

● 疑难病饮食调控指南

血脂异常

饮食调控

杨玺 ◎ 编著

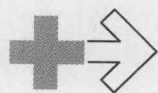
XueZhiYiChang

YinShiTiaoKong



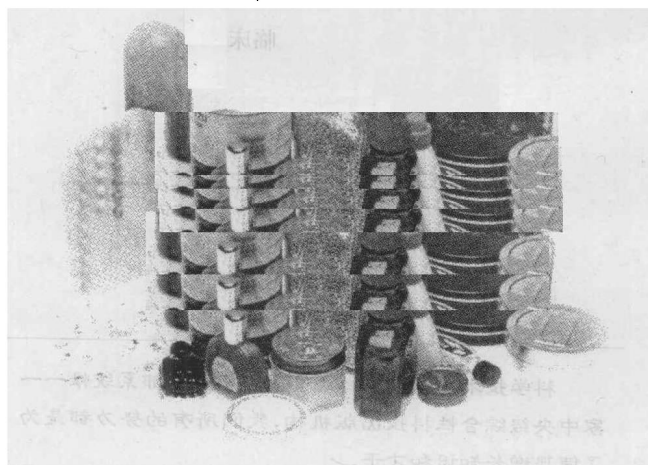
■ 科学技术文献出版社

疑难病饮食调控指南



血脂异常饮食调控

● 杨 玺 编著



田科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

血脂异常饮食调控/杨玺编著. -北京:科学技术文献出版社,
2009.5

(疑难病饮食调控指南)

ISBN 978-7-5023-6305-5

I. 血… II. 杨… III. 高脂血症-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026741 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720, (010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 薛士滨

责 任 编 辑 洪 雪

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 161 千

印 张 6.75

印 数 1~5000 册

定 价 12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

心血管被喻为人体的“生命之河”。但是随着生活水平的提高,人们的饮食结构也随之改变,而血脂使河床也“颇为无奈”地抬高了。血脂异常是指血清中胆固醇、甘油三酯和(或)低密度脂蛋白过高,和(或)血清高密度脂蛋白过低的一种全身脂代谢异常。近期国家卫生部门披露,我国成人血脂异常患病率为18.6%,约有1.6亿血脂异常患者。

血脂异常并不可怕,可怕的是其并发症。有调查显示,血脂异常已成为引发各种心脑血管病,威胁中老年人生命的罪魁祸首。由于血脂异常是在无声无息中侵害机体的,故被专家称为“潜藏的杀手”。如果血脂异常同时伴有高体重(肥胖)、高血压、高血糖、高尿酸血症及高血胰岛素等,即可称为代谢综合征,此时对人体的危害则将更为明显。从某种意义上讲,血脂异常属于一种“生活方式病”、“现代文明病”,即与不良的生活方式有关。然而,目前我国在血脂异常的防治中,存在着知晓率低、治疗率低、达标率低(三低)的现象。许多血脂异常者未被检查发现,检查出血脂异常者未采取治疗,采取治疗者未达到调脂目标,此“三低”现象是造成心血管病发病率和死亡率上升的原因之一。然而健康的生活方式——合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡——可减少和延缓血脂异常以及心脑血管病的发生和发展。为此,广大群众一定要充分认识血脂异常的危害性和可防治性,进一步提高防治血脂异常的积极性,把健康的金钥匙牢牢掌握在自己手中。



血脂异常与饮食的关系最为密切,因此调节血脂的第一步是控制饮食,这也是最基础、最根本的措施。在采取任何药物治疗之前,首先必须进行饮食治疗。饮食调控应主要从控制总热量,坚持低脂、低胆固醇饮食,多食富含膳食纤维的食物三方面入手,以求达到调节血脂的目的。

随着我国实现小康社会步伐的加快,人们越来越关注健康,越来越关注生活质量和生命质量。为了满足广大读者对预防、保健知识的需求,笔者精心编著了这本《血脂异常饮食调控》。本书将以既“科”又“普”的面貌展现在广大读者面前,使老百姓一看就懂、一学就会、一用则灵,希望能够成为广大群众,尤其是血脂异常患者的益友。值得指出的是,血脂异常患者在饮食调控的同时,还必须积极地配合药物治疗。有关用药知识可详细参照由笔者编著、科学技术文献出版社出版的《血脂异常合理用药》一书,以便使血脂异常得到有效的控制。

本书内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出,在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而,由于笔者水平有限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 奎

目 录

一、血脂异常的基本概念	(1)
1. 什么是血脂及血脂异常?	(1)
2. 血脂化验单上的数据各有什么含义?	(2)
3. 血脂异常是如何产生的?	(4)
4. 哪些人易患血脂异常?	(5)
5. 血脂异常的危害是什么?	(5)
6. 血脂异常会与哪七种疾病联合危害人体健康?	(8)
7. 心血管病高危患者应把血脂控制到什么水平?	(11)
二、饮食与血脂异常的关系	(13)
8. 血脂异常是“吃”出来的吗?	(13)
9. 膳食与血脂有何关系?	(14)
10. 导致血脂异常的食物有哪些?	(15)
11. 吃糖多会诱发血脂异常吗?	(16)
12. 吃蛋黄会使胆固醇升高吗?	(17)
13. 饮酒与血脂异常有何关系?	(17)
14. 吸烟对血脂有何影响?	(18)
三、饮食调控可预防血脂异常	(20)
15. 有哪些健康饮食可预防血脂异常?	(20)
16. 预防血脂异常的食物及其数量是什么?	(21)
17. 怎么吃才能预防血脂异常?	(21)
18. 预防血脂异常的饮食方案有哪些?	(24)
19. 少吃夜宵可预防血脂异常吗?	(25)
四、饮食调控是治疗血脂异常的基础	(27)



20. 血脂异常患者如何选择健康的生活方式? (27)
21. 合理饮食在调脂治疗中的地位如何? (29)
22. 如何通过调节膳食来调节血脂? (31)
23. 血脂异常患者何时开始饮食治疗呢? (32)
- 五、血脂异常患者饮食调控的目标和原则**..... (35)
24. 血脂异常饮食疗法选择的标准与目标是
什么? (35)
25. 血脂异常的饮食疗法有哪些原则? (35)
26. 血脂异常的分型饮食原则是什么? (43)
- 六、血脂异常饮食调控的方法**..... (45)
27. 调节血脂异常有哪些方法? (45)
28. 血脂异常饮食治疗的内容有哪些? (47)
29. 血脂异常的膳食结构是什么? (50)
30. 血脂异常饮食治疗的方法有哪些? (53)
31. 血脂异常患者如何分类进行饮食“管制”? (56)
32. 血脂异常患者怎样选择食物? (58)
33. 调节血脂应如何掌控吃的细节? (59)
34. 适合血脂异常患者的食物烹调方法有哪些? (62)
35. 晚餐少吃有利于调节血脂吗? (63)
36. 一日多餐可降胆固醇吗? (66)
- 七、血脂异常患者主要营养素的摄入**..... (67)
37. 食物蛋白质与血脂异常有何关系? (67)
38. 血脂异常患者应补充何种蛋白质? (68)
39. 血脂异常可以吃肉吗? (68)
40. 血脂异常患者可以多吃瘦肉吗? (69)
41. 吃鱼可以调节血脂吗? (70)
42. 血脂异常患者能否吃鸡蛋? (71)
43. 喝牛奶会引起血脂异常吗? (73)



44. 不沾荤腥就能调节血脂吗?	(74)
45. 血脂异常患者进食脂肪的原则有哪些?	(75)
46. 低脂、低胆固醇饮食有哪些要求与适应证?	(75)
47. 血脂异常如何选用油脂?	(76)
48. 血脂异常者宜食用哪些植物油?	(76)
49. 血脂异常患者可食用调和油吗?	(77)
50. 血脂异常患者不宜进食动物内脏吗?	(78)
51. 糖类与血脂异常有何关系?	(78)
52. 如何调节血脂异常患者的热量摄入?	(79)
53. 血脂异常患者需多摄入哪六种维生素?	(79)
54. 如何用矿物质微量元素治疗血脂异常?	(80)
55. 膳食纤维对血脂异常有何益处?	(80)
八、具有调脂作用的食物和保健品	(82)
(一) 调节血脂的食物	(82)
56. 何谓高胆固醇和低胆固醇食物?	(82)
57. 哪些食物富含胆固醇?	(83)
58. 哪些食物含胆固醇量较少?	(85)
59. 哪些食物能够调节血脂?	(86)
60. 餐桌上的调脂蔬菜有哪些?	(87)
61. 餐桌上的调脂水果有哪些?	(94)
62. 餐桌上的调脂主食有哪些?	(96)
63. 餐桌上的调脂水产品有哪些?	(97)
64. 餐桌上有哪些其他调脂食物?	(99)
65. 植物固醇可降低血液胆固醇吗?	(103)
66. 哪些食物富含植物固醇?	(103)
67. 保持低胆固醇饮食有哪“六多两少”?	(105)
68. 中医推荐的针对不同类型患者调节血脂的食物 有哪四类?	(107)





(二)调节血脂的保健品	(108)
69. 调节血脂的保健品有哪些?	(108)
70. 卵磷脂可协助调节血脂吗?	(109)
71. 大豆卵磷脂和蛋黄卵磷脂有何不同?	(110)
72. 如何选择卵磷脂产品?	(111)
73. 卵磷脂颗粒和胶囊该选用哪一种?	(112)
74. 如何补充卵磷脂?	(112)
75. 深海鱼油是药还是保健品呢?	(113)
76. 鱼油制剂的质量标准是什么?	(114)
77. 深海鱼油该怎么补?	(115)
78. 血脂异常人群可以仅通过服用深海鱼油调节血脂吗?	(116)
79. 深海鱼油可以和卵磷脂同时服用吗?	(117)
80. 深海鱼油真的那么神奇吗?	(117)
九、血脂异常患者的饮食注意事项及宜忌	(118)
81. 血脂异常患者在饮食方面需注意哪些问题?	(118)
82. 血脂异常患者宜选用哪些食物?	(120)
83. 血脂异常患者宜选用何种蔬菜?	(124)
84. 血脂异常患者不宜吃腊肉吗?	(124)
85. 血脂异常患者可多吃冻豆腐吗?	(125)
86. 血脂异常患者有哪些饮食禁忌?	(125)
十、血脂异常的分型饮食调控	(127)
87. 血脂异常应戒烟戒酒吗?	(128)
88. 如何按照表型分型对血脂异常患者进行合理饮食治疗?	(128)
89. 如何按照常用分型对血脂异常患者进行合理饮食治疗?	(130)
十一、不同人群血脂异常的饮食调控	(136)



90. 合理饮食可预防儿童血脂异常吗?	(136)
91. 儿童、青少年血脂异常患者的防治重点是什么?	(137)
92. 各类儿童血脂异常的饮食防治应遵循哪些原则?	(138)
93. 如何药物治疗儿童血脂异常?	(138)
94. 中、青年血脂异常人群如何合理营养?	(139)
95. 老年血脂异常患者如何调理饮食?	(140)
十二、血脂异常的食疗及药膳	(142)
96. 适合血脂异常患者的食疗菜肴有哪些?	(142)
97. 适合血脂异常患者的食疗汤羹有哪些?	(150)
98. 适合血脂异常患者的食疗粥有哪些?	(156)
99. 适合血脂异常患者的食疗茶饮有哪些?	(158)
100. 常用于制作血脂异常药膳的食品有哪些?	(160)
101. 可用于血脂异常药膳的药物有哪些?	(161)
102. 适合血脂异常患者的药膳菜肴有哪些?	(163)
103. 适合血脂异常患者的药膳汤羹有哪些?	(164)
104. 适合血脂异常患者的药膳粥有哪些?	(165)
105. 适合血脂异常患者的药茶有哪些?	(169)
十三、血脂异常合并其他危险“伙伴”的饮食调控	(175)
106. 肥胖与血脂异常有什么关系?	(175)
107. 减肥有助于调节血脂吗?	(175)
108. 糖尿病与血脂异常有何关系?	(176)
109. 糖尿病并发血脂异常者如何进行饮食治疗?	(177)
110. 高血压合并血脂异常该怎么办?	(177)
111. 调脂又降压的食物知多少?	(180)
112. 高血压合并血脂异常有哪些食疗药膳?	(181)





113. 血脂异常就是脂肪肝吗? (184)
114. 血脂异常性脂肪肝患者有哪些饮食注意事项?
..... (184)
115. 血脂异常合并痛风时有哪些饮食要点? (185)
116. 血脂异常合并高黏血症患者如何食疗? (186)
117. 血脂异常合并代谢综合征有哪些食疗药膳?
..... (187)
118. 血脂异常合并冠心病患者的膳食要点有哪些?
..... (189)
119. 血脂异常合并冠心病有哪些食疗方? (190)
120. 血脂异常合并脑动脉硬化有哪些食疗药膳?
..... (192)
121. 血脂异常合并脑梗死有哪些食疗药膳? (193)
- 十四、对血脂异常认识及饮食调控中的误区** (195)
122. 对胆固醇及血脂异常的认识误区知多少?
..... (195)
123. 防治血脂异常的误区知多少? (200)
124. 血脂异常饮食调控的误区知多少? (202)



一、血脂异常的基本概念

1. 什么是血脂及血脂异常？

血脂是血液中所含脂质的总称。血脂由胆固醇、甘油三酯、磷脂、非酯化脂肪酸等成分组成，具有一定的生理功能，是血液的正常组成成分。因为血脂不溶于水，而血液中水的成分占 90%，所以血脂在血液中必须和一种特殊的蛋白质结合形成易溶于水的复合物，才可在血液中存在。这种复合物叫脂蛋白，一般分为低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。

医学科学认为，低密度脂蛋白的主要成分是胆固醇，可在动脉血管壁上沉积，有加速动脉硬化的有害作用，是引起血脂异常的凶手，是导致动脉硬化、脂肪肝、高血压、脑血管病、冠心病、心肌梗死、糖尿病、胆结石和周围血管疾病等症的重要危险因素；而高密度脂蛋白则是预防血脂异常、动脉硬化和心脑血管疾病的卫士，被医学专家称为“血液中的清道夫”、“血管的保护因子”。这是因为，高密度脂蛋白不仅能消除组织中的胆固醇，减缓动脉硬化的发生与发展，而且能抑制低密度脂蛋白在细胞中的积聚。在这些脂蛋白中，有的指标过高会对人体不利，如甘油三酯、总胆固醇以及低密度脂蛋白；而与此相反，有的指标高却对人体很有利，低了反倒有害，如高密度脂蛋白。所以细心的读者会发现，许多刊物在谈血糖、血压和血液黏稠度不正常时，会简单地称之为“高血糖”、“高血压”和“高血黏”，但在谈血脂不正常时，就不说“高血脂”或者“高脂



蛋白血症”，科学的说法应该说“血脂异常”。

血脂异常常常会引起并发症。它与高血糖、高血压、高血黏一样，不但是威胁血脂异常患者健康与生命的主要危险因素，还会引起动脉粥样硬化，造成冠心病和脑血管意外。血脂异常如果同时伴有高血压、肥胖、高血糖、高尿酸血症或高胰岛素血症，就称为代谢综合征。此外，过高的甘油三酯还易伴发急性胰腺炎。

2006年《中国成人血脂异常防治指南》规定我国人群血脂水平分层标准为(见表1)：

表1 我国人群血脂水平分层标准

	血脂类别[毫摩尔/升(毫克/分升)]			
	总胆固醇	低密度脂蛋白	高密度脂蛋白	甘油三酯
合适范围	$<5.2(200)$	$<3.4(130)$	$\geq 1.0(40)$	$\leq 1.7(150)$
边缘升高	$5.2 \sim 6.2(200 \sim 239)$	$3.4 \sim 4.1(130 \sim 159)$		$1.7 \sim 2.2(150 \sim 199)$
升高	$\geq 6.2(240)$	$\geq 4.1(160)$		$\geq 2.2(199)$
减低			$<1.0(40)$	

《中国成人血脂异常防治指南》建议：20岁以上成年人至少应每5年测1次空腹血脂；冠心病、高血压、糖尿病、肥胖等人群，则应每3~6个月测1次血脂。

2. 血脂化验单上的数据各有什么含义？

(1)总胆固醇：经研究证实，总胆固醇水平降低可减少心血管疾病的风险。那么总胆固醇应该在什么水平呢？理想状态应小于5.18毫摩尔/升(200毫克/分升)。如果总胆固醇水平在这个范围，且排除其他危险因素存在，则患心血管病的风险就会很低。但



是,即使血脂在理想状态,仍然需要注意饮食控制和身体锻炼,并每5年复查1次。

总胆固醇水平在5.2~6.2毫摩尔/升(200~239毫克/分升)属于边缘状态,和理想状态的人相比,患心肌梗死的风险增加了1倍,则饮食控制和生活方式的改变就要更加严格一些。但是,并不是所有总胆固醇处于边缘状态的人都有同样的风险。如果好胆固醇(也就是高密度脂蛋白)较高而坏胆固醇(即低密度脂蛋白)较低,又是绝经期前的女性或年轻爱活动的男性,且没有其他危险因素,那么患心血管疾病的风险就不高。最好详细咨询医生,让其对你的情况做一个综合的分析。因为每个人的情况都不同,如年龄、性别、家族史及是否存在其他心血管疾病危险因素等,相应的处理措施也不会相同。

如果总胆固醇大于6.2毫摩尔/升(240毫克/分升),那就属于异常了,这时患心血管疾病的风险就很高了。首先,同样需请医生根据你的情况做一个综合判断;继而,除了严格的改变生活方式外,多数情况要配合他汀类药物治疗。

(2)低密度脂蛋白:低密度脂蛋白运载着血液中的60%~80%的胆固醇,机体组织利用这些胆固醇建造细胞并维持细胞的功能,但低密度脂蛋白是坏胆固醇。因为,如果血液中的低密度脂蛋白水平过高,就会缓慢地“沉积”在动脉的血管壁上,再结合其他物质形成粥样斑块。这些斑块因凸向血管腔而使血管变得狭窄,限制血液流过,从而使心脏、脑或肾脏等器官缺血,这种情况被称为动脉粥样硬化。

如果心脏的血管变得狭窄,血流不通畅,就不能使心脏得到充分的血液供应。特别是运动时,心脏跳动很快,需要更多血液供应,则心脏供血不足的情况就会突显,常会出现胸痛的症状,我们称之为心绞痛。更为严重的是,如果粥样硬化的斑块突然破裂而形成血栓,很可能会把动脉管腔完全堵死,造成部分心肌血液供应





中断,使失去血液供应的心肌发生坏死,这就是心肌梗死。足见低密度脂蛋白危害之烈。大家一谈起血脂就容易想到甘油三酯,实际上低密度脂蛋白升高才是血脂异常最主要的危险。

一般而言,低密度脂蛋白水平越高及“危险因素”越多,发生冠心病、心肌梗死的机会就越多。大量研究一致证明,总胆固醇水平增加1%,冠心病患病与死亡的危险就将增加2%;而总胆固醇水平每下降1%,冠心病患病与死亡的风险将降低2%。事实上,低密度脂蛋白是较总胆固醇更有价值的预测心血管疾病风险的指标。

(3)高密度脂蛋白:高密度脂蛋白主要在肝脏合成,由载脂蛋白、磷脂、胆固醇和少量脂肪酸组成。近年来,众多的科学研究证明,高密度脂蛋白是一种独特的脂蛋白,具有明确的抗动脉粥样硬化的作用,可以将动脉粥样硬化血管壁内的胆固醇“吸出”并运送到肝脏进行代谢清除。因此,高密度脂蛋白具有“抗动脉粥样硬化性脂蛋白”的美称。

(4)甘油三酯:甘油三酯是人体内含量最多的脂类,其分解产物可以为大部分组织供给能量。同时,肝脏、脂肪等组织还可以进行甘油三酯的合成,并将其贮存在脂肪组织中。体内甘油三酯水平过高大多和肥胖及摄入糖类过量有关。单纯的甘油三酯增高并不会增加冠心病的危险性,但过高的甘油三酯(超过11.3毫摩尔/升或1000毫克/分升)水平会增加患急性胰腺炎的危险;如甘油三酯增高的同时合并有胆固醇增高,即可增加发生冠心病的危险。

3. 血脂异常是如何产生的?

当由于各种原因使血液中胆固醇的来源增加时,例如从食物(如内脏、蛋黄、奶油及肉等动物性食品)中摄取胆固醇增多;由于胆固醇合成的原料乙酰辅酶A(这种物质是葡萄糖、氨基酸及脂肪酸的分解代谢产物)供应增加,自身合成胆固醇增多时;由于胆固





醇在肝脏中转化成胆汁酸的能力减低,或在肾上腺皮质合成醛固酮、糖皮质激素、雄激素和雌激素,在睾丸合成雄激素睾丸酮,在卵巢和胎盘合成孕激素和雌激素功能低下,使胆固醇的消除不足时,高胆固醇血症就形成了。

膳食中的脂肪是血液中甘油三酯的主要来源之一。当摄入脂肪增多时,肝脏利用体内脂肪组织分解提供的脂肪酸和甘油合成甘油三酯能力增强时;脂肪组织利用从食物脂肪而来的甘油三酯合成脂肪的能力减弱,使血液中的甘油三酯转移到脂肪组织中的数量减少时;或组织细胞对脂肪酸的氧化利用减少时,均可使血液中的甘油三酯超过正常水平,导致高甘油三酯血症。

4. 哪些人易患血脂异常?

- (1)有血脂异常家族史的患者;
- (2)肥胖者;
- (3)中老年人;
- (4)35岁以上长期高脂、高糖饮食者;
- (5)绝经后的妇女;
- (6)长期吸烟、酗酒者;
- (7)不爱运动者;
- (8)糖尿病、高血压、脂肪肝等肝肾疾病患者;
- (9)生活无规律、情绪易激动、长期处于精神紧张状态者;

5. 血脂异常的危害是什么?

血脂是人体中一种重要的物质,有许多非常重要的功能。但是,它的量不能超过一定的范围,如果血脂过多,容易造成“血稠”,使脂肪在血管壁上沉积,逐渐形成小斑块(就是我们常说的“动脉粥样硬化”)。这些“斑块”增多、增大,逐渐堵塞血管,使血流变慢;严重时,可使血流中断。这种情况如果发生在心脏,就引起冠心





病;发生在脑部,就会出现脑中风;如果堵塞眼底血管,将导致视力下降,甚至导致失明;如果发生在肾脏,就会引起肾动脉硬化,导致肾衰竭;发生在下肢,会出现肢体坏死、溃烂等。此外,血脂异常可引发高血压,诱发胆结石、胰腺炎,加重肝炎,导致男性功能障碍、老年痴呆等疾病。最新研究提示,血脂异常还可能与癌症的发病有关。

不少患者为自己突然发生心肌梗死而感到困惑不解,因为他们认为自己平常能吃、能喝也没有任何不适,怎么会发生这么严重的冠心病呢?其实只要对他们进行详细的检查,便能发现其中很多人的血脂都偏高,而血脂异常是目前医学界认定的可引起冠心病的最主要原因之一。

我们应该清楚,血脂异常对身体的损害是一个缓慢的、逐渐加重的隐匿过程。血脂异常本身多无明显的症状,如果不做血脂化验,则很难被发现。血脂异常者如果同时有高血压或吸烟史,就会加速动脉粥样硬化的进程,导致血管狭窄和阻塞。此时,患者可有头晕、胸闷;严重者则突然发生脑中风、心肌梗死,甚至死亡。正因为血脂异常是悄然无息地逐渐吞噬生命,人们形象地把它称为“隐形杀手”。

(1)血脂异常会加大血液黏度,危害循环系统中的微循环灌注。体内大量的低密度脂蛋白与乳糜微粒在血液中游离并沉积,降低血液的流速,增大血液的黏稠度,使血液中的纤维蛋白原与血小板极易粘连,形成游离栓子,使微循环的毛细血管淤滞,并降低红细胞的电泳和变形能力。

(2)血脂异常会危害冠状动脉,形成粥样硬化。大量脂类物质蛋白,在血浆中移动,可降低血液流速,并通过氧化作用酸败后沉积在动脉血管内皮上。如长期黏附在血管壁上,会损害动脉血管内皮,形成血管硬化。

(3)血脂异常会导致冠心病。当人体由于长期血脂异常形成

