



高血脂症与饮食的关系十分密切。这一点，无论是中医还是西医，都有一致的认识。吃错了，会使您的血脂升高、疾病缠身；吃对了，则能够让您轻松降脂、恢复健康。特别是对于早期高血脂症患者，只要通过饮食调整就能够轻松降脂。

主编☆刘春生 席翠平



CHI
DIAO
GAOXUEZHI

吃掉 高血脂

您知道如何挑选食物吗？



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

主编☆刘春生 席翠平

编委◎刘霞 任艳灵 席翠平 杨樱 赵建英 刘慧滢



吃掉 高血脂

您知道如何挑选食物吗？

CHIDIAO
GAOXUEZHI

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

吃掉高血脂/刘春生,席翠平主编. —北京:人民军医出版社,2008.11
ISBN 978-7-5091-2174-0

I. 吃… II. ①刘…②席… III. 高血脂病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 156999 号

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:恒兴印装有限公司

开本:889mm×1194mm 1/24

印张:7.75 字数:150千字

版、印次:2008年11月第1版第1次印刷

印数:0001~8000

定价:39.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



[NEIRONGTIYAO]

内容提要



内 容 提 要

对于很多高脂血症患者来说，“怎样吃”是个很大的难题。本书从患者关心的饮食入手，运用中医理论，针对高脂血症的病理特点，贴心推荐了日常生活中的多种有益食物，并对这些食物的防病治病作用进行了深入分析，帮助您在降低血脂的同时，获得身体的全面健康。

本书全面概括了高脂血症患者饮食中应该注意的方方面面，是一本有益的膳食指导用书。适于广大高脂血症患者和普通人群阅读、参考。



前言

QIANYAN

高脂血症是令现代人备受困扰的一种慢性疾病，通常被称作高血脂。患者自己往往没有感觉，多是在检查身体或做其他疾病检查时发现。而一旦发病，就可能引发严重的并发症，如动脉硬化、心脏病、肝肾功能异常、脑部疾病等。这样的发病特点让高脂血症成为一枚影响人的身体健康的炸弹，一旦引爆就可能给身体带来灭顶之灾。

即使如此，我们也不必对高脂血症望而生畏。中医有“药食同源”的说法，我们的日常食物也是有其相应的药用价值。特别是对于高脂血症患者来说，只要能够合理安排饮食，轻松防治就不是梦想。

高脂血症与饮食的关系十分密切。这一点，无论是中医还是西医，都有一致的认识。吃错了，会让你的血脂升高、疾病缠身；吃对了，则能够让你轻松降脂、恢复健康。特别是对于早期高脂血症患者，只要通过饮食调整就能够轻松降脂。

这是一本有益的饮食指导书，编者帮助您精心挑选了多种适宜食用的日常食物，并对这些食物的功效进行了详尽的描述，还有特别针对高脂血症患者的食疗处方，您只须按照书中的介绍去选择食物，就能够摆脱高血脂的困扰。

这是一本贴心的祛病秘诀书，翻开本书您就会发现自己又向健康迈进了一步。您能够从书中找到真正有益身体的食物，就像为您的健康树立起一道道安全的屏障，抵挡疾病的入侵。遵循本书的原则，高脂血症将会远离您的生活。

这是一本实用的健康自助书，当您拿起这本书，就拥有了一本祛病强身的自疗宝典，您将会更加了解身体的需要，成为自己的医生。本书将帮助您毫无负担地享受美味，更健康地面对人生。

考虑到广大读者熟知“高血脂”一词，本书用“高血脂”替代“高脂血症”。

编者

2008年9月



[MU LU]
目录



第一章 饮食降脂，不容小觑

1. 减少脂肪量 / 002

推荐摄入量 / 002

食物选择 / 002

2. 限制胆固醇 / 003

推荐摄入量 / 003

食物选择 / 003

3. 增加蛋白质 / 004

推荐摄入量 / 004

食物选择 / 004

4. 控制总热量 / 005

推荐摄入量 / 005

食物选择 / 005

5. 补充其它营养素 / 006

推荐摄入量 / 006

食物选择 / 006

第二章 降脂蔬菜

(1) 洋葱 / 008

(2) 黄瓜 / 009

(3) 茄子 / 010

(4) 韭菜 / 011

(5) 芹菜 / 012

(6) 芥菜 / 013

(7) 辣椒 / 014

(8) 平菇 / 015

(9) 香菇 / 016

(10) 黑木耳 / 017

(11) 黄豆芽 / 018

(12) 番茄 / 019

(13) 马齿苋 / 020

(14) 冬瓜 / 021

(15) 胡萝卜 / 022

(16) 紫菜 / 023

(17) 大蒜 / 024

(18) 姜 / 025

(19) 芦笋 / 026

(20) 海带 / 027

(21) 草菇 / 028

(22) 魔芋 / 029

[MU LU]
目录



- (23)空心菜 / 030
- (24)山药 / 031
- (25)红薯 / 032
- (26)菜花 / 033
- (27)竹荪 / 034
- (28)银耳 / 035
- (29)灵芝 / 036
- (30)苋菜 / 037
- (31)苤蓝 / 038
- (32)木耳菜 / 039
- (33)丝瓜 / 040
- (34)莴笋 / 041
- (35)莼菜 / 042
- (36)四棱豆 / 043
- (37)白菜 / 044
- (38)卷心菜 / 045
- (39)小白菜 / 046
- (40)油菜 / 047
- (41)菠菜 / 048
- (42)生菜 / 049
- (43)大葱 / 050
- (44)南瓜 / 051
- (45)绿豆芽 / 052
- (46)豇豆 / 053
- (47)荷兰豆 / 054
- (48)竹笋 / 055
- (49)黄花菜 / 056
- (50)蒜苗 / 057
- (51)芦荟 / 058
- (52)仙人掌 / 059
- (53)豆瓣菜 / 060
- (54)秋葵 / 061
- (55)土豆 / 062
- (56)萝卜 / 063
- (57)百合 / 064
- (58)芥蓝 / 065
- (59)苦瓜 / 066
- (60)莲藕 / 067
- (61)鸡腿蘑 / 068
- (62)荸荠 / 069
- (63)金针菇 / 070
- (64)猴头菇 / 071
- (65)茭白 / 072
- (66)石花菜 / 073
- (67)海藻 / 074



第三章 降脂水果

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) 苹果 / 076 | (22) 芒果 / 097 |
| (2) 柚子 / 077 | (23) 菠萝 / 098 |
| (3) 山楂 / 078 | (24) 荔枝 / 099 |
| (4) 梨 / 079 | (25) 甜瓜 / 100 |
| (5) 大枣 / 080 | (26) 黑枣 / 101 |
| (6) 葡萄 / 081 | (27) 桑葚 / 102 |
| (7) 柑 / 082 | (28) 无花果 / 103 |
| (8) 猕猴桃 / 083 | (29) 金橘 / 104 |
| (9) 柿子 / 084 | (30) 橘子 / 105 |
| (10) 杏 / 085 | (31) 橙子 / 106 |
| (11) 梅子 / 086 | (32) 杨梅 / 107 |
| (12) 毛荔枝 / 087 | (33) 龙眼 / 108 |
| (13) 番荔枝 / 088 | (34) 香蕉 / 109 |
| (14) 木瓜 / 089 | (35) 榴莲 / 110 |
| (15) 罗汉果 / 090 | (36) 杨桃 / 111 |
| (16) 火龙果 / 091 | (37) 椰子 / 112 |
| (17) 桃子 / 092 | (38) 橄榄 / 113 |
| (18) 草莓 / 093 | (39) 石榴 / 114 |
| (19) 李子 / 094 | (40) 樱桃 / 115 |
| (20) 西瓜 / 095 | (41) 柠檬 / 116 |
| (21) 哈密瓜 / 096 | |



第四章 降脂谷物

- | | |
|--------------|----------------|
| (1) 黄豆 / 118 | (10) 赤小豆 / 127 |
| (2) 绿豆 / 119 | (11) 黑豆 / 128 |
| (3) 荞麦 / 120 | (12) 蚕豆 / 129 |
| (4) 燕麦 / 121 | (13) 豌豆 / 130 |
| (5) 麦麸 / 122 | (14) 高粱 / 131 |
| (6) 玉米 / 123 | (15) 芸豆 / 132 |
| (7) 芝麻 / 124 | (16) 薏米 / 133 |
| (8) 粟米 / 125 | (17) 黑米 / 134 |
| (9) 苕蓿 / 126 | |

第五章 降脂干果

- | | |
|---------------|----------------|
| (1) 核桃仁 / 136 | (7) 腰果 / 142 |
| (2) 枸杞子 / 137 | (8) 葵花子 / 143 |
| (3) 杏仁 / 138 | (9) 松子 / 144 |
| (4) 花生 / 139 | (10) 榛子 / 145 |
| (5) 莲子 / 140 | (11) 开心果 / 146 |
| (6) 栗子 / 141 | |



第六章 降脂肉类

- | | |
|---------------|----------------|
| (1) 鲤鱼 / 148 | (10) 三文鱼 / 157 |
| (2) 甲鱼 / 149 | (11) 鲈鱼 / 158 |
| (3) 牡蛎 / 150 | (12) 带鱼 / 159 |
| (4) 兔肉 / 151 | (13) 平鱼 / 160 |
| (5) 黄鳝 / 152 | (14) 虾 / 161 |
| (6) 鳗鱼 / 153 | (15) 驴肉 / 162 |
| (7) 鳕鱼 / 154 | (16) 鸭肉 / 163 |
| (8) 金枪鱼 / 155 | (17) 鹌鹑 / 164 |
| (9) 鲫鱼 / 156 | |

第七章 降脂茶饮

- | | |
|---------------|-----------------|
| (1) 菊花茶 / 166 | (7) 决明子茶 / 172 |
| (2) 豆浆 / 167 | (8) 绞股蓝茶 / 173 |
| (3) 绿茶 / 168 | (9) 莲子心茶 / 174 |
| (4) 红茶 / 169 | (10) 何首乌茶 / 175 |
| (5) 苦丁茶 / 170 | (11) 西洋参茶 / 176 |
| (6) 荷叶茶 / 171 | |

1



第一章

饮食降脂，不容小觑

“食治未愈，然后命药”的说法，充分说明了中医对饮食治疗的推崇，也证明了饮食对身体健康的重要性。对于高脂血症患者来说，饮食的作用更是不容小觑。实践证明，长期坚持饮食疗法可使血脂下降10%~20%，轻度血脂异常者，不服药也可使血脂降至正常水平。可见，要想成功降脂，就要把饮食放在首位。





第一章 饮食降脂，不容小觑

1. 减少脂肪量

高脂血症患者的典型表现就是血液中的脂类物质含量过高，因此应适当控制脂肪类食物的摄入。特别是对于单纯血脂高而没有其他危险因素的患者，减少脂肪摄入能够显著降低血脂水平。

在生物体内，脂肪的分布比胆固醇更广，一般食物中的含量也比胆固醇高。因此，脂肪对血胆固醇含量的影响十分重要和复杂。脂肪类食物中的饱和脂肪酸能够使血胆固醇含量增高，对于高脂血症患者不利。在动物性食物（如猪油、肥猪肉、黄油、肥羊、肥牛、肥鸭、肥鹅等）中，含有较多的饱和脂肪酸。一旦摄入过多，就容易造成血管壁的脂肪沉积，增加血液的黏稠度，使血清胆固醇水平升高。

而植物性食物，如植物油中含有大量的不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸则能够使血液中的脂肪含量向着健康的方向发展，减少血小板的凝聚，增加抗血凝作用，还能够降低血液的黏稠度，降低血胆固醇的含量，对于高脂血症患者极为有利。需要注意的是，植物油中也含有一定的饱和脂肪酸，并且能够提供较高的热量，因此也应该控制摄入量。

推荐摄入量

对于高脂血症患者来说，每日的脂肪摄入量应控制在 25 克以下。摄入的脂肪应占总热量的 30% 以下，饱和脂肪酸应占总脂肪热量的 7% 以下。另外，还应特别注意限制动物脂肪的摄取。

烹调时，应采用植物油，如豆油、玉米油、葵花子油、茶油、芝麻油等，每日烹调油应在 10~15 毫升。

食物选择

鱼类，不论河鱼或海鱼，均含有大量的不饱和脂肪酸。与植物油比较，鱼类对降低血胆固醇更有益处。高血脂患





CHIDIAO GAOXUEZHI

者适当食用鱼类，能很好地降低血清胆固醇水平，防止心脑血管疾病。

2. 限制胆固醇

高脂血症患者忌食胆固醇含量高的食物，如动物内脏、蛋黄、鱼子、鱿鱼等。调查表明，凡是膳食中胆固醇含量高的人群，血胆固醇和冠心病的发病率和死亡率均相应增高，故限制胆固醇摄入，对防治高血脂有一定的益处。

在摄入胆固醇的问题上，需要注意避免两个误区：一是认为胆固醇极其有害，全力予以排除。其实，胆固醇是人体细胞的重要组成成分，也是某些重要激素及维生素合成的基本物质，具有重要的生理功能。人体内的胆固醇有一个调节机制，维持数量上的动态平衡。适量进食胆固醇对人体并无危害，过分限制反而对健康不利。

二是认为对胆固醇摄入不必有任何限制。因为人体胆固醇的调节机制是不完善的、有限度的。如果长期过多地摄入胆固醇就会破坏这种机制，造成平衡失调，从而使胆固醇堆积于组织，尤其是动脉血管壁。所以，在胆固醇摄入上不能放任，而应该加以限制。

胆固醇主要存在于动物性食物中，而在植物

性食物中则存在另一类结构与其十分相似的固醇，称为植物固醇。植物固醇种类较多，且进入肠道后能竞争性抑制胆固醇的吸收，因而具有降低血胆固醇的作用。所以，高脂血症患者可以增加植物性食物的摄取。

推荐摄入量

高脂血症患者每人每日胆固醇摄入量应不超过 300 毫克。每人每周可吃鸡蛋 3 个。

食物选择

因为大豆中豆固醇有明显降血脂的作用，所以提倡多吃豆制品。





第一章 饮食降脂，不容小觑

3. 增加蛋白质

蛋白质在高血脂发病中的作用，近年来才引起人们的重视。研究表明，动物性蛋白质摄入较多的人群，高血脂发病率也明显增高。但是，蛋白质对于人体健康和防治疾病有着不容忽视的意义。蛋白质摄入不足，会造成生长发育迟缓、体重减轻、免疫功能低下，且对很多传染病的抵抗力下降，甚至出现营养不良性水肿。所以，人们必须摄入一定量的蛋白质才能够保证身体健康。为了更好地防治疾病，高脂血症患者有必要摄入一定数量的蛋白质。

研究证实，食用植物蛋白多的地区，高血脂的发病率较食用动物蛋白多的地区显著降低。而且，科学实验还表明，用大豆蛋白完全代替动物蛋白可使血胆固醇含量显著降低。

临床上用大豆蛋白治疗高胆固醇血症曾收到良好效果，因此，为了限制胆固醇而导致动物性蛋白质摄入不足的患者，可食用大豆食品来补充足够的蛋白质。大豆含有丰富的卵磷脂，有利于脂类透过血管壁为组织所利用，可使血液中的胆固醇下降，改善血液的黏稠度，避免胆固醇在血管内沉着，有利于防治高血脂。

蛋白质主要来源于牛奶、鸡蛋、瘦肉类、禽

类（应去皮）、鱼虾类及大豆、豆制品等食品。

推荐摄入量

高脂血症患者每人每日蛋白质摄入量应在每千克体重 1 克为宜，如 50 千克体重的人，每日应吃 50 克蛋白质。动物性蛋白质的摄入量占每日蛋白质总量摄入量的 20%，而植物蛋白质的摄入量要在蛋白质总摄入量的 50% 以上。

食物选择

增加含脂肪酸较低而蛋白质较高的动物性食物，如鱼、禽、瘦肉等。增加豆类食品，以干豆计算，平均每日应摄入 30 克以上，或豆腐干 45 克或豆腐 75~150 克。





CHIDIAO GAOXUEZHI

4. 控制总热量

高脂血症患者应适当减少糖类（碳水化合物）的摄入量，不要过多食用含糖较多的食物，因为糖可转变为三酰甘油（甘油三酯）。如蔗糖、果糖等可使血清三酰甘油含量增高，特别是肥胖或已有三酰甘油增高的个体更为明显。

调查显示，在一些脂肪摄入较高的国家和地区，当糖类（碳水化合物）的用量增加时，高血脂的发病率也增高。有关报道提示，冠心病患者中因摄糖过多引起的高血脂最为多见。科学实验表明，当蛋白质缺乏时，摄入过量的糖还容易形成脂肪肝。高脂血症患者每餐应控制在七八分饱。

从高脂血症患者的体检中可以见到，其中不少人是肥胖的或超重型的，可见热量摄入过多是造成高血脂的一个重要因素。这些人的血胆固醇含量有时不一定增高，但三酰甘油增高者则较多见。其机制可能是由于肥大的脂肪细胞对胰岛素的反应缺乏敏感性，因而使葡萄糖的吸收和利用受到限制（胰岛素抵抗）。但是，为了维持葡萄糖在体内的稳定状态，胰腺必须分泌更多的胰岛素，造成了高胰岛素血症，后者将促使肝脏更快地合成内源性三酰甘油，终致高三酰甘油血症。通过限制热量摄入或增加消耗而使体重降低时，血脂

异常的情况可得到明显改善。

人体肝脏能将糖类转变成脂肪，所以不吃荤而饭量很大的人也会发胖。故凡超重的人及血中三酰甘油水平高者，都应限制膳食的总热量。

推荐摄入量

高脂血症患者应将每日热量摄入控制在 7 946 千焦以下。热量摄入可根据劳动强度而定，建议每千克体重供给 105~125 千焦的热量，甚至更低。其中糖类的供热量应占总热量的 55% 以上。

食物选择

主食应以谷类为主，多吃粗粮，如玉米、莜面、燕麦等食物，这些食物中纤维素含量高，具有降血脂的作用。





第一章 饮食降脂，不容小觑

5. 补充其他营养素

高脂血症患者应增加维生素、微量元素和植物纤维的摄入量，因维生素与脂质代谢有重要联系。其中维生素C在维持血管壁的完整及脂质代谢中起着重要作用。临床发现，大剂量服用维生素C可治疗部分高胆固醇血症。另外，B族维生素对降低血脂有着重要的作用，而维生素E则有抗氧化、抗衰老和抗凝血等作用，对于防治高血脂有益。

微量元素则通过激活或抑制生物酶的活性，从而对机体许多生物学过程产生重要影响。其中锌、铜、铬、锰等微量元素与血脂代谢有关。所以，只要保证充足的微量元素摄取，就能够更好地降低胆固醇。

植物纤维也有降低血脂的作用，因为植物纤维遇水膨胀，能够增加粪便体积和肠蠕动，促进胆固醇从粪便中排出。另外，植物纤维与胆酸或其他脂质结合可减少胆固醇的吸收。

高脂血症患者应该多吃新鲜水果和蔬菜，因这些食物中均含有丰富的维生素、微量元素和纤维素，并能够降低三酰甘油、促进胆固醇的排泄。可选用降脂食物，如酸牛奶、大蒜、绿茶、山楂、绿豆、洋葱、香菇、蘑菇、木耳、

银耳、猴头菌等食物。

近年来，科学研究发现，菇类中含有丰富的“香菇素”，这对于降低胆固醇有益。当人们吃进动物性脂肪后，血液中的胆固醇都有暂时升高的现象。而同时吃些香菇，血液中的胆固醇不但不会升高，反而略有下降，并且还不影响对脂肪的消化。我国的菜肴中常用木耳、香菇等配料，是一种科学的配菜方法。每3~4朵的香菇中含香菇素100毫克，具有降脂和保健作用。

推荐摄入量

高脂血症患者每人每天应摄入新鲜水果及蔬菜400克以上，并注意增加深色或绿色蔬菜的比例。

食物选择

山楂、花生、淡菜、萝卜、玉米、海带、豆腐、牛奶、黄豆等食物均有降低血脂的作用，可根据需要选择。



2



第二章

降脂蔬菜

对于高脂血症患者来说，蔬菜是餐桌上不可缺少的食物。低脂肪、低热量、高纤维、高矿物质的蔬菜不但能够为人体补充多种必需的营养素，还会促进多余胆固醇的排出，这无疑给高脂血症患者带来了生命的福音。

蔬菜对于降脂起着先锋官的作用，它们一马当先，在抗击高血脂的征途上占据了一个重要的位置。高脂血症患者只要科学食用蔬菜，就能够在战胜疾病的道路上占尽先机。

