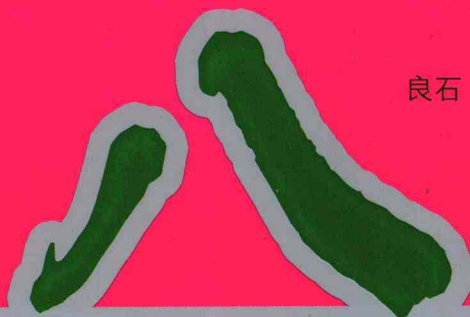


◎ 中医调理三高患者家庭实用彩色图谱 ◎



BaZhong ShiWu

良石 赵建英◎主编



种食物

降血脂

*BaZhong ShiWu
JiangXueZhi*

Food



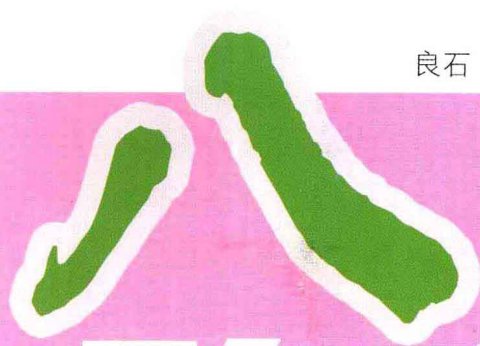
让您在尽享美味中，轻松降脂

这是一本贴心的健康自助书，拿起本书，翻开本书，您便可以不再为吃而发愁，遵循本书中的原则，让您轻松拥有健康的身体，尽情享受美味。

黑龙江科学技术出版社

Food

良石 赵建英◎主编



八种食物

降血脂

*BaZhong ShiWu
JiangXueZhi*



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

八种食物降血脂/良石,赵建英主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008.12
ISBN 978-7-5388-6017-7

I. 八… II. ①良…②赵… III. 高脂血症—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 213305 号

八种食物降血脂

BAZHONGSHIWU JIANG XUEZHI

主 编 良石 赵建英

责任编辑 张丽生 刘佳琪

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 6.75

版 次 2009 年 2 月第 1 版·2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6017-7/R·1549

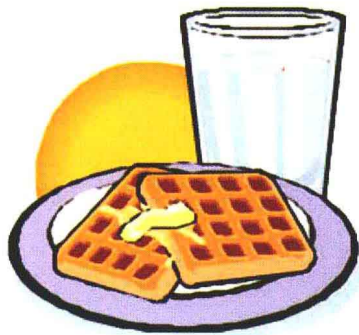
定 价 29.80 元

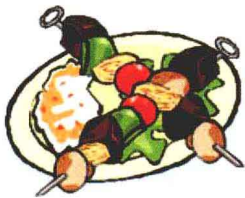




内容提要

高脂血症是不少人头痛的罪魁祸首，为了帮助你更好地治疗这一“富贵病”，我们编写了《八种食物降血脂》。这是一本图文并茂的健康饮食指导书。我们帮你精心选择了各类最常见、最适宜高脂血症患者食用的食物，对这些食物的功效进行了详尽的描述，并列出了每种食物所含的营养物质。另外，针对高脂血症患者搭配了相应的食谱。你只需按照书中的介绍选择食物，就能较快地摆脱高脂血症的困扰。





前言

每一个人都希望拥有健康，都在努力做健康的追求者。但是，放眼观看，似乎仍有不少人成为了疾病的追随者。随着现代生活节奏的加快，饮食结构的改变，人群的血脂水平总体上在逐年升高，越来越多的生活疾病正危害着我们的健康。目前，高脂血症就被医学专家称之为破坏人体健康的“沉默杀手”。

高血脂是高脂血症的通俗称法，简而言之，即是指血液中脂类物质含量过高而引起全身性代谢紊乱的一种疾病。据统计，我国 20 世纪 90 年代初期的人群血脂水平较 80 年代的有明显增加，尤其在北方大城市，估计有 30%~40% 的人患有不同程度的超过边缘性标准的血脂代谢异常即高血脂，而且高血脂正在以惊人的速度威胁着更多人的健康。因此，我们要加快预防和治疗疾病的脚步。

其实，辨证地说，健康又是很简单的，只要你能抵住种种诱惑，不去触摸疾病的导火索，健康就会与你相随。古人云，“知己知彼，百战百胜”。我们也只有对高血脂有一个全面、深刻的认识，才能进一步做好各项防治事宜。

为了帮助你更好地了解高血脂这一顽固疾症，我们编写了《八种食物降血脂》。这本书将为你介绍：八种降脂水果、八种降脂蔬菜、八种降脂谷物、八种降脂肉类、八种降脂海产品、八种降脂干果、八种降脂中药、八种降脂饮品等。书中介绍的食物食用方法简便易行，一看就懂。

这是一本贴心的健康自助书，内容深入浅出，是适合大众阅读的通俗读物。遵循本书中的原则，你就可以摆脱高血脂的困扰，将健康握在自己手中。







一、警惕“沉默杀手”高血脂

1. 高血脂是疾病的“导火索” 002
2. 高血脂容易“盯”上谁 004
3. 树立必胜信心，敢对疾病说“NO” ... 004

二、在健康美食中吃掉高血脂

1. 营养均衡 13 条 008
2. 健康饮食，吃掉高血脂 009
3. “一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑” 010
4. 选对营养素，走出高血脂雷区 011

- ◎ 胆固醇 011
- ◎ 蛋白质 012
- ◎ 脂肪 013
- ◎ 水 013
- ◎ 膳食纤维 015
- ◎ 钙 017
- ◎ 锌 017

- ◎ 铜 017
- ◎ 锰 018
- ◎ 铬 018
- ◎ 卵磷脂 018

三、八种食物降血脂

- 八种降脂水果 022
- ◎ 苹果 022
- ◎ 木瓜 024
- ◎ 柚子 026
- ◎ 梨 028
- ◎ 葡萄 030
- ◎ 猕猴桃 032
- ◎ 西瓜 034
- ◎ 草莓 036
- 八种降脂蔬菜 038
- ◎ 洋葱 038
- ◎ 黄豆芽 040



◎ 茄子	042	◎ 驴肉	072
◎ 韭菜	044	◎ 兔肉	074
◎ 芹菜	046	◎ 鹌鹑	076
◎ 芥菜	048	◎ 狗肉	078
◎ 平菇	050	◎ 鹿肉	080
◎ 黄瓜	052	◎ 羊肉	082
八种降脂谷类	054	◎ 蛇肉	084
◎ 黄豆	054	八种降脂水产品	086
◎ 绿豆	056	◎ 鲫鱼	086
◎ 荞麦	058	◎ 甲鱼	088
◎ 燕麦	060	◎ 鲤鱼	090
◎ 芝麻	062	◎ 牡蛎	092
◎ 薏米	064	◎ 带鱼	094
◎ 高粱	066	◎ 平鱼	096
◎ 黑米	068	◎ 鳗鱼	098
八种降脂肉类	070	◎ 虾	100
◎ 鸭肉	070	八种降脂干果	102
		◎ 核桃仁	102



mu lu

目录

◎ 花生	104	◎ 丹参	128
◎ 莲子	106	◎ 泽泻	130
◎ 栗子	108	◎ 灵芝	132
◎ 腰果	110	八种降脂饮品	134
◎ 葵花子	112	◎ 绿茶	134
◎ 松子	114	◎ 红茶	136
◎ 榛子	116	◎ 菊花茶	138
八种降脂中药	118	◎ 苦丁茶	140
◎ 枸杞子	118	◎ 决明子茶	142
◎ 何首乌	120	◎ 豆浆	144
◎ 荷叶	122	◎ 绞股蓝茶	146
◎ 玉竹	124	◎ 西洋参茶	148
◎ 陈皮	126		

JING TI CHEN MO SHA SHOU
GAO XUE ZHI



一、警惕“沉默杀手”高血脂

在不少人的印象里，高血脂只是胖人的事情。其实也未必尽然，瘦人由于某些原因同样也会患上高血脂。古人云，“知己知彼，百战百胜”。我们只有对高血脂有一个全面的认识，才能彻底地打垮它，摆脱它所造成的伤害，从而恢复我们昔日的健康身体。



1. 高血脂是疾病的“导火索” ●

据调查，我国中老年人血脂升高者正日益增多。目前，虽然中老年人高血脂的发病率在 30%~50% 之间，但是仍有很多人对其了解的很少。有一部分人虽知道自己患了高血脂，但却不知道如何治疗，甚至有一些人患了高血脂也不当回事，结果给身体健康带来了极大的威胁。因为当血脂轻度升高时，可能不会引起患者的不适，但医学专家却认为，即使轻度的血脂升高也可能成为潜在的健康“杀手”，因为血脂长期处于高水平状态，会非常容易导致心脑血管疾病，也就是说高血脂是引起冠心病、高血压、动脉硬化等疾病的直接原因。因此，医学专家称其为导致心脑血管疾病的“导火线”。同时大量研究资料表明，高血脂还是脑卒中、心肌梗死、心脏猝死的一个独立而重要的危险因素，此外，高血脂还可导致脂肪肝、肝硬变、胆石症、胰腺炎、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症。高血脂的直接危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。除此以外，高血脂还可造成一些鲜为人知的危害，现介绍如下：

(1) 高血脂危害人的视力

高血脂引起的视网膜静脉血栓形成，不但后果严重，而且不易被及早发现。高浓度的血脂可以导致血管内皮损伤、血小板过度活化，使其释放多种凝血因子，从而造成血小板聚积性增高以及凝血纤溶系统功能紊乱，最终导致血管内血栓形成。若血栓发生于眼睛内，则可以造成视网膜血管阻塞。中央静脉阻塞可表现为视盘周围环状出血和渗出及视网膜静脉扩张，这种情况下可引起视力严重下降。对老年人而言，严重的视力下降可导致双目失明。



(2) 高血脂危害人的听力

许多人都知道心脑血管疾病与长期



血脂过高有一定关系，但高血脂可致耳聋却鲜为人知。现代医学研究证明，中老年人耳聋与血脂增高密切相关。研究人员说，之所以如此，是因为人体内耳的耳蜗上的细胞能感觉声波的振动，从而使人听到声音。如果长期患有高血脂，血液中过多的脂类就会沉积于血管壁上，过氧化脂质增加后就会直接导致内耳细胞损伤，同时导致内耳血管更加狭窄，并发生供血障碍，从而造成内耳缺血缺氧，最终导致耳聋的发生。因此，中老年人如果出现听力减退，就应及时去医院耳鼻喉科就诊，并做血脂化验。如果是因为血脂高引起的耳聋，则要在医生的指导下及时应用降低血脂、降低血液黏稠度、扩张微血管和营养神经的药物，以便早日康复。

（3）高血脂危害人的记忆力

人的脑部需要足量的葡萄糖才能发挥功能。高血脂会引起中老年人记忆力下降，可能是由于当体内葡萄糖的代谢功能，受到饱和脂肪酸影响而减缓时，大脑就会欠缺养分。同时，高血脂还易导致脑动脉硬化，使脑组织供血不足，从而出现记忆力减退。临床实践中还发现，糖尿病患者由于三酰甘油较高而造成记忆力减退的问题。所以，已有足够的证据证明——高血脂对人的记忆力会产生不良的影响。

（4）高血脂是怎样引起动脉粥样硬化的

许多临床流行病学资料和实验研究均证实，血清中低密度脂蛋白（LDL）水平升高是冠心病的主要危险因素，因此认为 LDL 直接参与了动脉粥样硬化的发生、发展过程。而大量资料证明，动脉粥样硬化的发生和发展与脂质过氧化物对血管内皮细胞损伤有着密切的关系。

大多数研究认为，大量氧化低密度脂蛋白在巨噬细胞中聚集是动脉粥样硬化形成的主要原因。天然 LDL（nLDL）并不在巨噬细胞中聚积，而必须先被某些因素修饰后才能被巨噬细胞大量吞噬。当内皮细胞、平滑肌细胞或巨噬细胞分泌的反应性氧化物质或存在于内皮下层的游离金属离子增加，或高密度脂蛋白（HDL）抑制细胞或铜离子对 LDL 氧化修饰作用降低时，氧化低密度脂蛋白生成才会增多。

在动脉粥样硬化损伤形成前，易发生损害的动脉壁中 LDL 停留时间相对延长，这样



会使 LDL 暴露于氧化条件下的时间相对延长，所以更易被氧化修饰。

低密度脂蛋白氧化修饰低密度脂蛋白在氧化过程中产生的溶血卵磷脂，可使血中单核细胞进入内皮下，分化为巨噬细胞，并使巨噬细胞聚集。巨噬细胞又可摄取氧化修饰低密度脂蛋白而成为泡沫细胞，逐渐形成动脉粥样硬化。氧化修饰低密度脂蛋白又可吸引更多的单核细胞进入内皮下层，从而形成恶性循环，最终使动脉粥样硬化逐渐加重。

2. 高血脂容易“盯”上谁

虽然高血脂有很强的隐匿性，但我们同样可以通过对高血脂相关发病因素的分析来判断哪些人属于高血脂的高危人群：



(1) 有不良生活习惯的人群，如饮食不当（常食高热量、高胆固醇的食物）、过于肥胖、运动量不足、压力过大、过量吸烟都会导致总胆固醇、低密度脂蛋白、三酰甘油上升和高密度脂蛋白下降。

(2) 35 岁以上男性及绝经后女性。

(3) 某些疾病如甲状腺功能低下、糖尿病、肾病综合征、阻塞性黄疸、女性更年期综合征等，这些病情若没有获得良好的控制，高血脂将可伴随而生。

(4) 存在其他一些疾病危险因素的人群，如存在发生高血压病、冠心病等其他危险因素者，尤其是直系亲属中有早发病或早病逝者。

(5) 应用一些特殊药物的人群，因为有些药物可引起人体血脂代谢的紊乱，常见的药物有类固醇类药和避孕药。

3. 树立必胜信心，敢对疾病说“NO”

信心是人的生命得以延续的内在精神支柱。所以，即使你由于自身的疏忽而患上了高血脂，也不能对自己的治疗失去信心。你应该坚信“铁杵也能磨成针”，只要你能



改变原有的不合理的生活、饮食方式，并做到持之以恒，就一定能重新焕发出青春的活力。

那么，对于那些没有患上高血脂的健康人来说，提早注意养成科学的饮食习惯，经常参加体育运动，时刻保持一种良好的心态是能够预防高血脂的。

高血脂是近几年来的一种常见病症，尤其在中、老年人中发生率特别高。国内流行病学调查发现，有些高血脂的老年患者，离、退休后在药物和饮食习惯、生活方式不变的情况下，血脂浓度却明显下降，甚至逐渐恢复正常，且血脂下降是稳定、持久的，并不是短暂的波动。这与离、退休有密切关系，因为他们脱离工作时的紧张环境后心情也随之改变，血脂便有所下降。即使血脂轻中度增高也并不引起不适症状，但随着血脂的慢慢积聚，会引起动脉粥样硬化及其冠心病、脑卒中等，最终造成重要器官的严重损害。因此，有些人发现自己血脂增高了，精神就会非常紧张，整日忧心忡忡，长期睡眠不佳，总觉得自己头晕眼花、胸闷心悸，一会儿怕自己马上会得心肌梗死，一会儿又觉得自己脑动脉硬化已经加重了；就吓得大把大把吃药，结果给自己的身心健康带来了很大的负担。还有一些人，觉得高血脂没什么了不起的，就采取不在乎、无所谓的态度，仍然我行我素、大吃大喝，最终延误诊治。而到心脑血管、肝、肾等重要脏器发生损害时，悔之已晚。总之，以极端的态度对待疾病是非常的不可取。那么，我们应该怎样正确地对待高血脂呢？

我们应把高血脂看成是自己的敌人，做到重视而不被它吓倒，藐视而不掉以轻心。在高血脂的防治上，我们强调做到：

（一）坚定战胜高血脂的信心

患者认识到了高血脂对机体有许多危害后应引起足够的重视，这是很正确的。但不能给自己加重心理负担，甚至被它吓倒。高血脂对机体的危害都是慢性过程，而不是几天之





内就能引起并发症的，所以我们有足够的时间战胜它。因为高血脂是慢性疾病，所以对它的防治是一项艰苦的持久战，每一位患者都必须有足够的信心和决心。

(2) 做好战胜高血脂的物质准备

患者通过请教医生或自己多读一些有关的这方面文章和书籍，从理论上了解高血脂是怎样发生的，它为什么能够带来多种危害，从而能够根据自己的具体情况自觉且有的放矢地灵活调整饮食结构，养成良好的生活和工作习惯，加强体育锻炼，戒除不良嗜好等，从多方面防止高血脂的发生，并为进行有效的综合治疗打好基础。

现代医学的许多科研成果也给我们提供了不少对抗高血脂的武器和方法。由于治疗措施的不断改进，降脂药物如雨后春笋般进入高血脂患者的生活。祖国医学在治疗高血脂方面也有独到之处，在医疗实践中现已形成了行之有效的综合治疗方法。

治疗高血脂，还应采用心理疗法。据有关报道称，当情绪紧张、争吵、激动、悲伤时均可增加儿茶酚胺的分泌，使游离脂肪酸增多，促使血清胆固醇、三酰甘油水平升高；而抑郁会使高密度脂蛋白降低。

此外，值得特别强调的是，经过治疗绝大多数患者的血脂是可以很快下降的。但治疗必须持之以恒，尤其要坚持饮食疗法和体育锻炼，只有这样才能将血脂保持在正常水平。