

# 高血脂 饮食养生宝典

—— 每天学点养生学 快乐增寿几十年 ——

最好的医生是自己 最好的治法是食疗

樊蔚虹◎编著



惜未危之命，治未病之病。吃掉高血脂，吃出健康来  
饮食的神奇力量助您轻轻松松降低血脂

陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

# 高血脂 饮食养生宝典

——每天学点养生学 快乐增寿几十年——

樊蔚虹◎编著



陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂饮食养生宝典/樊蔚虹编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5497 - 7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 298703 号

## 高血脂饮食养生宝典

---

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

http: //www. snstp. com

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 19.25

字数 270 千字

版次 2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5497 - 7

定价 26.80 元

---

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



# 前言

## FOERWORD

脂肪代谢或运转异常使血浆中的一种或多种脂类高于正常水平称为高血脂症。血浆脂类含量虽然只占全身脂类总量的极小一部分，但外源性和内源性脂类物质都需经进血液运转于各组织之间。因此，血脂含量可以反映体内脂类代谢的情况。高血脂症可直接导致动脉粥样硬化、心绞痛、心肌梗死和脑血栓、脑动脉硬化等症。可以说，高血脂是“百病之源”。

单纯通过药物调控血脂，片面追求血液检查的结果，是治标不治本的做法，既有局限性又易产生依赖性。长此以往不仅费用高，而且毒副作用大，尤其对肝肾损伤严重，停药后病情还容易反复。另外，肝、肾损伤又加剧了血脂异常波动，使患者陷入恶性循环。因此，除了根据个体不同服用药物治疗外，最直接、最有效的降血脂手段就是科学饮食，控制高脂肪、高盐分和高糖食物的摄入。

导致高血脂的原因众多，但饮食不当是主要原因，所以，想要控制高血脂，就必须从根源入手，科学饮食、合理用药才是防治高血脂的正确方法。

对于高血脂患者来说，“吃什么”、“怎样吃”是个很大的难题，本



书从细节入手，以正确的饮食原则为指导，精心的为高血脂患者推荐了日常生活中的多种降脂食材，对这些有益食物的养生作用进行深入分析，并附降脂的美味食谱，让您吃的明白，轻松降脂。另外，针对高血脂的并发症，本书也进行了详细的说明，包括不同并发症的饮食原则、配餐方法及相应美食。

本书内容丰富，条理清晰，易懂实用，适合广大高血脂患者和普通人群阅读、参考。希望本书带给您健康与快乐！

编者



# 目录

## CONTENTS

### 第一章

#### 正确认识高血脂

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 什么是血脂 .....         | 002 |
| 理想的血脂水平是多少 .....    | 002 |
| 怎样才算是高血脂 .....      | 002 |
| 导致高血脂的因素有哪些 .....   | 003 |
| 高血脂的常见症状有哪些 .....   | 004 |
| 哪些状况会加快高血脂的形成 ..... | 004 |
| 易患高血脂的人群有哪些 .....   | 006 |
| 高血脂的危害有哪些 .....     | 006 |
| 高血脂极易引发心脑血管病 .....  | 007 |



## 第二章

### 防治高血脂的营养攻略

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 三大营养成分，保持营养均衡..... | 010 |
| 蛋白质 .....          | 010 |
| 脂肪 .....           | 011 |
| 糖类 .....           | 013 |
| 微量元素，降脂不可少 .....   | 015 |
| 维生素 C .....        | 015 |
| 纤维素 .....          | 016 |
| 钙 .....            | 016 |
| 锌 .....            | 017 |
| 铜 .....            | 017 |
| 锰 .....            | 018 |
| 铬 .....            | 019 |
| 卵磷脂 .....          | 019 |

## 第三章

### 可降脂的谷物类

|          |     |
|----------|-----|
| 粟米 ..... | 022 |
| 玉米 ..... | 024 |
| 芝麻 ..... | 026 |
| 黄豆 ..... | 027 |
| 绿豆 ..... | 029 |



|     |    |     |
|-----|----|-----|
| 070 | 红豆 | 031 |
| 070 | 黑豆 | 033 |
| 070 | 蚕豆 | 035 |
| 070 | 芸豆 | 037 |
| 080 | 豌豆 | 038 |
| 080 | 荞麦 | 040 |
| 180 | 燕麦 | 042 |
| 380 | 麦麸 | 044 |
| 080 | 高粱 | 045 |
| 080 | 薏米 | 047 |
| 100 | 黑米 | 049 |

## 第四章

### 可降脂的蔬菜

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 080 | 蒜苗  | 052 |
| 090 | 海藻  | 054 |
| 090 | 芥蓝  | 055 |
| 100 | 芹菜  | 057 |
| 090 | 番茄  | 059 |
| 090 | 胡萝卜 | 061 |
| 090 | 冬瓜  | 063 |
| 100 | 芦笋  | 065 |
| 090 | 魔芋  | 067 |
| 090 | 海带  | 069 |
| 090 | 紫菜  | 071 |





|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 180 | 马齿苋 | 073 |
| 180 | 黑木耳 | 074 |
| 180 | 黄豆芽 | 076 |
| 180 | 荠菜  | 078 |
| 180 | 黄瓜  | 080 |
| 180 | 茄子  | 082 |
| 180 | 洋葱  | 084 |
| 180 | 韭菜  | 086 |
| 180 | 平菇  | 088 |
| 180 | 香菇  | 089 |
| 180 | 山药  | 091 |
| 180 | 红薯  | 093 |
| 180 | 菜花  | 095 |
| 180 | 丝瓜  | 097 |
| 180 | 莴笋  | 099 |
| 180 | 大白菜 | 100 |
| 180 | 小白菜 | 102 |
| 180 | 菠菜  | 104 |
| 180 | 南瓜  | 106 |
| 180 | 油菜  | 108 |
| 180 | 银耳  | 109 |
| 180 | 空心菜 | 111 |
| 180 | 豇豆  | 113 |
| 180 | 土豆  | 115 |
| 180 | 苦瓜  | 117 |



|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 187 | 莲藕  | 119 |
| 187 | 黄花菜 | 121 |
| 301 | 竹笋  | 123 |
| 131 | 卷心菜 | 125 |
| 192 | 生菜  | 126 |
| 177 | 芦荟  | 128 |
| 311 | 百合  | 130 |
| 177 | 金针菇 | 132 |
| 192 | 茭白  | 134 |

## 第五章

### 可降脂的水果及干果

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 187 | 龙眼  | 138 |
| 187 | 椰子  | 139 |
| 187 | 石榴  | 141 |
| 187 | 开心果 | 143 |
| 187 | 苹果  | 145 |
| 187 | 猕猴桃 | 147 |
| 187 | 桃子  | 148 |
| 187 | 梨   | 150 |
| 187 | 山楂  | 152 |
| 187 | 葡萄  | 154 |
| 187 | 西瓜  | 156 |
| 187 | 草莓  | 158 |
| 187 | 木瓜  | 160 |



# 高血脂饮食养生宝典

GAO XUE ZHI YIN SHI YANG SHENG BAO DIAN

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 011 | 柚子  | 162 |
| 151 | 柿子  | 164 |
| 051 | 火龙果 | 165 |
| 051 | 李子  | 167 |
| 051 | 哈密瓜 | 169 |
| 051 | 芒果  | 171 |
| 001 | 杏   | 172 |
| 021 | 香蕉  | 174 |
| 001 | 橘子  | 175 |
|     | 橙子  | 177 |
|     | 樱桃  | 179 |
|     | 荔枝  | 181 |
|     | 菠萝  | 182 |
| 001 | 桑葚  | 184 |
| 001 | 柠檬  | 186 |
| 111 | 橄榄  | 188 |
| 011 | 花生  | 189 |
| 041 | 栗子  | 191 |
| 011 | 松子  | 193 |
| 011 | 核桃仁 | 195 |
| 001 | 葵花子 | 197 |
| 001 | 榛子  | 199 |
| 101 | 杏仁  | 200 |
| 031 | 大枣  | 202 |
| 001 |     |     |



## 第六章

## 可降脂的肉类

|    |     |
|----|-----|
| 鳕鱼 | 206 |
| 平鱼 | 208 |
| 鹌鹑 | 210 |
| 兔肉 | 211 |
| 驴肉 | 213 |
| 羊肉 | 215 |
| 鸡肉 | 217 |
| 鸭肉 | 219 |
| 带鱼 | 221 |
| 鲤鱼 | 223 |
| 黄鳝 | 225 |
| 鲫鱼 | 227 |
| 海参 | 229 |
| 牡蛎 | 231 |
| 虾  | 232 |

## 第七章

## 其他降脂食材

|      |     |
|------|-----|
| 大蒜   | 236 |
| 生姜   | 238 |
| 脱脂牛奶 | 240 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 豆浆 .....  | 241 |
| 鸡蛋 .....  | 243 |
| 蜂蜜 .....  | 245 |
| 橄榄油 ..... | 246 |
| 绿茶 .....  | 248 |
| 普洱茶 ..... | 249 |

## 第八章

### 中药食疗茶饮

|           |     |
|-----------|-----|
| 决明子 ..... | 252 |
| 首乌 .....  | 253 |
| 淮山药 ..... | 254 |
| 荷叶 .....  | 256 |
| 菊花 .....  | 257 |
| 人参 .....  | 258 |
| 地骨皮 ..... | 260 |

## 第九章

### 高血脂并发症怎么吃

|                  |     |
|------------------|-----|
| 高血脂并发高血压饮食 ..... | 262 |
| 饮食原则 .....       | 262 |
| 营养配餐 .....       | 263 |
| 推荐美食 .....       | 263 |
| 高血脂并发糖尿病饮食 ..... | 267 |

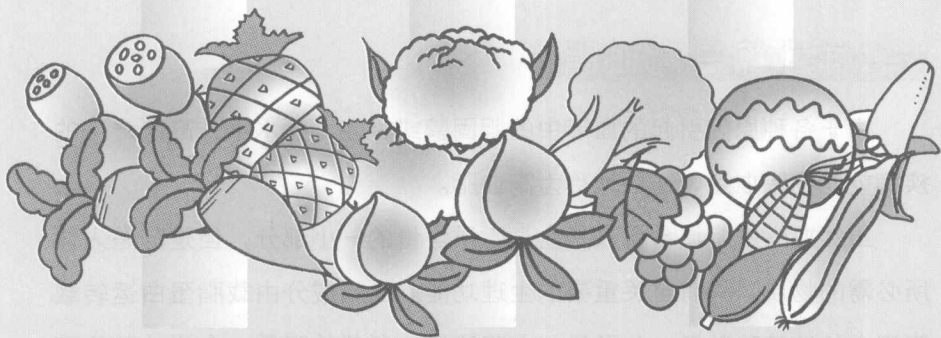


|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 饮食原则 .....              | 267        |
| 营养配餐 .....              | 268        |
| 推荐美食 .....              | 268        |
| <b>高血脂并发冠心病饮食 .....</b> | <b>272</b> |
| 饮食原则 .....              | 272        |
| 营养配餐 .....              | 273        |
| 推荐美食 .....              | 273        |
| <b>高血脂并发肥胖症饮食 .....</b> | <b>279</b> |
| 饮食原则 .....              | 279        |
| 营养配餐 .....              | 280        |
| 推荐美食 .....              | 281        |
| <b>高血脂并发肾病饮食 .....</b>  | <b>286</b> |
| 饮食原则 .....              | 286        |
| 营养配餐 .....              | 287        |
| 推荐美食 .....              | 288        |



# 第一章

## 正确认识高血脂





## 什么是血脂

血脂，又称脂质，是血液中所含脂类物质的总称，主要包括胆固醇、胆固醇脂、甘油三酯（或三酰甘油）、磷脂以及游离脂肪酸等，其中胆固醇和甘油三酯是主要成分。

## 理想的血脂水平是多少

血脂和脂蛋白水平的正常与异常之间缺乏清楚界限，因而确定血脂和脂蛋白过高的界限是人为确定的。按传统的看法，一般以同性别、同年龄组健康人群 95% 范围的数值定为该测定参数的“正常值”。

(1) 以总胆固醇水平衡量，血浆总胆固醇水平的理想值小于 5.20 毫摩/升 (mmol/L)，边缘升高值为 5.23 ~ 5.69 毫摩/升，升高值大于 5.72 毫摩/升。

(2) 以血中低密度脂蛋白——胆固醇（而非总胆固醇含量）水平衡量，理想值小于 3.12 毫摩/升，边缘升高值为 3.15 ~ 3.61 毫摩/升，升高值大于 3.64 毫摩/升。

(3) 以血中三酰甘油水平衡量，其理想值低于 1.70 毫摩/升，升高值大于 1.70 毫摩/升。

## 怎样才算是高血脂

由于各种原因引起的血清中的胆固醇或甘油三酯水平升高所产生的疾病就是高脂血症，通俗地称为高血脂。

虽然血脂中脂质含量只是全身脂质含量的一小部分，但是却是人体所必需的物质，具有至关重要的生理功能。血脂成分由载脂蛋白运转载脂蛋白的氨基酸数目、分子量、血浆浓度、所载的脂质、合成的部位不





相同，其主要功能也不同。

血脂不溶于水，与蛋白质结合成脂蛋白，在血液中循环运转。胆固醇又分为低密度脂蛋白胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇。

高密度脂蛋白胆固醇可以看成血液中的“好分子”，低密度脂蛋白胆固醇过高会引起高脂血症，堪称血液中的“坏分子”。

## 导致高血脂的因素有哪些

由于高脂血症患者的病因很多，目前医学界也不能完全解释清楚，目前得到证实与确定的主要有三个方面的因素：

### (1) 遗传因素

一小部分的人会因为家族性高脂血症遗传而得。其余大部分都是在后天所形成的。

### (2) 饮食因素

饮食因素是引起高脂血症的常见原因，绝大多数高脂血症患者都是由于日常生活中对于饮食问题的疏忽或是错误的饮食方式而导致体内血脂过高，从而产生疾病。比如人们摄取高脂肪、高热量的饮食太多，平时又缺乏运动，生活无规律，导致肥胖，引起血黏度、甘油三酯和胆固醇升高。

### (3) 内分泌或代谢因素

由于血液中糖、脂肪、胆固醇、蛋白质代谢紊乱，体内毒素增多，肝脏的解毒功能严重受损，心脏供血无力、血路不畅，直至导致血液中的胆固醇与脂肪含量过高形成高血脂，并伴有高血压、高血糖、高血黏等一系列疾病。近年来高血脂在世界范围内疾速流行，从它的患病率变化趋势来看，形势不容乐观，被公认为全世界的三大疾病之一。