血脂患者特制的美味佳肴

降脂凉拌菜 240

凉拌木耳	240
豆腐丝拌黄瓜	241
海蜇拌土豆丝	242
凉拌芦笋	243

姜末豆角	244
金针笋干	245
韭菜绿豆芽	246
菠菜拌蛋皮	247
小葱拌豆腐	248
糖醋藕片	249
花菜拌番茄	250
蒜汁西芹	251
香菜萝卜	252
芹香干丝	253

降脂热菜 **254**

黄花菜炒牛肉	254
栗子蘑菇烧鸡	255
油焖冬瓜	256
番茄焖牛肉	257
鱼香牛肉茄子	258
山药炒猪腰	259
香酥玉米粒	260
茄子炖土豆	261
西蓝花冬笋	262
蛋黄酿苦瓜	263
苹果鸡丁	264
虾米苦瓜	265
黄瓜炒鸡蛋	266

干贝蒸萝卜	267
蛋炒竹笋丁	268
什锦水果杏仁豆腐	269
琥珀核桃仁烧冬瓜	270
素炒香菇菜花	271
芹菜炒香菇	272
扁豆鸡片	273
花酿豆腐	274
鲜竹笋炒木耳	275
彩色土豆丝	276

降脂主食277

菠菜柴鱼卷	277
凉粉卷	278
胚芽南瓜饭	279
五谷米泡饭	280
柏仁玉米饭	281
扬州炒饭	282
西湖炒饭	283
蔬菜面	284
什锦拌面	285
乌龙面	286
番茄疙瘩面	287

降脂汤粥288

牡蛎海带豆腐汤	288
---------------	-----

莲藕菱角排骨汤.....	289
黑豆牛蒡炖鸡汤.....	290
冬瓜鲤鱼汤.....	291
山药绿豆汤.....	292
芥菜魔芋汤.....	293
火腿洋葱汤.....	294
冬瓜排骨汤.....	295
猪骨海带汤.....	296
蜜枣核桃仁枸杞汤.....	297
苦瓜海带瘦肉汤.....	298
红枣鸡汤.....	299
秋葵番茄汤.....	300
胡萝卜牛骨汤.....	301
黑芝麻果仁粥.....	302
什锦粥.....	303