

营·养·保·健·师·谈·防·病·养·生

高脂血症



丛书内容深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。

—— 钟南山（中华医学会会长
中国工程院院士）

侯孟君 编著

GAOZHIXUEZHENG

- ◆ 从业多年的营养保健专家针对高脂血症患者的贴身指导
- ◆ 根据最新《中国居民膳食指南》针对性制定饮食治疗原则与方案
- ◆ 做自己的降脂营养医生，科学防治高脂血症



化学工业出版社
生物·医药出版分社

畅销书

[Home](#)
[About Us](#)
[Contact Us](#)
[Privacy Policy](#)
[Terms of Service](#)

高脂血症



1. 项目背景：项目背景、项目目标、项目范围、项目组织、项目资源、项目风险、项目沟通、项目控制、项目收尾。

— 200 —

营·养·保·健·师·谈·防·病·养·生

高脂血症



侯孟君 编著

GAOZHIXUEZHENG



化学工业出版社
生物·医药出版分社

·北京·

高脂血症为现代人常见的疾病之一，其隐蔽性大，对人体危害严重。本书依据最新《中国居民膳食指南》，从营养保健师的角度告诉人们如何正确认识高脂血症，提出了一些简单易行的关于饮食保健、运动锻炼和疾病防治等方面的综合建议，并提供了具体的食物交换份表，使读者可以根据自己的情况制定食谱。本书还针对高脂血症的特征推荐了一些专门的食物和药膳，使广大患者享受到营养保健师的贴身服务，对于患者家属也提供了有益的指导建议。同时，本书也适合从事营养保健方面工作的读者参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症/侯孟君编著. —北京：化学工业出版社，2009.1

(营养保健师谈防病养生)

ISBN 978-7-122-03862-3

I. 高… II. 侯… III. 高脂血症-防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 158445 号

责任编辑：李 丽 蔡 红

文字编辑：史 懿

责任校对：宋 玮

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：化学工业出版社印刷厂

850mm×1168mm 1/32 印张 6½ 字数 93 千字

2009 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：15.00 元

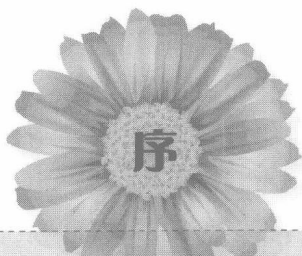
版权所有 违者必究

《营养保健师谈防病养生》丛书编委会名单

- 主 任 马 静** 中山大学公共卫生学院营养学系
教授 研究生导师
- 编 委** (以姓氏汉语拼音为序)
- 卞华伟** 中山大学第三附属医院营养科
副主任医师 硕士
- 冯 翔** 中山大学公共卫生学院营养学系
副教授 博士
- 侯孟君** 中山大学公共卫生学院中心实验室
助理研究员 博士
- 李 燕** 广州市疾病预防控制中心 医师 博士
- 林忠宁** 中山大学公共卫生学院预防医学系
教授 博士
- 马 静** 中山大学公共卫生学院营养学系
教授 研究生导师
- 孙 静** 南方医科大学附属珠江医院营养科
医师 硕士
- 唐志红** 中山大学公共卫生学院营养学系
副教授 硕士
- 赵 婷** 广东省仲凯农业技术学院
讲师 博士

《高脂血症》编写人员

编著者 侯孟君

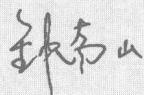


俗话说“民以食为天”。随着我国国民经济的发展，人民生活水平不断提高，食物供应越来越丰富，可供选择的范围也越来越大，但是怎样吃得更合理，怎样通过合理饮食来防病治病、延年益寿，却包含着很多学问。被马克思称为现代实验科学真正始祖的培根在《论健康》一书中曾经说过：“人怎样才能长寿，并非完全取决于医学，人对生理卫生知识的了解，也是最好的‘保健药品’。”基于人体生理的合理营养不但对于维持身体健康是必需的，而且在面临疾病时，合理的饮食也有助于减缓疾病的发生和发展、减少并发症、减少用药、缩短病程、降低医疗费用。因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。从营养保健的角度向人民群众宣传普及科学养生和防病知识，既体现了现代医学宗旨由单纯“救死扶伤、治病救人”到“延长寿命、提高生命质量和健康促进”的发展，同时也是每一个营养医学工作者义不容辞的责任。

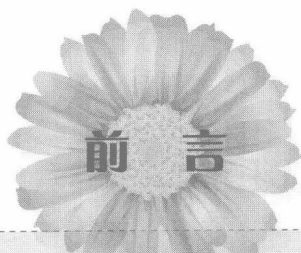
目前肥胖、心血管病、肿瘤、糖尿病、高血压、骨质疏松症等疾病的发病率在我国不断上升，而这些疾病

与饮食营养的关系又极为密切。但是由于每一个奋战在医疗第一线的医生都非常忙碌，一天要接诊众多患者，不可能在有限的就诊时间内就合理饮食与养生保健的相关问题给我们做很详细的解答，更不可能详细地告诉我们什么病需要吃什么、什么食物对某种疾病来说是禁忌的、怎么搭配饮食更有利于健康。所以，对于广大读者尤其是慢性病患者来说，需要掌握一些疾病治疗和饮食保健知识，这样才能有效地促进健康、延长寿命、提高生活质量。本丛书编写出版的意义正是在于告诉读者如何通过合理的饮食和生活方式来预防和辅助治疗这些疾病。

丛书的编写者都是受过正规教育的具有博士或硕士学位的营养专业人员，他们将日常生活中人们提出的各种咨询问题编写到书中，并给出了具体的饮食及保健建议，深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。



2007. 10. 18



前言

很多人认为，高脂血症是人们生活富裕、生活水平提高后的必然结果，其实高脂血症不是物质文明提高造成的，而是健康知识缺乏、不重视科学饮食规律造成的。过去人们认为只有疾病才是健康的“杀手”，其实，以饮食和起居为主要因素的不良生活习惯才是对健康最大的威胁。

一般情况下，一个正常人一年要吃一吨左右的东西，正是因为许多人缺乏自我保健意识，尤其缺乏营养知识，现代社会才出现了越来越多像高脂血症这样吃出来的“富贵病”。人们往往都是得了病以后才忙于治疗，高昂的医疗费用不仅普通家庭难以承受，也给国家带来巨大的经济负担。只有重视营养健康知识的普及，才能将庞大的医疗开支节省下来，“防重于治”仍然是医学界公认的维持人体健康的基本原则。国家“九五”攻关完成的研究表明：在疾病的预防工作上投资1元钱，就可以节省8.5元的医疗费和100元的抢救费用。

健康的身体来自于健康的饮食，饮食是维持健康的源泉。学会吃，懂得养生，才能从“吃饱求生存”发展

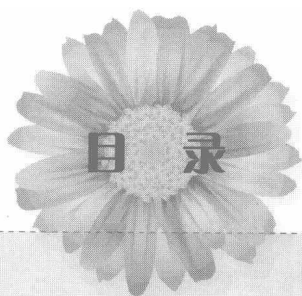
到“吃好求健康”，掌握相应的饮食保健知识，高脂血症的发生就会减少，其危害也会不断降低。

高脂血症患者需要从饮食方面进行调控，本书从营养学、日常饮食的选择和养生保健的角度谈论高脂血症的饮食预防及治疗，希望能为高脂血症患者及其家人提供粮、油、蔬菜、肉类、水果以及食疗药膳的合理选择。

本书编写过程参阅了大量文献，并得到师长、朋友、家人的大力支持与协助，在此谨表谢忱！

侯孟君

2008年9月于广州



目 录

第一部分 血脂异常知多少

一、吃出来的富贵病	001
1. 病从口入	002
2. 隐形杀手——高血脂	003
二、撩开高脂血症的面纱	004
1. 正确认识血脂	005
2. 胆固醇的功与过	010
3. 高脂血症爱盯上哪些人	012
4. 高脂血症的危害	015
5. 中西医对高脂血症的认识和治疗	016
三、高脂血症的预防	020
1. 如何进行血脂检查	020
2. 怎么知道自己是否得了高脂血症	022
3. 高脂血症的三级预防	024

第二部分 餐桌上的调脂治疗

一、营养素与高脂血症	026
1. 碳水化合物与高脂血症	026
2. 食物蛋白质与高脂血症	028

3. 脂肪与高脂血症	029
4. 维生素对血脂的影响	031
5. 微量元素对血脂的影响	033
6. 膳食纤维与高脂血症	036
二、高脂血症的饮食治疗原则	038
1. 高胆固醇血症的饮食原则	042
2. 高甘油三酯血症的饮食原则	043
3. 混合型高脂血症的饮食原则	045
4. 老年高脂血症的饮食原则	046
三、高脂血症患者适宜的食物烹饪方法	047
四、高脂血症患者宜用何种食用油	054
五、高脂血症患者吃什么肉好	057
六、高脂血症患者应该吃鱼胜过吃素	061
七、高脂血症患者的蔬菜谱	063
八、高脂血症患者应选哪些水果	072

第三部分 饮食宜忌与常见的降脂食品

一、高脂血症患者应忌口的食物	078
二、注意饮食的季节变化	081
三、饮茶与高脂血症	082
四、高脂血症患者可以喝咖啡、葡萄酒吗	084

五、低脂饮食时要补充脂溶性维生素	087
六、高脂血症患者慎用维生素 E	088
七、高脂血症患者不能滥补	090
八、血脂高的人别排斥海鲜	093
九、深海鱼油可以降血脂	095
十、动物内脏好吃但要少吃	098
十一、高脂血症患者能否吃花生、瓜子、核桃、 开心果等干果零食	100
十二、勿在服降脂药的同时吃柚子	105
十三、高脂血症患者可以吃鸡蛋	107
十四、高胆固醇与低胆固醇食物	109
1. 低胆固醇食物	110
2. 中度胆固醇食物	110
3. 高胆固醇食物	111
十五、常见的降脂食品	111

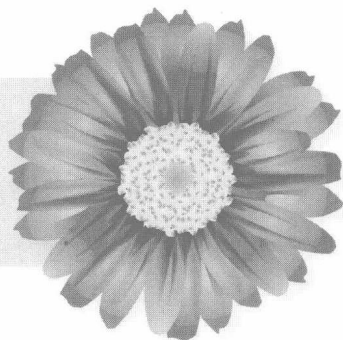
第四部分 做自己的降脂营养师

一、药膳——巧用药膳降血脂	121
1. 什么是药膳	121
2. 药膳认识的误区	124
3. 常用作药膳的降血脂中药	127

二、 营养食疗——调整血脂食谱范例	150
1. 食谱范例	151
2. 汤谱——保健汤也能降血脂	162
3. 粥谱——水谷相融健脾胃	170
三、 高脂血症患者的养生保健	184
1. 管嘴	186
2. 戒烟	186
3. 限酒	187
4. 迈腿	188
附录 1 常见高胆固醇食物	190
附录 2 常用食物脂肪酸组成	191
附录 3 常用食物中的脂肪含量	192
附录 4 不同能量膳食的各类食物参考摄入量	193
附录 5 药膳制作的药物与食物配伍禁忌	194
附录 6 药膳制作的食物与食物配伍禁忌	194
附录 7 《中国居民膳食指南 (2007) 》	195

第一部分

血脂异常知多少



一、吃出来的富贵病

现代社会流行一个时髦的词汇叫“富贵病”，它包括高脂血症、肥胖症、糖尿病、高血压、痛风、高尿酸血症、脂肪肝等一系列慢性疾病，虽然它们有各自不同的发病机理和病理变化，然而从某种角度看，饮食结构不合理、很少运动是它们共同的致病基础，这是一些吃出来的“富贵病”。

高脂血症是一种血脂水平异常的疾病。由卫生部心血管病防治研究中心组织全国几十位专家教授推出的《中国成人血脂异常防治指南》表明，我国 18 岁以上血脂异常人群已经达到 1.6 亿，在 35 岁以上的人群中，

有 2500 万人同时患有高血压和高脂血症。在对我国 12 个大城市、25 家三甲医院进行的 2136 例高胆固醇血症患者调查显示，血脂控制达标率仅为 26.5%，其中冠心病患者达标率只有 16.6%。

目前人群血脂水平异常率仍在不断攀升。

原因何在？

1. 病从口入

改革开放以来，中国社会结束了凭票吃鸡蛋和肉的时代，老百姓可以放开吃，由于中国人在膳食结构中对高热量、高蛋白和高脂肪食品和精细食品摄入量大大增加，饮食结构不断变化，而膳食纤维的摄取量相对减少，忽略了膳食营养的平衡性，埋下了不少健康隐患，因而致使高血脂、肥胖症、糖尿病等“富贵病”、“文明病”、“懒人病”发病率呈上升趋势，成为威胁现代人健康和生命的主要“杀手”。

由于吃得“太好”，血脂升高，导致冠心病和缺血性脑卒中（中风）同时增加，因而在我国，血脂异常成为了双重危险因素。现在人们生活水平提高了，动物性

食物所占的比例也在不断上升，不合理的膳食结构增加了心脑血管疾病的发生率。动物实验证明如果饲以高胆固醇和脂肪的膳食，可引起动物血脂升高从而发生实验性动脉粥样硬化；人群调查也观察到食入动物性脂肪（主要含饱和脂肪酸），可使血胆固醇和低密度脂蛋白含量增高，而有利于身体健康的高密度脂蛋白胆固醇含量则降低；食入植物性脂肪（主要含多不饱和脂肪酸）、食物纤维及植物蛋白等则可使血脂下降。

俗话说，病从口入，日常饮食习惯和营养状况直接影响着血脂的含量，不合理的饮食是高脂血症重要的致病因素之一，并与动脉粥样硬化的发生发展密切相关，因此在日常饮食中我们要注意对饮食结构的调整，平衡膳食以防患于未然，达到养生保健和防病治病的目的。

2. 隐形杀手——高血脂

据调查显示，在我国 1 亿多的高血压患者中有 1/3 的成年人血脂偏高，而每年由于高血压、高血脂导致中风的患者将近 150 万，给身体健康带来很大的威胁。由于单纯的高血脂没有明显的症状，因此不易被发现，这

也是不少人忽视它的原因。高血脂不像感冒发烧那样明显感觉不舒服，高血脂致病是一个非常缓慢的过程，有些甚至是从青壮年甚至幼儿时期就开始了，在引起严重心脑血管疾病以前，几乎没有任何症状，因此，有人称之为“无声的杀手”、“沉默的杀手”、“隐形杀手”。

高血脂这个无形的杀手，它可以在我们青年时代就开始侵蚀血管，中年时病情发展，但可能没有任何感觉，高血脂最危险的正是它不易为人们所察觉，在疾病较轻的时候没有任何感觉，必须通过化验才能发现。直至中老年时，它造成了心脑血管疾病表现为头晕、胸痛、胸闷、腹痛、肢体疼痛、麻木，视物模糊、视物扭曲等，并出现了心绞痛、心肌梗死、偏瘫等严重的症状甚至危及生命的时候，才真正引起人们的警惕，但那时带来的是不可逆转的心脑损害，甚至是生命的代价。



二、撩开高脂血症的面纱

通常人们认为血脂过高即为高脂血症，但准确地说应该是：高脂血症是由于血浆中脂质浓度超过正常范