

寻常百姓防治高血脂的理想必备读物

高血脂

家庭保健与食疗

科学合理的医疗保健与营养食谱，让你远离高血脂，过上健康幸福的生活。



成海艳◎主编

深入浅出的描述 科学严谨的态度
丰富翔实的内容 简单易行的教程

GAOXUEZHI

JIATINGBAOJIAN YUSHILIAO

高血脂

家庭保健与食疗

科学合理的医疗保健与营养食谱，让你远离高血脂，过上健康幸福的生活



成海艳◎主编



GAOXUEZHI
JIATINGBAOJIAN YUSHILIAO

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

高血脂家庭保健与食疗 / 成海艳主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 80753 - 452 - 5

I. 高... II. 成... III. ①高血脂病 - 防治②高血脂病 - 食物疗法 IV. R589.2 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 177593 号

责任编辑: 邢万军 范淑梅

封面设计: 飞翔鸟设计

高血脂家庭保健与食疗

成海艳 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451 - 87900345

E - mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 13.75 字数 160 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 452 - 5

定价: 24.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

“病从口入”，字面意思是病可以由外界通过口腔进入，但从另一个方面来说，治病也可以从口入。所谓是药三分毒，对于“三高”这样难以根治的病，吃药可以帮助病人保持良好的状态，但如何让病人更好地像正常人一样生活，食疗其实是最好的办法。

在中国，自古代起，就有“药膳”一说，所谓“药膳”的实质就是用食物治病，病能从口入，也能通过入口的食物来治疗。

过去人们常说的“药膳”如今被统称为“食疗”，而越来越多的人也将“药膳”与“食疗”归为一个概念。依我个人浅见，它们之间还是有着细微的差别，就是“药膳”更多的是食材偏重中药材，有一定的治疗效果；而“食疗”更多的是用普通的家常的材料，让食物起到养生的作用。

好的饮食习惯对于病情是有一定辅助治疗效果的，比如高血糖患者由于忌糖分的摄入，在饮食方面难免会有所限制。如何既能吸收营养稳定病情，又能避免意外摄取过量糖分导致病发，就是糖尿病人和其家人必须要重视的问题。

如今的现代人，高压、高收入、高强度，让高血脂、高血压、高血糖这三高疾病患者的年龄越来越低龄化，“三高”病不再是老年人的专利，更多不会合理安排生活的年轻人

前言

也会得“三高”病。所以,我们编写这套书的目的不只是单纯为上年纪的患者服务,更是为了让现在的年轻人提高警惕。

在本套书中,每本书不仅详细分析“三高”症的形成、治疗与预防,还附上最科学的营养食谱,希望看书的读者都记得这样一个道理:“没有好的身体,再成功的人士都不会有未来。”

最后,感谢本套书的编委:胡明伟、蒋小娟、华安平、邹晋泉、蔡锡忠、马明、倪中新、陆永良、王红敏、徐良发。

编者

第一章 高血脂基础

第一节	高血脂的基本知识	2
	高血脂的定义	2
	血脂与胆固醇	3
	高血脂分型与危害	6
	正确认识高血脂	8
第二节	高血脂的并发症	10
	高血脂与糖尿病	11
	高血脂与冠心病	13
	高血脂与脑梗塞	15
	高血脂与胰腺炎	15
	高血脂与脂肪肝	17
第三节	高血脂的分类	19
	高胆固醇血症	20
	高脂蛋白血症	23
	高甘油三酯血症	25
	混合性高血脂症	29
第四节	高血脂与降脂药	31
	认识降脂药	31
	服用降脂药的注意事项	40

第五节 高血脂的预防	42
培养良好习惯	42
针对性预防	45
胆固醇防治的误区	50

第二章 高血脂保健

第一节 基础保健	54
保健基础知识	54
生活习惯保健	56
“洗血”保健	59
第二节 分类保健	61
老年高血脂患者	61
中年高血脂患者	64
青年高血脂患者	67
肥胖型高血脂患者	70
家族遗传性高血脂患者	71
第三节 饮食保健	73
饮食分类保健	73
调整饮食结构	75
瘦肉对血脂的影响	76
合理的膳食结构	77
临床饮食	81



控制饮食	84
第四节 运动保健	86
基本原则	86
注意事项	88
合理安排时间	90

第三章 养生与食疗

养生篇

第一节 中医治疗肥胖	95
第二节 中医治疗冠心病	98
第三节 中医治疗高血脂	101

食疗篇

第一节 饮食治疗原则	108
控制热能的摄入	110
限制脂肪的摄入	110
适量摄入蛋白质	111
多吃含钾、钙丰富而含钠少的食品	113
膳食宜清淡	115
多吃绿色蔬菜和新鲜水果	115

Contents

目 录

第二节 饮食详析	116
辣椒	116
菜花	117
大蒜	117
洋葱	119
苦瓜	120
芹菜	121
胡萝卜	122
黄豆芽	122
香菇	123
芦笋	124
黄瓜	124
韭菜	125
坚果	125
生姜	126
甲鱼	126
燕麦	127
橙汁	127
苹果	128
山楂	128



第四章 食 谱

健康菜	132
三鲜冬瓜	132
肉丁炒黄瓜丁	132
山楂鲤鱼	133
生麦仔鸡	133
归芪鹌鹑	134
玉楂鱼片	134
五味双鲜	134
灵芝炖猪蹄	135
虾米香干丝	135
牛肉烧萝卜	136
猪肉炒山楂	136
猪肉炒洋葱	136
肉丝拌黄瓜海蜇	136
鲫鱼烩豆腐	137
枸杞子虾仁	137
西芹双仁	138
芹菜炒海米	138
平菇炖豆腐	138

Contents

目 录

芹菜炒香菇	139
炒魔芋	139
素烧冬瓜	139
素焖扁豆	140
凉拌双耳	140
麻油拌豆芽	140
麻油拌萝卜	141
黑木耳烩豆腐	141
糖醋海带	141
糖醋黄瓜卷	142
蘑菇炒冬瓜	142
爆炒三鲜	142
糖醋大蒜	143
双冬菜心	143
山楂蒸薯珠	143
降脂豆腐	144
素烩三菇	144
双耳炒豆腐	145
葱油萝卜丝	145
蘑菇青菜	145
荸荠烧香菇	146
绿豆萝卜灌大藕	146
芹菜豆腐干	146



橘皮花生	146
海带烧木耳	147
炒洋葱	147
藕灌花生	147
奶油白菜	148
芹菜叶拌香干	148
醋拌芹菜	148
海带炒腐竹	149
麻油拌双菜	149
西瓜瓢炒蛋	150
 汤羹类	 151
沙锅冻豆腐	151
黑木耳豆腐汤	151
山楂决明荷叶瘦肉汤	152
冬菇木耳瘦肉汤	152
赤小豆鲫鱼汤	153
芹菜金针菇猪蹄汤	153
豆腐冬菇瘦肉汤	153
香菇降脂汤	154
蚕豆汤	154
青鱼汤	154
海带豆腐汤	155

Contents

目录

芹菜黑枣汤	155
豆腐兔肉紫菜汤	156
首乌黑豆乌鸡汤	156
紫菜黄瓜汤	156
双耳汤	157
芦笋冬瓜汤	157
海带木耳肉汤	157
百合芦笋汤	157
山楂首乌汤	158
山楂银花汤	158
黄芪鲫鱼汤	158
大枣芹菜根汤	158
薏楂卜汤	159
保元强心汤	159
鲜菇汤	159
清炖冬菇汤	159
清炖香菇木耳	160
薤白海参羹	160
萝卜冬瓜羹	160
山药大枣羹	160
银耳山楂羹	161
冰糖炖海参	161
双色木耳炖	161



红枣木耳汤	162
牛筋花生仁羹	162
草菇瘦肉汤	162
天麻三丝羹	163
天麻荠菜豆腐汤	163
双鱼戏桑枝	163
山楂汤	164
橘子山楂桂花羹	164
鲫鱼蒸蛋羹	164
双花鲫鱼汤	165
三七牛肉汤	165
芹菜豆腐沙锅	166
海带薏仁炒蛋汤	166
夏枯草煲瘦肉	166
冰糖银耳	166
三鲜汤	167
芹菜红枣汤	167
杜仲牛七汤	168
主食类	169
山楂粥	169
木耳山楂粥	169
玉米粥	170

Contents

目 录

玉米豆粥	170
玉米木耳降脂粥	170
西粳粥	171
花生粥	171
豆浆粥	171
茯苓百合粥	172
枸杞子粥	172
香菇粥	172
荷叶粥	173
桃仁粥	173
黄瓜粥	173
黄豆粥	174
萝卜粥	174
莲子龙眼粥	174
萝卜冬瓜粥	174
三七首乌粥	175
白茯苓粥	175
香菇首乌粥	175
木耳粥	176
泽泻荷叶粥	176
茯苓扁豆粥	176
荞麦扁豆粥	177
芹苳粥	177



玉米粉粥	177
薏仁首乌粥	178
银耳粥	178
猕猴桃粥	178
红枣木耳粥	178
红萝卜海蜇粥	179
荷叶茯苓粥	179
香蕉粥	180
牛奶梗米粥	180
鹌鹑肉粥	180
洋葱粥	181
海蜇糯米粥	181
燕麦南瓜粥	181
芹菜肉末粥	181
菠菜粥	182
茼蒿菜粥	182
决明子菊花粥	182
海带粥	183
菊花粥	183
荞麦饼	183
素馅包子	184
绿豆糕	184
黑芝麻桑葚糊	185

麦麸枣泥	185
楂橙荸荠糊	185
茶饮类	186
双花橘皮茶	186
山楂茶	186
山楂冰糖煎	186
山楂降脂茶	187
山楂菊花茶	187
牛奶茶	187
花生壳茶	188
何首乌饮	188
玫瑰茉莉茶	188
南瓜茶	188
洋葱汁	189
荷叶减肥茶	189
桂圆莲子茶	189
菊花山楂茶	189
山楂荷泽茶	190
黑芝麻茶	190
山楂酒	190
刺梨糯米酒	190
山楂枣糖酒	191