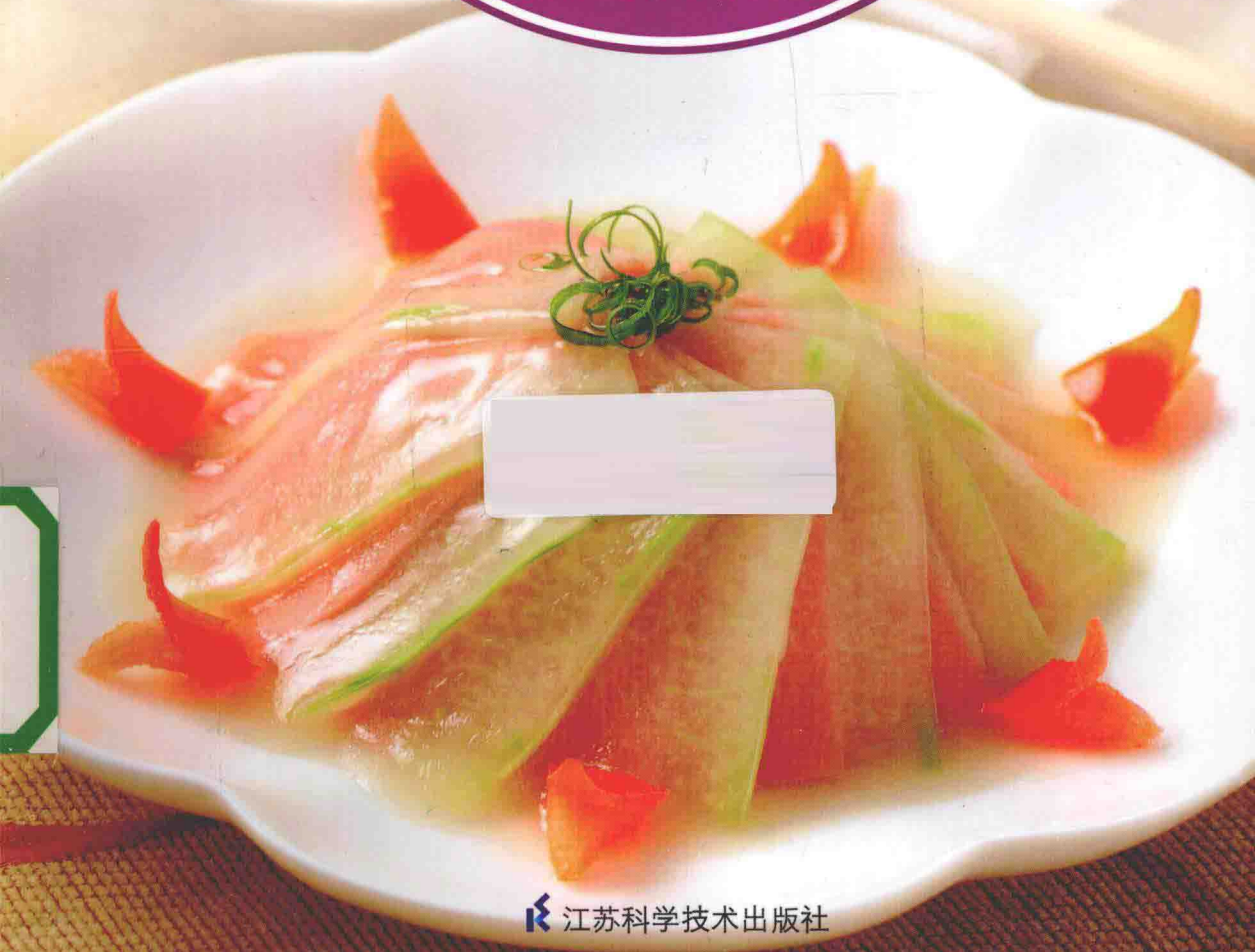


常见病食疗菜谱丛书

高血脂

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 廖文圖書



江苏科学技术出版社

常见病食疗菜谱丛书

高血脂

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 厚文图书

图书在版编目(CIP)数据

高血脂食疗菜谱 / 犀文图书编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.3

(常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 978-7-5537-0291-9

I. ①高… II. ①犀… III. ①高血脂病—食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第270137号

常见病食疗菜谱丛书

高血脂食疗菜谱

策划·编写  犀文圖書

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16

印 张 10

字 数 100 000

版 次 2013年3月第1版

印 次 2013年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0291-9

定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言 Preface

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应地提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图针对不同病症、不同体质的患者，推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上的产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。

《常见病食疗菜谱丛书》共 10 本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。本套丛书经济实用，丛书菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备之宝。

《高血脂食疗菜谱》主要介绍高血脂的基础知识和高血脂患者宜食食物，希望高血脂患者通过此书，以食疗和药疗相结合的方式，尽早摆脱疾病的困扰，活出健康、精彩人生。

目录

Contents



第一章 高血脂知识


- 002 什么是高血脂
- 002 高血脂的分类
- 003 高血脂的临床表现
- 003 可能出现高血脂的信号
- 004 高血脂的常见危害
- 005 易患高血脂的人群
- 006 如何预防高血脂
- 007 能降血脂的营养物质
- 008 高血脂患者的饮食原则
- 010 适合高血脂患者的食物
- 011 高血脂患者要警惕的食物
- 012 适合高血脂患者的烹饪方法
- 013 高血脂患者的生活禁忌
- 014 高血脂患者可能出现的常识误区

第二章 高血脂食疗菜谱

五谷杂粮类

- 017 五谷杂粮的降脂作用
- 018  黑芝麻 → 芝麻首乌糊
黑芝麻豆浆
- 020  玉米 → 枸杞子玉米羹
玉米胡萝卜粥
- 022  燕麦 → 牛奶燕麦粥
燕麦黄豆汤
- 024  荞麦 → 绿豆荞麦粥
牛肉荞麦面条
- 026  薏米 → 薏米川芎鸭子汤
薏米排毒消脂汤
- 028  甘薯 → 甘薯绿豆粥
姜汁甘薯条
- 030  花生 → 泡花生仁
花生香菇瘦肉汤
- 032  绿豆 → 香甜绿豆沙
车前子绿豆汤

- 034  黄豆 → 萝卜干焖黄豆
老黄瓜黄豆瘦肉汤
- 036  红豆 → 莲子百合红豆沙
冬瓜红豆汤
- 038  黑豆 → 红枣黑豆炖鲤鱼
黑豆鱼尾汤

- 040  豆腐 → 千丝豆腐
红花生姜豆腐汤
千层豆腐
山药豆腐汤



蔬菜类

- 045 蔬菜的降脂法宝
- 046  黄瓜 → 快炒黄瓜片
清炒百合黄瓜
- 048  芹菜 → 香麻芹菜叶
大蒜海蜇拌西芹
- 050  茄子 → 蒜香茄子
橄榄油蒸茄子
- 052  辣椒 → 虎皮青椒
炭烤辣椒串
- 054  香菇 → 口蘑香菇粥
竹笋香菇汤
- 056  洋葱 → 洋葱炒蛋
无油洋葱丝
- 058  黑木耳 → 葱烧黑木耳
木耳拌莲藕
- 060  韭菜 → 韭菜拌姬菇
豆腐皮炒韭菜
- 062  冬瓜 → 酱烧冬瓜条
苍术冬瓜消脂汤
- 064  胡萝卜 → 粉蒸胡萝卜丝
胡萝卜烧鱼丸
- 066  南瓜 → 杏仁南瓜汤
南瓜海带汤
- 068  番茄 → 番茄炒牛肉
醋拌番茄海带
- 070  芦荟 → 绿豆芦荟糖水
西红柿拌芦荟
- 072  芦笋 → 炒鲜芦笋
芦笋牛肉
- 074  竹笋 → 凉拌竹笋
虾米炒冬笋
- 076  魔芋 → 辣椒芋丝
清炒魔芋丝

078



土豆→

炒土豆丝
土豆焖牛肉

080



空心菜→

豆腐乳空心菜
素炒空心菜

082



菠菜→

银丝菠菜
黄汁烩菠菜

084



油菜→

焖蒸猪肉油菜
口蘑油菜

086



蒜薹→

豆腐干炒蒜薹
蒜薹炒肉丝

088



金针菇→

养生菇粥
肉丝烧金针

090



山药→

山药酿芦笋
山药薏米生鱼汤
莴笋炒山药
紫薯山药粥

肉食、水产类

095

血脂高也需食肉

096



鸡蛋→

菠菜鸡蛋汤
番茄蛋花汤

098



兔肉→

兔肉粥
木耳腐竹兔肉汤

100



鲤鱼→

浓汁鲤鱼
清蒸赤豆鲤鱼

102



鲑鱼→

蜜汁煎鲑鱼
锅焖蕨菜鱼卷

104



草鱼→

白果炒草鱼丁
大白菜梗炒鱼松

106



牡蛎→

牡蛎豆腐羹
牡蛎桑寄生汤

108



蛤蜊→

黄花菜蛤蜊汤
蛤蜊鲫鱼汤

110



海参→

山药海参汤
核桃银耳炖海参

112



紫菜→

紫菜蛋花汤
牡蛎紫菜汤

114



海带→

蒲黄萝卜海带汤
海带排骨汤
海带豆腐鱼片汤
冬瓜海带淡菜汤

水果、饮品类

119 水果为什么能降脂

120



苹果→

苹果青辣椒汁
苹果芹菜汁

122



猕猴桃→

猕猴桃卷心菜汁
猕猴桃鸡柳

124



橙子→

橙汁豆腐
橙子胡萝卜汁

126



草莓→

草莓豆浆
草莓汁

128



牛奶→

牛奶玉米羹
牛奶红枣粥
牛奶香蕉糊
牛奶花生糊



药材类

133 药材的降脂功效

134



山楂→

山楂麦芽芡实汤
降脂鱼条

136



荷叶→

冬瓜荷叶脊骨汤
荷叶冬瓜扁豆汤

138



菊花→

银耳菊花粥
菊花决明子粥

140



红枣→

红枣党参牛肉汤
南瓜红枣排骨汤

142



杜仲→

杜仲排骨汤
杜仲茅根黑豆汤

144



首乌→

首乌山楂鸡肉汤
首乌炖牛肉

146



枸杞子→

枸杞子莲子汤
牵牛枸杞子汤

148



白果→

白果鸡蛋羹
腐竹白果瘦肉汤

150



杏仁→

杏仁鲫鱼汤
柚子杏仁炖乌鸡

152



核桃→

核桃炒鸡片
核桃炖山斑鱼



第一章

高血脂知识



什么是高血脂

血脂是人体血浆内所含脂质的总称，其中包括胆固醇、甘油三酯、胆固醇脂、 β -脂蛋白、磷脂、未脂化的脂酸等。大部分胆固醇是人体自身合成的，少部分是从饮食中获得的。甘油三酯恰恰相反，大部分是从饮食中获得的，少部分是人体自身合成的。

当血清胆固醇超过正常值 230mg/100ml，甘油三酯超过 140mg/100ml， β -脂蛋白超过 390mg/100ml 时，即可称之为高血脂症，亦称作高脂血症。脂质不溶或微溶于水，必须与蛋白质结合以脂蛋白的形式存在，因此，高血脂症通常也称为高脂蛋白血症。

高血脂的分类

高血脂有两种常见的分类方法，一种是根据血脂成分分类，另一种是根据发病原因来分类。

根据血脂成分

根据血清总胆固醇、甘油三酯和高密度脂蛋白-胆固醇（HDL-C）的测定结果，高脂血症分为以下四种类型：

1. 高胆固醇血症：血清总胆固醇含量增高，超过 5.2mmol/L，而甘油三酯含量正常，即甘油三酯 < 1.7 mmol/L。
2. 高甘油三酯血症：血清甘油三酯含量增高，超过 1.7mmol/L，而总胆固醇含量正常，即总胆固醇 < 5.2 mmol/L。
3. 混合型高脂血症：血清总胆固醇和甘油三酯含量均增高，即总胆固醇超过 5.2mmol/L，甘油三酯超过 1.7mmol/L。
4. 低高密度脂蛋白血症：血清高密度脂蛋白-胆固醇含量降低， < 0.91 mmol/L。

根据发病原因

根据高脂血症的病因，基本上可分为两大类，即原发性高脂血症和继发性高脂血症。

原发性高脂血症包括遗传因素和饮食因素。遗传可通过多种机制引起高脂血症，某些可能发生在细胞水平上，主要表现为细胞表面脂蛋白受体缺陷以及细胞内某些酶的缺陷（如脂蛋白脂酶的缺陷或缺乏），也可发生在脂蛋白或载脂蛋白的分子上，多由于基因缺陷引起。饮食因素作用比较复杂，住院中的高脂蛋白血症患者有相当大的比例是与饮食因素密切相关的。

继发性高脂血症是由于其他原发疾病所引起的，这些疾病包括：糖尿病、肝病、甲状腺疾病、肾脏疾病、肥胖症、糖原累积病、痛风、阿狄森病、柯兴综合征、异常球蛋白血症等。

高血脂的临床表现

高血脂会引起许多并发症，其临床表现也比较多，我们要多注意自己的身体变化，谨防高血脂的“袭击”。

1. 轻度高血脂通常没有任何不舒服的感觉，但没有症状不等于血脂不高，定期检查血脂至关重要。

2. 高血脂较重时会出现头晕目眩、头痛、胸闷、气短、心慌、胸痛、乏力、口角歪斜、不能说话、肢体麻木等症状，最终会导致冠心病、脑中风等严重疾病，并出现相应表现。高血脂常常伴随着体重超重与肥胖。

3. 长期血脂高，脂质在血管内皮沉积所引起的动脉粥样硬化，会引起冠心病和周围动脉疾病等，表现为心绞痛、心肌梗死、脑卒中和间歇性跛行（肢体活动后疼痛）。

4. 少数高血脂患者还可能出现角膜弓和脂血症眼底改变。角膜弓又称老年环，形如鸽子的眼睛，若发生在40岁以下，则多伴有高血脂症，以家族性高胆固醇血症多见，但特异性不强。高脂血症眼底改变是由于富含甘油三酯的大颗粒脂蛋白沉积在眼底小动脉上引起光折射所致，常常是严重的高甘油三酯血症并伴有乳糜微粒血症的特征表现。

可能出现高血脂的信号

若出现以下症状，很可能已经患上了高血脂，需引起重视，尽早到医院检测自己的血脂水平。

1. 常出现头昏脑胀或与人讲话间隙容易睡着。早晨起床后感觉头脑不清醒，早餐后可改善，午后极易犯困，但夜晚很清醒。

2. 睑黄疣是中老年妇女血脂增高的信号，主要表现在眼脸上出现淡黄色的小皮疹，刚开始时为米粒大小，略高出皮肤，严重时布满整个眼睑。

3. 腿肚经常抽筋，并常感到刺痛，这是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现。

4. 短时间内在面部、手部出现较多黑斑（斑块较老年斑略大，颜色较深）。记忆力及反应力明显减退。

5. 看东西一阵阵模糊，这可能是血液变黏稠，流速减慢，使视神经或视网膜暂时性缺血缺氧所致。

高血脂的常见危害

高血脂对身体的损害是隐匿、逐渐的，具有进行性和全身性的特征。它的直接损害是加速全身动脉粥样硬化，因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致严重后果。高血脂带来的常见危害有以下几种。

1. 引发冠心病

高血脂是引起冠心病的重要危险因素之一。调节血脂是防治冠心病最基本的疗法，血清总胆固醇水平下降1%，则冠心病的发生率下降2%。只要有冠心病，均应长期服用调脂药。因为长期进行调脂治疗可以减少冠心病心绞痛、心肌梗死的发生率和死亡率。

2. 导致脑中风

脑中风的原因很多，如高血压、高血脂、吸烟、饮酒、高龄、肥胖、血液病等，其中高血脂、脑动脉粥样硬化是脑梗塞的重要危险因素之一。许多研究证明，长期进行调脂治疗能明显减低脑中风的发生率和致残率。

3. 加重糖尿病病情

高血脂、高血压与高血糖被称为“三高”，是威胁糖尿病患者健康与生命的主要危险因素。三者密切相关，高血脂可加重糖尿病病情，所以糖尿病患者除了治疗高血糖外，还需要调节血脂，这样可以减少糖尿病患者的致残和死亡的危险。数据表明，半数以上的糖尿病患者会并发高血脂症，所以积极治疗高血脂对控制血糖、预防并发症大有好处。

4. 导致脂肪肝

高血脂患者容易并发脂肪肝。轻度脂肪肝多数无自觉症状，中度、重度脂肪肝表现为肝肿大、食欲减退、肝区胀痛、转氨酶升高，少数出现轻度黄疸、脾大等。脂肪肝患者的治疗应该包括祛除病因、调节饮食结构、应用调脂药进行治疗、改善生活方式等。如

果能积极治疗，大多数患者的脂肪肝是可以治愈的。

5. 引发高血压

在人体内形成动脉粥样硬化后，会导致心肌功能紊乱，血管紧张素转换酶会大量激活，促使血管动脉痉挛，诱使肾上腺分泌升压素，导致血压升高。

6. 降低人体抗病能力

血脂高、血黏度增高会使人体内各脏器的供血供氧量不足，影响免疫细胞的生成转化率，使人体免疫力降低，抗病能力变弱，容易受到病毒的侵扰和危害。

除以上所述外，高血脂症还可导致肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病、高尿酸血症等。所以对于高血脂，我们要高度重视，积极防治。



易患高血脂的人群

统计数据显示，高血脂更“青睐”以下人群，若你处在其中，就一定要注意了。



1. 有高血脂家族史者

高血脂的发生与家族遗传有一定联系，即使有一部分人没有异常的脂类代谢等疾病，但是由于家族遗传的原因会引起本身血脂偏高。

2. 肥胖者

肥胖者的机体组织对游离脂肪酸的动员和利用减少，导致血中的游离脂肪酸积聚，血脂容易增高。肥胖者空腹用餐后血浆胰岛素浓度会增高，约比正常人高一倍，而胰岛素会促进脂肪合成、抑制脂肪分解，所以肥胖者易患高脂血症。

3. 中老年人

血脂水平随年龄增长而变化。其中男性体内的胆固醇在20岁后逐渐上升，60岁左右达高峰，女性体内的胆固醇25岁后开始增加，60~70岁达峰值，随后有所下降，因而，老年人一定要注意预防。

4. 35岁以上长期高脂、高糖饮食者

人到中年后，身体的代谢会减慢，再加上长期高脂、高糖饮食，容易导致脂肪积聚，增加患上高血脂的机率。

5. 绝经后的妇女

雌激素能参与影响神经—体液—内分泌的调节，缺乏雌激素将引起甲状腺和肾上腺皮质机能亢进，发生脂肪代谢异常。绝经后，女性体内雌激素水平下降，因而容易患上高血脂。

6. 长期吸烟、酗酒者

香烟中含有尼古丁，能使血脂升高。酒精本身是高热能，酗酒易导致肥胖，增加患高血脂的风险。

7. 缺乏运动者

据调查显示，缺乏运动者体内的胆固醇含量和脂肪百分比均高于经常运动者，他们比经常运动者更易患上高血脂。

8. 糖尿病、高血压、脂肪肝患者

糖尿病人体内的胰岛素异常，而胰岛素是脂肪和蛋白质代谢的主要调控因素，由于胰岛素的调节作用发生障碍，容易发生脂质代谢紊乱，所以糖尿病人易患高血脂。有研究表明，许多高血压病人伴有脂质代谢紊乱，胆固醇和甘油三酯的含量比正常人高。脂肪肝影响脂肪代谢，多余的脂肪留在血液容易形成高血脂。

9. 生活无规律、情绪易激动、精神长期处于紧张状态者

不规律的生活容易造成消化吸收功能亢进，造成人体的免疫力下降，患上高血脂的机率也会增加。情绪易激动、精神长期处于紧张状态本身就会影响人体的代谢，容易引起胆固醇的升高。

如何预防高血脂

即使是容易发生高脂血症的高危人群，只要多注意以下几个方面，大多数人能够把血脂控制在一个理想范围内的，因而高血脂也是可以预防的。



1. 限制热量的摄取

饮食中摄取的热量过多会引起血脂升高。人们的日常饮食除了保证人体的正常生理功能外，大部分会转变成热能消耗。热能如果供过于求就会以脂肪的形式储存起来。假如一个人的食物中含糖量过多，除了被人体消耗掉的量外，合成糖原后还有剩余，可通过影响胰岛素分泌等多种因素，加速肝脏极低密度脂蛋白的合成，使人体的代谢向着脂肪合成的方向进行，引发高甘油三酯血症。

2. 减少饮食中动物脂肪和胆固醇的摄取量

如果直接摄入过多的脂肪和胆固醇，尤其是饮食中动物脂肪和胆固醇摄入量，将会直接引起血脂升高。因为动物的脂肪酸和胆固醇成分和人类接近，容易被人体消化吸收利用。

3. 多吃蔬菜和水果

蔬菜和水果中含有丰富的维生素及大量的纤维素，而甘油、脂肪酸非常少，能降低



血液中胆固醇的含量。维生素C可促进胆固醇降解、转为胆汁酸，从而降低血清总胆固醇水平。维生素E可延缓动脉粥样硬化病变的形成，它影响并参与胆固醇分解代谢酶的活性，有利于胆固醇的转运与排泄。

4. 适当进行运动或体力活动

运动和体力活动都可以使高脂血症患者血清低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白以及甘油三酯水平明显下降，并可以有效地提高血清高密度脂蛋白水平。

5. 积极治疗原发疾病

对于某些由于内分泌或代谢因素所致的高脂血症，如甲状腺功能减退所引起的高脂血症，积极治疗原发疾病并配合降血脂药物，能够纠正脂质代谢紊乱，预防血脂升高。



能降血脂的营养物质

得了高血脂的患者不必太惊慌，有许多营养物质都具有降血脂的功效，只要平时有意识地多摄取以下营养物质，并且培养良好的生活习惯，高血脂也是能够得到控制的。

1. 类黄酮

类黄酮是黄酮类化合物的简称，是植物特有的一种天然产物，存在于水果、蔬菜、豆类、茶叶等物品中。

临床实验证明类黄酮具有很好的降脂、降压作用，能防止血栓形成，预防心血管疾病，增强人体免疫力。当前，世界领域内很多降血脂、治疗心血管疾病的药物都含有类黄酮。

人体不能合成类黄酮，而要从日常食物中摄取，而且它在人体内代谢很快，需要不断补充才能满足身体的需要。所以每天适量吃蔬菜、水果、豆类等对身体是非常有益的。

2. 膳食纤维

膳食纤维是一种不能被人体消化吸收的物质，包括水溶性和非水溶性两大类，主要存在于蔬菜、水果、谷物、豆类及菌藻类中。

膳食纤维可促进消化，加速胆固醇的排泄，使血液中的血糖和胆固醇保持在理想水平，可有效预防心血管疾病、癌症等。

3. 不饱和脂肪酸

饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸是人体必需的两类物质。前者存在于鸡、鸭、鱼肉等食物中，摄取过量会对人体产生害处；后者又分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，多不饱和脂肪酸包含亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等。其中，亚油酸和亚麻酸必须从食物中摄取，人体自身无法合成。

不饱和脂肪酸能调整人体的各种机能，清除人体内的垃圾，防止血液中脂肪和胆固

醇沉积，保护心血管健康。

4. 维生素C

维生素C又被称为抗坏血酸，属于水溶性维生素，存在于新鲜水果、蔬菜、乳制品中。

维生素C能促进人体内胆固醇的排泄，防止胆固醇在动脉内壁沉积；保护维生素A、维生素E、不饱和脂肪酸等抗氧化剂；防止自由基对人体产生伤害，有助于预防癌症。

维生素C本身无毒，但摄入过量，会对人体产生危害，可能导致恶心、腹部痉挛、腹泻、血浆胆固醇升高等症状。

5. 维生素E

维生素E又叫做生育酚，属于脂溶性维生素，是人体最主要的抗氧化剂之一，主要存在于杏仁、花生（油）、芝麻（油）、玉米（油）、核桃等食物中。

维生素E能降低血清胆固醇，通过阻碍胆固醇水平升高来防止动脉阻塞；保持血液循环正常运行，预防多种心血管疾病；抗氧化功能强大，可延缓人体衰老。



高血脂患者的饮食原则

饮食调理总的原则为：控制总热量，限制脂肪，减轻体重，促使自己动用体内积存的脂肪。



1. 保持每日食物的多样性

每日人体需要的营养素超过 40 种，靠一种或简单的几种食物根本不能满足脂肪肝患者的营养需要。因此，按照合理比例，广泛摄入各类食物，才能满足人体对各种营养的需要。

2. 以谷类为主

我国很多大城市已经出现动物性食物的消费量超过谷类消费量的倾向，对脂肪肝及其他一些慢性病的预防极为不利。因此，要大力提倡发扬以“谷类”为主的中国膳食的良好传统，并且应提倡选用部分粗杂粮。

3. 适量进食动物性食物

动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。合理适量进食动物性食品，不仅不会导致脂肪肝及其他慢性疾病的发生或加重，相反，由于动物性蛋白质的氨基酸模式更适合人体需要，其赖氨酸含量较高，有利于补充谷类蛋白质中赖氨酸的

不足；同时，鱼类（特别是海产鱼）所含的不饱和脂肪酸较多，在预防慢性疾病方面有独到的作用。

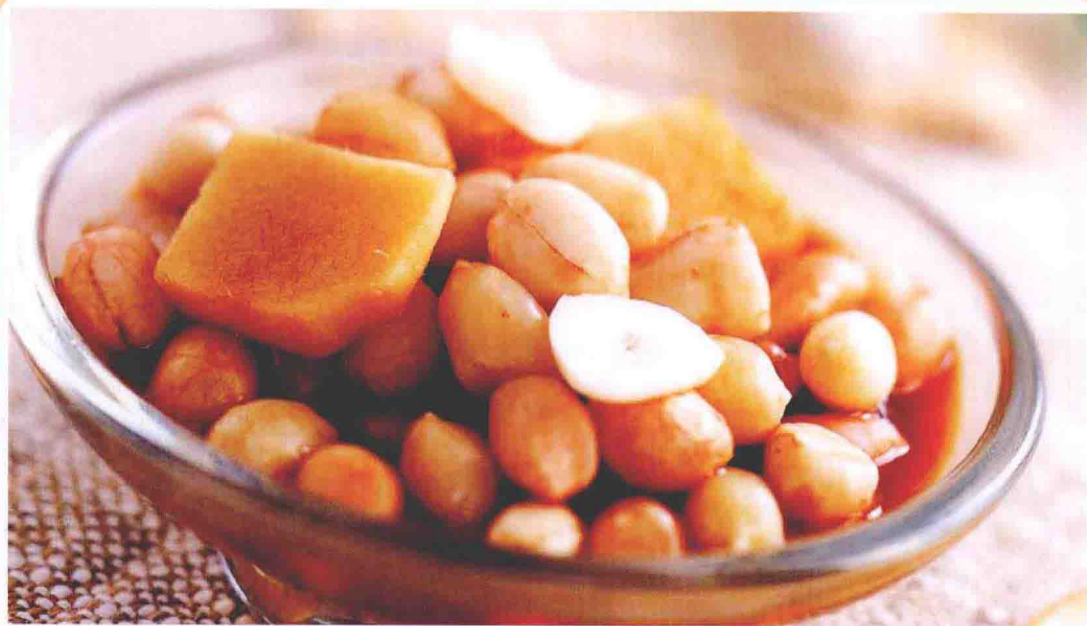
4. 每日进食适量豆类及其制品

大豆卵磷脂有促进肝中脂肪代谢，防止脂肪肝形成的作用。它所含有的植物固醇不被人体吸收，且能够抑制动物胆固醇的吸收。大豆异黄酮还具有一定的抗氧化作用，这对于脂肪肝患者来说都是必需的。

5. 每日吃 500 克蔬菜和适量水果

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物。为预防高血脂，每日进食 500 克水果（正餐）和 2 个水果（加餐）是必需的。应注意的是，水果一般作为加餐食用，也就是在两次正餐中间（如上午 10 点或下午 3 点），不提倡在餐前或餐后立即吃水果，以避免一次性摄入过多的碳水化合物而使胰腺负担过重。





6. 控制能量摄入

对于脂肪肝患者热能供给不宜过高。从事轻度活动的脂肪肝病人每日供给 126 ~ 147 千焦 / 千克，以避免加重脂肪堆积。对于肥胖或超重者，每日 84 ~ 105 千焦 / 千克，控制或减轻体重。

7. 适当提高蛋白质摄入量

可采用高蛋白饮食 (1.5 ~ 1.8 克 / 千克)，以避免体内蛋白质消耗，有利于肝细胞的修复和再生。保持氨基酸的平衡很重要。蛋白质中蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸、苏氨酸和赖氨酸等均有抗脂肪肝作用。

8. 控制脂肪和胆固醇

植物油不含胆固醇，所含谷固醇或豆固醇和必需脂肪酸有较好的趋脂作用，可阻止或消除肝细胞的脂肪变性，对脂肪肝有益处。对于脂肪肝患者来说，全日食物和烹调油所供给总量不宜超过 40 克，对于含胆固醇高的食物宜适量控制。

9. 每日补充膳食纤维

饮食应粗细搭配，保证有足够的膳食纤

维。增加维生素、矿物质的供给可补充肝病时的缺乏，又有利于代谢废物的排出，对调节血脂、血糖水平也有良好的作用。

10. 适量食用橄榄油

橄榄油中单不饱和脂肪酸的含量高达 80%，还含有对心血管健康有益的角鲨烯、谷固醇和维生素 A 原和维生素 E 等成分。这使得橄榄油有很强的抗氧化、预防心血管疾病的能力。常食用橄榄油还可预防钙质流失、预防胆结石、高血压、减少癌症发病率以及降低胃酸、降低血糖等。

11. 脂肪摄入应以不饱和脂肪酸为主

富含饱和脂肪酸的猪油、牛油、奶油、黄油等少用，最好不用。可用植物油代替部分动物油，花生、核桃、芝麻、瓜子中含脂肪也相当多，尽量不吃或少吃或减少油类摄入。

12. 改变食物的烹调方式

在烹调动物性食品中，绝对避免油炸。较适宜的方法是蒸和烤，这样才能使食物中的油脂滴出。