

养生食疗书系

高脂血症患者

每日食谱

〔日〕女子营养大学出版部

郑文全 译 张文静 审校



河南科学技术出版社

KOUSHIKESHOU MAINICHI NO OKAZU

© THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION
UNIVERSITY.1998

Originally published in Japan in 1998 by THE PUBLISHING
DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,
TOKYO.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16-2002-002

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症患者每日食谱 / [日] 女子营养大学出版部;
郑文全译. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2002.10

(养生食疗书系)

ISBN 7-5349-2851-6

I. 高… II. ①日…②郑… III. 高脂血症—食物疗法—
食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 027494 号

责任编辑 刘 欣 管伟伟 责任校对 申卫娟

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 889 mm × 1 194 mm 1/32 印张: 3.5 字数: 200 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-2851-6 R · 560 定价: 16.80 元

养生食疗书系

高脂血症患者每日食谱

〔日〕女子营养大学出版部

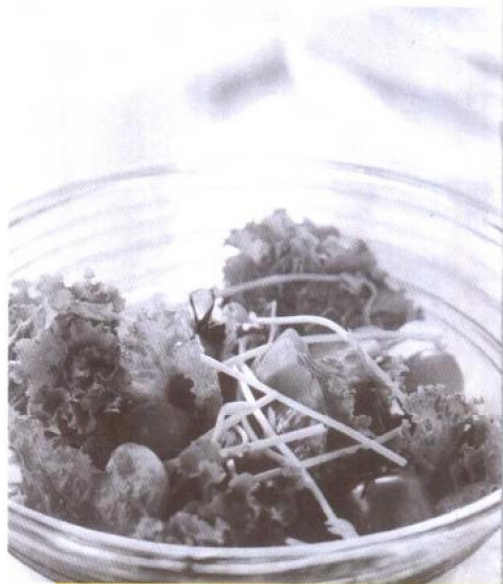
郑文全 译 张文静 审校



河南科学技术出版社

目 录

脑梗死和心肌梗死是由 不良饮食习惯引发的—— 3
改变不良生活习惯 使血管畅通无阻—— 4
高脂血症患者及家人共同运用“四组点 数法”，进行均衡饮食—— 6
改变不合理的饮食结构， 防止动脉硬化—— 8
制定全家人共享的 营养均衡的食谱—— 12
营养均衡、一目了然的 点数计算和食品计量—— 14
要避免如下在外就餐方式—— 16
简单！美味！和家人共享的菜肴—— 17
一日之际在于晨， 对于早餐的几点建议—— 18
鸡蛋类菜谱—— 20 奶、奶制品类菜谱—— 22
鱼、虾、贝类菜谱—— 24 肉类菜谱—— 42
豆、豆制品类菜谱—— 58
黄绿色蔬菜类菜谱—— 68
浅色蔬菜类菜谱—— 78
海藻类菜谱—— 84 薯类菜谱—— 86
汤类菜谱—— 88 米饭类—— 90 面食类—— 94
高脂血症 是怎样发展成动脉硬化的—— 98
本书菜谱中所用原料的1点(80千卡)的 重量及胆固醇含量一览表—— 104
供制定食谱时参考的营养成分一览表—— 106
标准量杯、量勺的使用方法—— 111
健康家人食品热量点数构成表—— 112





脑梗死和心肌梗死 是由不良饮食习惯 引发的

如果您被确诊患有高脂血症，请马上改变饮食和生活习惯！因为动脉硬化会引起脑梗死和心肌梗死。从每日的一盘菜肴开始做起，“坚持就是胜利”，您如果持之以恒，就会产生效果。若全家人一起做的话，能够轻轻松松活到 80 岁。

运动和饮食双管齐下效果更佳

据报道，运动可以抑制动脉硬化和急性心脏病，体质差的人的死亡率要高于体质好的人。一般来说，如果每日步行一万步是最为合适的，但每天步行 20 分钟也有效果。通过运动使体内脂肪更容易消耗掉，还可以防止肥胖。

每 4 个超过 30 岁的人中就有 1 人患高脂血症

据 1997 年日本健康检查统计结果表明，在过去的 4 年中 40 岁年龄层和 50 岁年龄层的人口中，胆固醇高的人增加了 1 倍，中性脂肪高的人增加了 39%。

这是 20 世纪饮食生活的变化及无节制饮食所带来的祸患。为了不患现代病，我们必须马上和家人一起改善现在的饮食习惯。

一种没有自觉症状的疾病，很可怕

高脂血症没有自觉症状，它会慢慢转变成动脉硬化。年富力强时往往埋头工作，饮食没有规律，缺乏运动，加之精神压力，某一天可能会突发心肌梗死而死亡——为了预防这种现象，我们从现在起就要注意饮食。高脂血症多发于 40 岁以上的男性以及雌性激素分泌降低、进入闭经期后的女性当中。

家人也吃相同的菜肴，可以预防高脂血症

如果家人中有人患了高脂血症，那就以此为契机来改善饮食习惯。据报道，高脂血症可由不良生活习惯所致，它有年轻化的趋势。在年轻的时候就养成合理的饮食习惯，才能造就 21 世纪健康的生力军。我们建议您掌握一套营养均衡的饮食方法。

改变不良 生活习惯使 血管畅通无阻

由于我们工作繁忙、
精神压力过大、
缺乏运动、饮食无节制，
导致饮食规律紊乱，
养成了不良生活习惯。
让我们以患高脂血症为契机，
全家人一起改变不良生活习惯吧。

高脂血症是由于总热量 摄入过剩

如果您被诊断出胆固醇高、中性脂肪高的话，不要只关注这两点，更重要的是要搞清楚现在自己每天都吃些什么食物及其数量。若全凭自己的嗜好偏食的话，即使体形标准，体内脂肪也会偏高。许多中老年人内脏脂肪过高，最终发展成高脂血症。如果您现在就开始均衡饮食，高脂血症病情就会明显地改善，并很快恢复正常。

肥胖会诱发动脉硬化， 请保持标准体重

即使诊断出患有高脂血症，但如果因其原因没有任何自觉症状而不在意的话，就会发展成没有任何自觉症状的动脉硬化。动脉硬化的危险因素有“肥胖”、“高脂血症”、“高血压”、“吸烟”以及“精神压力”等。患有高脂血症且身体肥胖的人，即使在饮食中一直注意胆固醇，体内总胆固醇也很难下降。要马上改掉不吃早饭、狼吞虎咽、暴饮暴食等不良饮食习惯。

标准体重(千克)
的求法

BMI体重计算法

$$(\text{身高(米)})^2 \times 22$$

▲现在国际上主要采用这种计算方法
(BMI 为 Body Mass Index 的缩写)

BMI指数

$$\text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$$

▲20~24为标准，19.8~24.2为正常，
24.2~26.4为肥胖，26.4以上为肥胖

是否肥胖的判定
方法

轻度家务·中老年女性

$$\text{标准体重} \times (25 \sim 28) \text{ 千卡}$$

1天所需的标准
热量的求法

▲不是使体重急剧地减少，而是以1个月减1~2
千克为目标。

从事行政工作的职员

$$\text{标准体重} \times 30 \text{ 千卡}$$

从事重体力劳动者

$$\text{标准体重} \times (35 \sim 40) \text{ 千卡}$$

注：1千卡=4.184 千焦。

百利达脂肪测量仪

双脚站到金属部位即可测量出体内脂肪率，亦可当体重计使用。



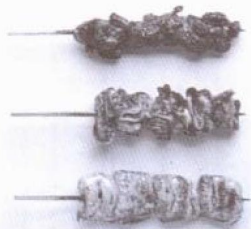
●体内脂肪率与肥胖对照表（百利达提供）

性别	正常范围		肥胖
	30岁以下	30岁以上	
男性	14% - 20%	17% - 23%	25%以上
女性	17% - 24%	20% - 27%	30%以上

一次，还不如每天进行不需要任何器械设施的步行运动。带着计步器，一天确保走7 000步以上也不失为一种简便易行的运动方法。控制饮食并加强锻炼，体内脂肪就会降低。

酒和点心会增高中性脂肪，要适可而止

适量的酒精可以增高HDL胆固醇的含量，但过量的话就会增高血液中的中性脂肪含量，从而降低HDL胆固醇的含量。无论如何，酒精是造成饮食紊乱的根源，每日饮用量应控制在身体所必需的热量范围之内。标准量已在第11页的照片中列出。另外，下酒菜不能以烤肉类、炖杂碎、炸鸡等食品为主。点心的主要成分为碳水化合物，多吃会合成脂肪酸，最终会转变成中性脂肪。水果吃得过多也会造成同样的结果。



吸烟会促使动脉硬化，所以要戒烟

吸烟是动脉硬化三大危险因素之一。美国的一份报告指出，吸烟越多，体内总胆固醇及对身体有害的LDL胆固醇（译者注：即 β 脂蛋白，全名为“低密度脂蛋白胆固醇”，主要负责转运蛋白质）的含量就越高，而对身体有益的HDL胆固醇含量就越低。该报告还指出，把被动吸烟者与同不吸烟者共同生活的人相比较，前者心肌梗死的发病率是后者的2.5倍。其原因是香烟中的尼古丁能使血管收缩。



●日本人胆固醇值的正常范围和诊断为高胆固醇血症的基准值

	血清总胆固醇	LDL胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)
胆固醇值正常范围	200毫克/100毫升以下	120毫克/100毫升以下
胆固醇值警戒范围	200 - 219毫克/100毫升	120 - 139毫克/100毫升
高胆固醇血症	220毫克/100毫升以上	140毫克/100毫升以上

资料由日本动脉硬化学会提供（1996年）

不要过多食用增高胆固醇含量的肉类

在饮食生活西化的影响下，现代人中出现了一种吃肉过多的倾向。如果要修正食谱，加进日本传统饮食中的鱼、虾、贝类和蔬菜的话（参见第6页），血液中胆固醇总含量就会降低，中性脂肪也会减少，这样就可以远离肥胖。高脂肪的肉类与等量的鱼、虾、贝类相比，其热量是后者的2-3倍。



从身边普通运动做起，消除运动不足

坚持适量的运动可以激活肌肉里的氧气，加快中性脂肪这一热量的分解。而且可以增加对身体有益的HDL胆固醇（译者注：HDL即 α 脂蛋白，全名为“高密度脂蛋白胆固醇”，它可以把胆固醇转运到肝脏，排出体外）的含量，减少血液中胆固醇总含量。与其一周集中运动

高脂血症患者及家人 共同运用『四组点数 法』，进行均衡饮食良

从营养学的角度，可将所有的食品分为以下四大组

●高脂血症患者要把以前的不良饮食习惯改变成营养均衡的健康饮食习惯，每天依照此原则合理饮食。

●日常生活中的食品多达数千种。首先我们要清楚自己应该吃什么及吃多少。从营养的角度，食品可以分为四大组，我们可以在这四大组食品中自由选择、科学地搭配。

●家人（有遗传基因者）也应养成营养均衡的饮食习惯。即使现在没有患高脂血症，如果不改变以前的不良饮食习惯，随着年龄的增长和身体的发胖，患高脂血症的几率就会提高。高脂血症引发的动脉硬化毫无自觉症状，如果不进行均衡饮食，病情就会不断发展。

使营养全面

第1组

蛋、奶、奶制品



〈主要营养成分〉

优质蛋白质

钙、维生素 A

维生素 B₁、维生素 B₂

1 天吃 3 点

无论高脂血症患者还是家人

成人吃相同点数

蛋——0.5 ~ 1 点

奶、奶制品——2 点

为防止增加胆固醇和中性脂肪

每天喝牛奶并吃半个鸡蛋来补充身体所需胆固醇的50%（见右表）。不要吃干酪和鲜奶油，因为它们是高胆固醇食品（参见第22页）。

造血、强壮肌肉

第2组

鱼、虾、贝、肉、豆、豆制品



〈主要营养成分〉

优质蛋白质

维生素 A、维生素 B₂

铁、钙

1 天吃 3 点

无论高脂血症患者还是家人

成人吃相同点数

鱼、虾、贝——1 点

肉——1 点

豆、豆制品——1 点

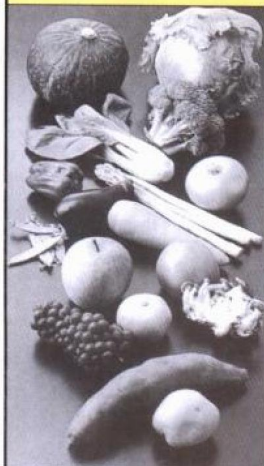
为防止增加胆固醇和中性脂肪

1 克肉类脂肪中含 7~8 千卡的热量，属高胆固醇类食品。而鱼、虾、贝类富含多价不饱和脂肪酸，因此 1 天可以吃 1 点。豆、豆制品类也同样。

调节身体机能

第3组

蔬菜、薯类、水果
蘑菇、海藻、魔芋



〈主要营养成分〉

食物纤维

维生素A、维生素C

铁、钙及其他矿物质

1天吃3点

无论高脂血症患者还是家人
成人吃相同点数

黄绿色蔬菜 100克 } 1点
浅色蔬菜 200克 }
蘑菇、海藻等 50-100克 }
薯类 ———— 1点
水果 ———— 1点

为防止增加胆固醇和中性脂肪

这是一组富含食物纤维的食品,可以降低胆固醇含量,抑制LDL氧化变质。

转化为力量和体温

第4组

谷物、食糖、油脂
其他调味品、嗜好品(点心、酒等)



〈主要营养成分〉

淀粉、脂肪等热量

食物纤维、蛋白质

吃一定的量

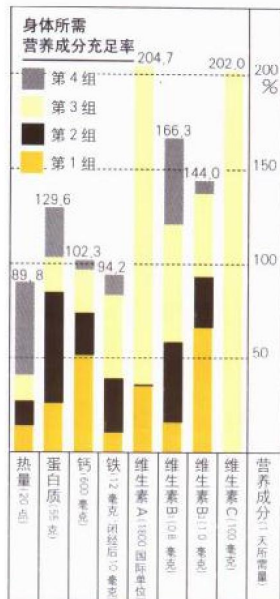
因人而异,酌情增减
(调整热量的食品组)

谷物 ———— 3-12点
食糖 ———— 0.5点
油脂 ———— 1-2点

为防止增加胆固醇和中性脂肪

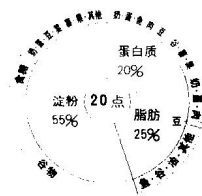
谷物在脂肪的新陈代谢中必不可少,所需量因人而异(参见第112页)。吃过多的点心或者饮用大量的酒精会增加中性脂肪的含量。

●按照「四组点数法」每天吃够20点时所摄入的营养



从上表中我们可以知道,为使身体中营养全面,我们必须均衡地从第1-4组食品中选择食品。维生素C的满足率之所以高达200%,是因为我们把在保存和烹调过程中损失量(50%-60%)也算在内,同时也是为了多摄取一些食物纤维。

●根据「四组点数法」计算出的热量构成及比例



例如/20点的食物

从第1组中选3点 从第2组中选3点
从第3组中选3点 从第4组中选11点

在营养成分中,转换成热量的是脂肪(1克=9千卡)、淀粉(1克=4千卡)、蛋白质(1克=4千卡)。我们把它称为二大营养成分。高脂血症患者摄取的热量,最好是淀粉所占比重为50%-60%,脂肪为20%-25%,蛋白质为15%-20%。

防止动脉硬化

改变不合理的饮食结构



第1组

摄取优质蛋白质和钙

胆固醇高的人一天吃半个鸡蛋为宜

在一个鸡蛋的蛋黄中含有高达235毫克的胆固醇。一般来讲,胆固醇高的人一天从食物中摄取的胆固醇量不能超过300毫克,因此,如果第一天吃了一个鸡蛋,第二天最好不要再吃鸡蛋。但鸡蛋中所含蛋白质最接近人类蛋白质,是优质蛋白质。因此,只是中性脂肪高的人,一天可以吃一个鸡蛋。

可以放心大胆地喝低脂牛奶

每一个现代人都有摄取脂肪过多的倾向。如果确实想保证钙质的摄入量的话,请选择低脂牛奶或脱脂牛奶。1点的低脂牛奶是160毫升,脱脂牛奶是190毫升,普通牛奶是140毫升。



第2组

摄取优质蛋白质和铁

对虾和鲑鱼类食品中所含的胆固醇不必过于敏感

虽然鱿鱼、虾、贝类是含胆固醇食品,但最



由于动脉硬化没有自觉症状,所以如果被确诊为高脂血症后仍置之不理,就会在不知不觉中发展成动脉硬化,最终可能导致心肌梗死或者发展成导致瘫痪的脑梗死。



近有报道说,这类食品中含有大量的固醇,固醇可以控制肠道对胆固醇的吸收,而且还含有一种叫牛磺酸的氨基酸,它有维持血压正常的功能。因此,这类食物中含有的胆固醇与肉类中的胆固醇不同,我们不必把它放在心上,只要每顿饭不吃太多就可以。食用少量的鱼子也同样不必过于敏感。

鱼中含有的IPA(二十碳五烯酸)、DHA(二十二碳六烯酸)可以防止动脉硬化

这些脂肪酸属于不饱和脂肪酸,可以防止血液中血小板的凝固,使血液通畅,还有减少中性脂肪的功效。

肉类脂肪是高热量、高胆固醇食品

高胆固醇食品未必一定能增加血清中总胆固醇的含量。在每天摄入的脂肪中,含有饱和脂肪酸和高价不饱和脂肪酸,当二者的比例失调时,血液中的胆固醇含量就会增加。在肉类中,越是脂肪多的肉,其饱和脂肪酸含量就越高,于不饱和脂肪酸,因此要注意不要吃得过多。肝脏类食品中含有的脂肪很少,所以只要注意不要常吃这类食物就可以了。肉类营养丰富、味道鲜美,每天可以定量食用,只要避开富含脂肪的部位即可。

高胆固醇患者食品选择指南

体内合成的
胆固醇

约 80%

食物中摄入的
胆固醇

约 20%

(饱和脂肪酸)

1 天摄入的总热量过多,由此引起肥胖,会使体内胆固醇含量进一步升高

升高体内胆固醇
的食品



◆第1组、♥第2组食品

干酪、蛋黄、浓牛奶、多
脂肪牛肉、猪肉、猪油、
黄油等

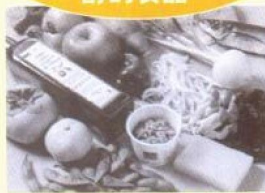
只要不偏食,对体内胆
固醇没有太大影响食品



♥第2组食品

鱿鱼、虾、章鱼、贝类、
鸡肉、鱼子等

降低体内胆固醇
的食品



◆第1组、♥第2组、◆第3组
食品

鱼、大豆及大豆制品、蔬
菜、海藻、蘑菇、魔芋、
水果、植物油等

(高价不饱和脂肪酸)
若体重正常并进行适
量运动,会收到
更好的效果

●食品中胆固醇和脂肪酸含量对比表

食品名	一次量 (克)	100克食品中			
		胆固醇 (毫克)	脂肪 (克)	饱和脂肪酸 (克)	高价不饱和脂肪酸 (克)
鸡蛋	50	470	11.2	3.1	1.6
虾	90	190	0.7	0.1	0.1
章鱼	85	100	0.7	0.1	0.1
鱼糕	15	15	0.9	0.1	0.2
蛤仔	30	55	1.0	0.1	0.1
牡蛎	105	50	1.8	0.3	0.4
鲷鱼	80	70	2.2	0.4	0.6
青花鱼	35	55	16.5	4.0	4.1
秋刀鱼	35	60	16.2	2.9	3.7
金枪鱼(瘦肉)	65	50	1.4	0.3	0.2
金枪鱼(肥肉)	25	55	24.6	5.3	5.7
牛里脊肉(带肥肉)	35	65	16.9	6.6	0.4
牛小里脊肉	55	60	6.7	2.5	0.3
羊肉(里脊)	35	75	17.0	6.6	0.8
猪五花肉	20	60	38.3	15.5	3.9
鸡腿肉(无皮)	55	90	7.4	1.8	1.1
维也纳香肠	30	60	24.8	8.8	3.1
牛肝	60	240	3.7	0.9	0.6

1 点重量的肉, 可以放心
食用

即使带脂肪的肉, 1点的量中含有的胆固醇也很少, 但是若要减肥, 最好选择低热量低脂肪部位的肉。在本书第107页中列出了1点的各种食物中胆固醇的含量。



在所含热量相同的情况下,
肥肉在重量上只有瘦肉的
1/3-1/2

五花猪肉
1点=20克
猪腿肉(不带肥肉)
1点=65克

大豆及大豆制品是低热量食品， 可以降低胆固醇

在大豆及大豆制品的脂肪中含有的亚油酸有降低胆固醇的作用。虽然豆腐类食品中几乎不含食物纤维，但是纳豆、煮大豆、豆腐渣、毛豆、黄豆面等食品中却含有丰富的食物纤维，因此不能偏食豆腐类食品。豆类食品的蛋白质和肉类蛋白质不同，可以放心大胆地食用。每天只能吃半个鸡蛋的人，可以增加一些大豆及大豆制品。



第3组

摄取维生素、矿物质和食物纤维

蔬菜中的食物纤维可以有效缓解 高血脂血症

每天所必需的食物纤维标准量为25~30克。从300克的蔬菜中可以摄取10~13克的食物纤维，占人体每天所需量的50%。其余的可以从谷物、蘑菇、海藻、魔芋、水果等中摄取。在不吃水果的时候，一天要吃400克以上的蔬菜。而且，蔬菜中所含热量极低（300克=1点=80千卡），可以防止肥胖和降低胆固醇。但在烹饪过程中，一定要注意不要放太多的油和盐。

每天要吃海藻、蘑菇、魔芋等食品

这些食品一天最好吃50~100克。这样可以从中摄取1~5克的食物纤维。特别是和富含胆固

醇的食品搭配食用，会得到更好的效果。但如果这些食物吃得过多，就没胃口吃富含维生素和铁等营养成分的蔬菜，这样会导致营养不良。

水果有降血压功效

水果中的钾可以把体内盐分排出体外。而更大的好处是可以迅速地吸收维生素C。但若吃得过多，会摄入大量能快速吸收的果糖和葡萄糖，增加体内中性脂肪，导致肥胖。



第4组

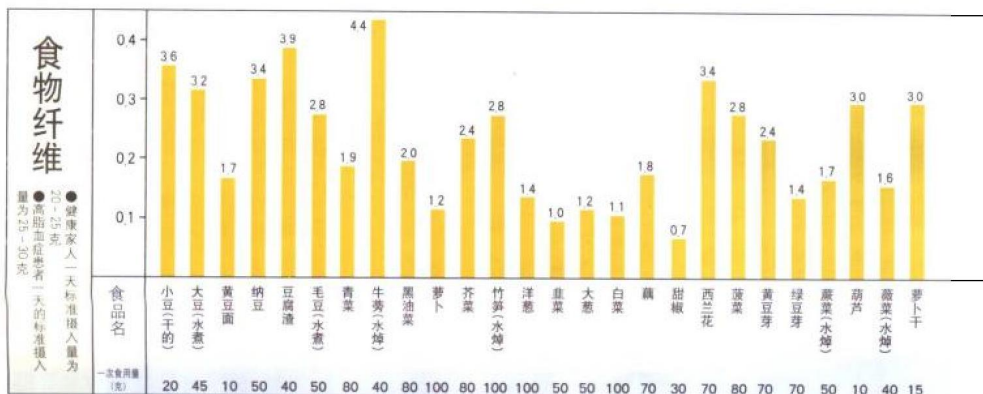
补充体内所需的热量

谷物在脂肪的新陈代谢中 不可缺少

谷物食品中的淀粉在体内吸收慢，在胃里停留的时间很长，抗饥饿。作为其主要成分的淀粉在体内被分解、转化为葡萄糖，葡萄糖又作为燃料燃烧生成热量。而且，葡萄糖还可以在体内脂肪燃烧时起到助燃的作用。一天所需总热量中有50%~60%是从淀粉中得到的。如果淀粉不够，就会把贮存在体内的蛋白质转化成热量，这会妨碍蛋白质的应有功能。

谷物中颗粒状的比粉状的好，应 选择精精程度低的谷物

为了使食物在体内慢慢地被吸收，最好吃米饭而不要吃面条和面包。胚芽面包和黑麦面包要比白面包更富含食物纤维。



一天最多吃1点(9克)的油

不要只吃黄油、猪油、牛油等饱和脂肪酸性油。尝试用亚油酸这种高价不饱和脂肪酸性油和油酸这种单价不饱和脂肪酸性油等精心烹调也能做出美味佳肴。但亚油酸受热或光照后容易被氧化,产生过氧化物,使用时要注意。

不要吃高脂肪的冰激凌

吃冰激凌时,要选择低脂肪冰激凌。一定要养成认真看包装纸说明的习惯。等量的高脂肪冰激凌所含热量是低脂肪冰激凌的2倍。而且因其是高脂肪食品,胆固醇含量自然很高。

大量的酒精会增加中性脂肪

适量饮酒有降低胆固醇的功效,但过度饮酒会降低对身体有益的胆固醇的含量,增加中性脂肪,而且还会引起肥胖。肥胖是高脂血症的危险因素之一。切记一周要戒酒1~2天。下酒菜最好以蔬菜为主。并发肝功能障碍疾病的人,一定要戒酒。

不宜多吃西式点心

一个西式点心重达80~100克,而且其主要原料是黄油、鲜奶油等动物性脂肪,属高热量食品。所以,有许多爱吃西式点心的人中性脂肪偏高。日式点心中的小

豆馅、糯米等主要材料是淀粉,每个点心大约只有50克重。但也不能多吃,一天最好控制在2点以下。



●1点的含酒精饮料和点心的重量

	食品名	1点的重量(克)
含酒精饮料	日本酒	75
	啤酒	210
	威士忌	32
	烧酒(25°)	60
	杜松子酒(37°)	40
	伏特加(40°)	35
	白兰地	32
	青梅酒	60
	葡萄酒(红、白)	110
	朗姆酒	31
西式点心	苹果馅饼	26
	布丁	55
	奶油泡芙	32
	脆饼	24
	奶油果子冻	100
	奶油糕饼	45
	蛋奶烘饼	32
	炸面饼圈	21
	小甜饼	17
	今川烧饼	40
日式点心	“外郎”米粉糕	45
	蛋糕	26
	皮糖点心(长方形的)	32
	小豆馅点心	31
	草味年糕	35
	樱饼	40
	豆沙饼	31
	豆馅糯米饼	29



制定全家人共享的营养均衡的食谱

高脂血症患者应遵循营养均衡的饮食原则。这种饮食方法还可以预防肥胖和高血压，这两者都是动脉硬化的危险因素。做出的菜肴即使是20~30岁的年轻人也可以愉快地享用。我们就从今晚开始行动吧！

午餐

把定量的饭装入饭盒中吃，这样您就会发现，在外就餐时摄入的油和谷物非常多，而蔬菜却非常少，而且还吃了不少的肥肉。请那些一直在外就餐的人，体验一周自带盒饭的生活，以便掌握营养均衡的饮食方法。

一天最多在外就餐一次

在外就餐时，大多以大肉、大油和比较咸的食物为主。为了避开这些咸而油腻的食物，最好选择以鱼为主菜的套餐。即便如此，若一天在外面吃两顿的话，在家里吃的那顿饭是无法弥补营养上的不足的。



早餐

主食是米饭的话，可以吃些蔬菜和大豆制品

吃面包主食时，一般会搭配吃些鸡蛋、色拉及用火腿等肉制品做的煎肉，还会使用大量的油。鸡蛋的高胆固醇含量，建议胆固醇高的人，主食最好选择米饭。

如果在外吃午餐，早餐要确保吃200克蔬菜

在外就餐时摄入的蔬菜量顶多30~60克。若把一天要吃的蔬菜累积到晚上一起吃，就会因吃得过饱而引起肥胖。如果把200克的蔬菜加热一下，您就会非常轻松地吃完。所以，早餐要确保吃200克蔬菜。

尝试着持续一周吃自带盒饭

晚餐

不可忽视早餐和午餐而晚餐吃得过饱

全家人一起不吃早餐、午餐吃面条、然后晚餐饱餐一顿的生活方式会诱发高血压，导致脂肪新陈代谢紊乱，增加心肌梗死的发病率。如果已经被确诊为动脉硬化，最终很可能导致严重后果。

加班到很晚时的晚餐对策

加班到很晚时，作为权益之计，可以先喝一瓶牛奶（1.4点），或者在便利店买一个饭团（2点=160千卡）吃。回家后吃的晚餐，要把以上的热量减去。最迟也要在晚上9点之前吃晚餐。

宴会上的菜肴多为高胆固醇食品

宴会上多为干炸鸡、奶油炖肉、烤牛肉等油腻的菜肴。这时，最好把眼光集中在蔬菜和生鱼片等食物上，喝酒也要适量。

餐间零食 为了不增加中性

脂肪，点心最好用定量的原料来制作

以面粉、黄油、鲜奶油、豆馅、糯米等为主要原料制作的点心，其主要成分是淀粉和脂肪。我们不如用牛奶、酸乳酪、薯类、水果等日常生活中必需的食物，亲手工制作点心，方法很简单。

根据“四组点数法”算出的1天所需热量(点数)在三餐中的分配表

一天20点(1600千卡)

食品组		1天		早餐	午餐	晚餐	对高脂血症患者和正在减肥中的人的忠告
		20点		合计6点	合计7点	合计7点	
♠ 第一组	奶、奶制品	20~80岁的任何一个家庭成员必须须摄取的营养	2点	2点	2点	2点	●胆固醇高的人摄入的鸡蛋量应控制在0.5点以下,可以一天吃半个或者隔一天吃一个 ●奶和奶制品一天摄入2点。中性脂肪高的人和正在减肥的人要选择低脂肪奶制品 ●害怕胆固醇升高的人可以把第1组中0.5~1点的鸡蛋换成等热量的豆、豆制品或者鱼、虾、贝类食物 ●高脂血症患者和正在减肥的人请选择鱼、虾、贝类中低脂肪的A、B组食品以及低脂肉类 ●可以把一天的蔬菜总量300克当作1点。若一顿饭吃100克、30克为0.1点,那就是0.3点 ●若想使菜量在量上感觉多一点或饭后想吃一些甜点,请选择薯类和水果 ●一天只能摄取3~5点谷物的70~80岁的女性,可以在一日三餐中有一餐用薯类食物作主食
	蛋		0.5~1点				
♥ 第二组	鱼、虾、贝		1~1.5点				
	肉		1点				
	豆、豆制品		1~1.5点				
♣ 第三组	蔬菜(300克) (蘑菇、海藻50~100克)		3点				
	早中晚三餐间摄取1点的零食						
	早中晚三餐间摄取1点的零食						
♦ 第四组	谷物	可调整的热量	8.5~9.5点	早中晚三餐中每餐最低摄取2点			●谷物可以根据个人热量需要而适当增减(参见第112页)。要选择植物油,一天最低摄入量为0.5点。食糖可以不摄取也可以在零食中补充,甜料酒含有糖分
	食糖(10克)		0.5点	一天总量不超过0.5点			
	油脂(9克)		1~2点	三餐总量不超过2点			

★第四组为高脂血症患者的食品搭配。健康的家人请参考第112页食品构成表。

家人

若家中有中学生的话,要把菜谱稍做更改

对于正处于长身体时期的年轻人来说,第1组食品及第2组食品的需求量是成人的1.5~2倍,正如第112页食品构成表所列出的,第1组食品富含骨骼生长所必需的钙质,第2组食品富含造血和长肌肉所需的蛋白质。可以采用相同的烹饪方法,只需在量上增加一些即可。



用红豆浆做的小豆点心

经济、健康地采购食品

不要买过多的食品、不要做过多的饭菜、
不要吃得过多

要严格控制吃的食物及数量,这需要精心采购。要摒弃因便宜或者因想吃而购买的心理,理智地、合理地安排自己的饮食生活。建议您做一本家庭经济账簿,以检查是否偏食某一类食品。



草莓奶酪



营养均衡、一目了然的 点数计算和 食品计量

一旦学会点数算法，将会受益终生。在进行热量计算的同时，可以很容易测试出营养是否均衡，还可以在不影响健康的情况下，达到减肥的效果。

为何规定食品的1点=80千卡

食品的点数法有助于热量的计算并能快速得出符合营养标准的分量。1点的食品重量在很多情况下接近于在日常生活中一次使用的食品量。比如说，1块鱼、2~3个橘子、小半碗米饭等。因此，1点食品的重量很好掌握。

根据1点食品的重量，算出吃了多少点

比如说，苹果1点的重量是160克（1/2个）。吃1/4个苹果约80克时，计算其点数的方法是：

$$\text{所吃的量 } 80 \text{ 克} \div \text{1点的重量 } 160 \text{ 克} = 0.5 \text{ 点}$$

所吃的量指的是除去皮去核后实际吃到肚子里的净重。在本书第104页中列出了本书菜谱中所用原料的1点的重量。

一星期即可学会点数计算

食品1点的重量是很容易掌握的单位，所以持续计量1周后，平时常吃的食品即使不计量凭直觉也能知道其点数。

本书中作为主菜的菜肴都是以第1~2组食品1点的重量为基准制作的，在实际做菜的过程中，仍用1点的食品为原料烹调菜肴。这样就可以非常简单地算出一天所摄入的总热量。



买食品时一定要看包装袋上标示的净含量。6片装的面包1片是60克，合计是2点。40克装的纳豆是1点。有很多食品无须计量就能得出其点数。

标准量杯、量勺

在量取液体和少量固体时，使用标准量杯和量勺。

量杯（200毫升）

刮子

大勺
（15毫升）

中勺
（5毫升）

小勺
（1毫升）

营养大学的数字秤可以称量1克到1千克，而且便于携带。只需按一下按钮，即使放在包装袋中也能马上称出其净重量。

厨房用秤





定量的食用油根据种类的不同分别使用

植物油有两类，一类是像橄榄油、菜籽油、色拉油等含有单价不饱和脂肪酸(油酸)，另一类是像红花油、玉米油、麻油等含有高价不饱和脂肪酸(亚油酸)。前者不影响对身体有益的胆固醇(HDL)，只降低对身体

有害处的胆固醇(LDL)；而后者则使两者都会减少，因此根据所做的菜不同而分别使用。

不管怎么说，油炸食品都是高热量食品，请不要忘记1克油中含有9千卡的热量。

一天食用的盐分要控制在10克以下

盐分会升高血压，加重动脉硬化。日本社会福利卫生部规定，一天盐分的标准摄入量是在10克以下。食物(鸡蛋、牛奶、鱼、肉等)本身含有的盐分一天的摄入量总计为2~3克，因此添加的盐分(加工品中的盐分及调味料等)标准应在8克以下，而且还要认真查看调味料中所含的盐分。



各种原料的吃油率

食品名	吃油率
肉	
干炸瘦猪肉	5%
炸肉排	6%
干炸猪肉(肉中骨肉)	5%
干炸猪肉(里脊肉)	13%
干炸鸡肉(大腿肉)	10%
干炸鸡肉(无皮肉)	5%
鸡肉	
炸鸡排(带皮鸡胸肉)	13%
干炸小竹荚鱼	13%
油煎竹荚鱼	20%
挂面衣煎竹荚鱼	13%
干炸	7%
油煎	10%
油煎鳕鱼馅饼	7%
其他	
干炸若蟹	12%
干炸鲷鱼	7%
干炸青花鱼	5%
油炸鲑鱼	11%
挂面衣炸白丁鱼	17%
炸鳗鱼	21%
鳗鱼	
挂面衣炸鳗鱼	17%
干炸鳗鱼	15%
油炸鲈	12%
挂面衣炸鲈	10%
油炸(干贝、松叶蟹、扇贝、扇贝)	35%
土豆	
土豆丁	2%
土豆片(带皮)	2%
土豆条(横截面为1厘米正方形)	4%
茄子	
油炸整茄子	14%
挂面衣炸	17%
茄子	
油炸	10%
挂面衣炸	18%
南瓜	
油炸	7%
挂面衣炸	17%
茄子	
油炸	3%
挂面衣炸	10%
挂面衣炸绿紫苏	620%
挂面衣炸香菇	21%
炸红薯丸子	43%
炸面圈	15%
炸土豆饼	7%
炸奶油肉菜饼	8%
油炸豆腐	6%
炸春卷	12%
炸冻馒头	3%
炸冰水饺	2%

* 吃油率是相对于油炸食品的原料而言的(不包括外原挂的面衣)。

含盐量均为1克

食盐 1小勺
(或者1/5中勺)

酱油 1中勺强

酱油 1/2大勺弱

其他调味品每一中勺的含盐量

白酱油	0.9克
泰国鱼酱油	1.4克
白酱	0.4克
红酱	0.7克
英国辣酱油	0.4克
炸猪排调味汁	0.3克
番茄沙司	0.2克
蛋黄酱	0.1克
辣酱油	0.2克
甜面酱	0.4克
豆瓣酱	0.9克
烧烤用姜汁调料	0.6克
火锅调料	0.5克
烧烤用调料(中辣)	0.3克
涮锅调料	0.5克
泡菜原料	0.8克

* 汤汁系列调味品请参考第70页。

食糖

1中勺

3克

0.14点

甜料酒

1中勺

6克

0.17点

盐、糖对100克原料的百分比

含盐1%	食盐	1克(1/5中勺或者1小勺)
	酱油	7克(1中勺强)=1克盐
	酱	8克(1/2大勺弱)=1克盐
含糖1%	食糖	1克(1/3中勺)
	甜料酒	2.3克(1/3中勺强)=1克糖