



WUFENZHONG
JIATING JIANGZHIFANG

五分钟 家庭降脂方

主编 张湖德 马烈光



物質生活提高了，吃得好了，血脂、血壓也高了。怎么才能健康又長壽呢？關鍵是防止動脈硬化，要防止動脈硬化，最重要的是血脂要正常。高脂血症不僅是導致動脈硬化，心腦血管疾病的重要因素，而且可以引起脂肪肝，肥胖症，膽結石等。什么是高脂血症，如何看化驗單，降血脂的合理飲食方法，簡單有效的降脂驗方，食療的宜與忌、降膽固醇的中藥、藥膳、妙方等知識在本書中都有詳細介紹。書后還特別附有日常食物膽固醇含量表，方便隨時查閱。

 人民軍醫 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

五分钟家庭降脂方

WU FEN ZHONG JIA TING JIANG ZHI FANG

主 编 张湖德 马烈光
副主编 张玉苹 童宣文 何 军
宋一川 刘 晗 史 懿
编 者 张湖德 马烈光 张玉苹
童宣文 何 军 宋一川
刘 晗 史 懿 高延培
王 俊 刘福奇 张宝祥
张 红 吴武兰

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

五分钟家庭降脂方/张湖德,马烈光主编. —北京:人民军医出版社,2007.3
ISBN 978-7-5091-0713-3

I. 五... II. ①张... ②马... III. 高脂血症—防治 IV. R589.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027047 号

策划编辑:王琳 文字编辑:高磊 责任审读:李晨
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

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm × 1010mm 1/16

印张:11.75 字数:160 千字

版、印次:2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001 ~ 5000

定价:20.00 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

电话:(010)66882585、51927252

目录

M U L U

一、血脂与高脂血症

- (一) 什么是血脂 (2)
- (二) 怎样看血脂化验单 (4)
- (三) 中医如何解读高脂血症 (6)
- (四) 血脂检查前后应注意些什么 (7)
- (五) 不验血也能察看出血脂异常吗 (8)
- (六) 什么是高脂血症 (9)
- (七) 多吃糖会引起血脂升高吗 (12)
- (八) 血脂升高还要重视饮食以外哪些因素 (13)
- (九) 胆固醇高能否进补 (14)
- (十) 高血脂有哪些提示症状 (15)
- (十一) 胆固醇如何分类 (16)

二、降血脂的食物及其验方

- (一) 玉米 (20)
- (二) 山楂 (25)
- (三) 芹菜 (30)
- (四) 茄子 (33)
- (五) 白薯 (35)

- (六) 木耳 (37)
- (七) 白木耳 (39)
- (八) 黄豆芽 (41)
- (九) 黄瓜 (43)
- (十) 茶 (45)
- (十一) 海带 (47)
- (十二) 黄豆 (49)
- (十三) 豆浆 (52)
- (十四) 绿豆 (54)
- (十五) 香菇 (57)
- (十六) 苹果 (61)
- (十七) 荞麦 (63)
- (十八) 香蕉 (65)
- (十九) 山药 (67)
- (二十) 燕麦片 (69)
- (二十一) 芝麻 (71)
- (二十二) 蜂胶 (73)
- (二十三) 猕猴桃 (74)
- (二十四) 大蒜 (75)
- (二十五) 槐花 (78)
- (二十六) 冬瓜 (79)
- (二十七) 魔芋 (81)
- (二十八) 花生 (83)
- (二十九) 柠檬 (85)
- (三十) 蘑菇 (86)
- (三十一) 洋葱 (89)

(三十二) 海藻 (92)

(三十三) 鲤鱼 (94)

(三十四) 荷叶 (95)

(三十五) 泥鳅 (98)

(三十六) 竹笋 (100)

(三十七) 大葱 (103)

(三十八) 紫菜 (106)

(三十九) 萝卜 (108)

(四十) 海参 (110)

(四十一) 南瓜 (112)

(四十二) 黑豆 (114)

三、降低胆固醇的合理饮食法

(一) 高血脂的饮食疗法 (118)

(二) 合理饮食, 控制血脂 (119)

(三) 科学的饮食降脂法 (121)

(四) 降低胆固醇要多食含膳食纤维的食物 (123)

(五) 多吃植物固醇类食物可降低胆固醇 (124)

(六) 不要走进“无脂饮食减肥降胆固醇”的误区 (125)

(七) 人体血管的“卫士”
——维生素 E (126)

四、防高脂血症饮食十大宜与忌

(一) 不宜多吃汉堡包 (128)

(二) 吃鸡蛋不影响血胆固醇 (128)

(三) 宜控制饮食结构 (129)

(四) 宜多吃碱性食物 (129)

(五) 宜多食硬壳食品 (130)

(六) 不宜过多吃精肉 (131)

(七) 多吃糖不利于降胆固醇 (131)

(八) 偏食猪肉易患高脂血症 (132)

(九) 吃海鲜的宜与忌 (132)

(十) 忌盲目节食 (133)

五、降低胆固醇的中药

(一) 蛤蟆油 (136)

(二) 白果 (136)

(三) 枸杞子 (137)

(四) 灵芝 (137)

(五) 杜仲 (137)

(六) 女贞子 (138)

(七) 黄连 (138)

(八) 决明子 (139)

(九) 大黄 (139)

(十) 泽泻 (139)

(十一) 艾草 (140)

(十二) 何首乌 (140)

- (十三) 当归 (140)
- (十四) 蒲黄 (141)
- (十五) 红花 (141)
- (十六) 银杏叶 (141)
- (十七) 虎杖 (142)
- (十八) 姜黄 (142)
- (十九) 人参 (142)

六、降低胆固醇的药膳

1. 决明子明鱼瘦肉汤 (146)
2. 泽泻乌龙茶 (146)
3. 益寿饮 (华佗方) (146)
4. 降压茶 (147)
5. 决明子茶 (147)
6. 芝麻枸杞饮 (148)
7. 返老还童茶 (148)
8. 五味枸杞茶 (148)
9. 荷叶薏米冲剂 (149)
10. 橘皮粥 (149)
11. 江南八宝菜粥 (149)
12. 杞叶粥 (150)
13. 白果腐竹粥 (150)
14. 四仁鸡子粥 (《浙江中医杂志》) (151)
15. 泽泻粥 (《经验方》) (151)
16. 葛根粥 (151)

17. 陈皮山药粥 (152)
18. 枸杞叶粥 (152)
19. 山楂神曲粥 (152)
20. 腊八粥 (咸) (153)
21. 降脂茶 (153)
22. 决明茶 (154)
23. 鲤鱼归芪汤 (154)
24. 当归茯苓猪血羹 (154)
25. 芝麻胡桃羹 (155)
26. 首乌蜂蜜饮 (155)
27. 养肝白木耳冬菇乌鸡汤 (156)
28. 杜仲艾叶鸡蛋汤 (156)
29. 桂花白果 (156)
30. 养肝明目鱼肚汤 (157)
31. 明目三子龙眼瘦肉汤 (157)
32. 枸杞炒肉丝 (158)
33. 淮杞狗肉 (158)
34. 黄芪鲤鱼 (159)
35. 泽泻粥 (159)
36. 菊花决明子粥 (160)
37. 三七首乌粥 (160)
38. 鸡血藤首乌卤黑豆 (160)
39. 香附红花豆 (161)
40. 山楂枸杞子兔肉汤 (161)
41. 银杏叶茶 (162)
42. 柿叶茶 (162)



43. 黑豆补肾方 (163)

44. 人参枸杞烧海参 (163)

七、降低胆固醇的神奇药方

(一) 降脂理肝汤 (166)

(二) 消补减肥片 (166)

(三) 刘氏 886 口服液 (167)

(四) 侯氏女性减肥散 (167)

(五) 牵牛合剂 (167)

(六) 泽泻散——轻身健行不老方 (168)

(七) 山明合剂(附:白金降脂丸)(168)

(八) 益寿茶(健美减肥茶)(169)

八、运动降胆固醇法

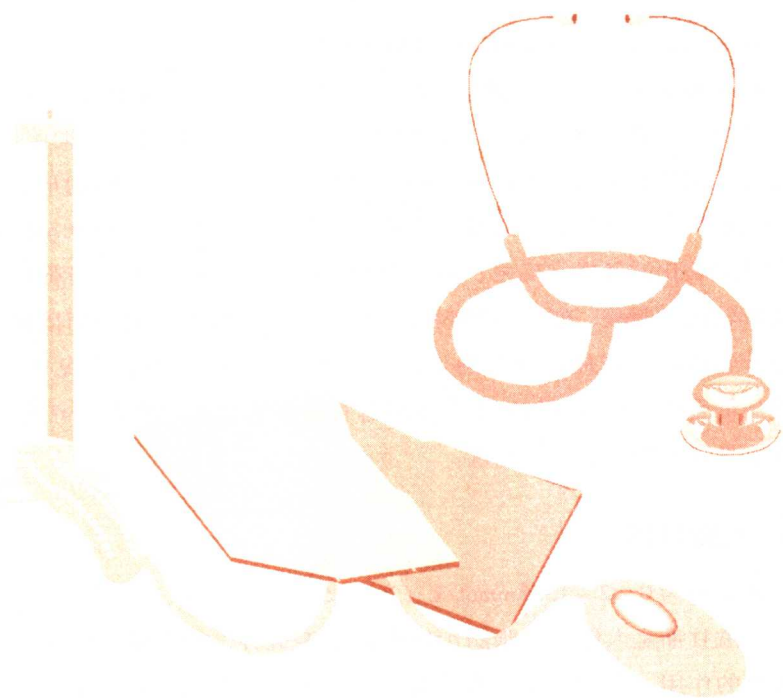
(一) 运动是健康之宝 (172)

(二) 经常运动是降低胆固醇的
最好方法 (173)

(三) 能够降血脂的运动项目 (174)

附录:食物胆固醇含量表 (177)

一、血脂与高脂血症





什么是血脂

临床化验检查血脂包括胆固醇（Ch）、三酰甘油（甘油三酯，又名三酸甘油酯，TG）、高密度脂蛋白（HDL）、低密度脂蛋白（LDL）、极低密度脂蛋白（VLDL）。

1. 胆固醇

正常值为 $2.9 \sim 6.00 \text{ mmol/L}$ （110 ~ 230 毫克/dl）。

胆固醇属脂类中的类脂质，为人体组织中的一种重要物质，在人体蛋白、糖、脂肪、水盐代谢、保持性别特征、合成胆汁、构成组织细胞膜等方面，均有非常重要的作用。胆固醇升高与动脉硬化性心脑血管病的形成有非常密切的关系。食入动物脂肪过多，造成胆固醇升高，使之沉积在动脉壁上，可促使动脉硬化的发生。反之，摄入不饱和脂肪酸（植物油）可促使肝细胞把胆固醇转化为胆酸，亦可与胆固醇结合形成胆固醇酯而促使胆固醇从血液中向血外转移，有降低胆固醇的作用。此外，胆固醇升高还可见于其他疾病，如肾病综合征、肿瘤或结石引起的胆总管阻塞等。胆固醇降低可见于肝硬化、急性肝坏死及甲状腺功能亢进。

2. 三酰甘油

正常值为 $0.22 \sim 1.65 \text{ mmol/L}$ （20 ~ 150 毫克/dl）。

三酰甘油是人体各种脂肪组织中的主要成分，它在储存机体能量方面起着重要的作用。其代谢可分为外源性——来自肠道吸收和内生性——主要来自肝脏。高三酰甘油脂代谢障碍主要为内生性三酰甘油升高。空腹化验检测三酰甘油可准确测定内生性三酰甘油的情况。因三酰甘油与冠心病发病有关，故在高脂血症及冠心病的诊断中常测定三酰甘油。三酰甘油升高为高脂血症。

三酰甘油升高时还可见于肾病综合征、甲状腺功能低下、糖尿病、胆道梗阻、急性胰腺炎等疾病。

3. 极低密度脂蛋白（又称前 β 脂蛋白）

正常值为 8 ~ 30 毫克/dl。

极低密度脂蛋白为颗粒较大的脂蛋白，其主要成分为三酰甘油（甘油三酯）。高浓度可以使血清混浊。正常人血浆中有少量的此种蛋白。检查极低密度脂蛋白可以反映三酰甘油（甘油三酯）的情况。极低密度脂蛋白升高亦为高脂血症。极低密度脂蛋白具有致动脉粥样硬化的作用。饥饿、高糖饮食可以使极低密度脂蛋白增高，故防止极低密度脂蛋白升高应限糖、限酒，避免饥饿。

4. 低密度脂蛋白（又称 β 脂蛋白）

正常值为 1.56 ~ 5.72mmol/L (60 ~ 220 毫克/dl)。

低密度脂蛋白是一种较极低密度脂蛋白颗粒小的脂蛋白，与胆固醇分解运转有关，也具有致动脉粥样硬化的作用，其升高亦为高脂血症。

5. 高密度脂蛋白

正常值为 0.78 ~ 2.20mmol/L (30 ~ 80 毫克/dl)。

高密度脂蛋白是颗粒很小的脂蛋白，它可把动脉壁上的胆固醇转送到肝脏中进行代谢，而后排出体外，故又称为“抗动脉硬化脂蛋白”、“冠心病保护因子”。高密度脂蛋白可以减轻或防止动脉粥样硬化的发生。正常高密度脂蛋白与低密度脂蛋白之比为 1:2.5 左右，老年人可达 1:4，因此老年人冠心病的发病率较高。增加体力活动，使用雌激素，可以增加高密度脂蛋白的含量，有利于防止冠状动脉粥样硬化。

在临床诊断治疗中，凡化验所见胆固醇、三酰甘油（甘油三酯）、低密度脂蛋白、极低密度脂蛋白中任何一项增高及各项都增高，均为异常。其化验结果异常提示：



(1) 患有高脂血症：高脂血症可见于多种疾病，包括动脉硬化、冠心病、糖尿病、黏液性水肿、肾病综合征、胰腺炎、肝内外胆管梗阻性疾病、胆汁性肝硬化、肝糖原沉着症、痛风、酒精中毒等。

(2) 有患心脑血管病的危险因素：心脑血管病是当前老年人死亡的主要原因，据世界卫生组织统计，心脑血管病死亡居世界首位。高脂血症引起的动脉硬化与心脑血管病的发生有密切的关系。因此要有效地控制高脂血症，警惕心脑血管病的发生。

(3) 饮食结构不合理：现代养生学的研究告诉我们：高脂血症及许多疾病的发生，与自身的因素有关，饮食结构不合理（高动物脂肪、高糖、酗酒）即为其中的一个方面。要防止高脂血症的发生，就必须加强自我保护意识，讲究吃得科学，吃得合理，吃得健康。

怎样看血脂化验单

血脂化验一般是测定血清中的三酰甘油（甘油三酯，TG）、总胆固醇（T-ch）及脂蛋白的含量，有助于了解脂质代谢和对某些疾病的诊断。须说明的是：①各地医院所采用的检测方法不同，正常参考值也不一样，一般化验单上应同时注明本院的正常参考值，所以不在同一医院做的化验不可同一比较，仅作参考；②血脂化验受季节、时间、体重、运动、饮食（包括烟、酒）等多种因素影响，故对化验的结果不可盲从；③患者更不可自己根据化验结果增服或减服药物，必须由医师来决定药物的增减。

1. 血清三酰甘油（甘油三酯，TG）

正常参考值 0.22 ~ 1.65 mmol/L。

(1) 动脉粥样硬化者有 TG 增高：TG 对动脉硬化虽无直接的作用，但它有助于动脉粥样硬化的发生，因为高 TG 血症可使血凝固性增强，还可抑制纤

维蛋白溶解。

(2) 糖尿病：未经治疗或血糖未被控制的糖尿病病人，血清 TG 升高，这是由于糖不能充分利用，机体所需的能源必须加强动员脂肪，同时肝脏合成 TG 亢进，以致 TG 增加。当适当治疗，血糖得到控制时，TG 亦可下降。

(3) 肾病综合征患者伴有高脂血症：当血清白蛋白下降至 15g/L 以下时，多伴有 TG 增高。长期血液透析者也可 TG 增高。

(4) 家族性高脂血症。

2. 血清总胆固醇 (T - ch)

正常参考值 2.82 ~ 5.2mmol/L。

(1) 增加：①原发性（家族性）高胆固醇血症；②动脉粥样硬化、冠心病患者；③肾病综合征、类脂质肾病等；④糖尿病、胆石症等；⑤甲状腺功能低下；⑥长期高脂饮食、精神紧张和妊娠期等。

(2) 降低：①严重肝脏损害，因肝细胞损害对胆固醇酯化能力降低；②消耗性疾病，如癌症、结核等；③甲状腺功能亢进，总胆固醇降低；④其他，如消化不良综合征、严重贫血等。

3. 血清高密度脂蛋白胆固醇 (HDL - ch)

正常参考值 1.04 ~ 1.76mmol/L。

(1) 增高：见于原发性高 HDL 血症；正在接受雌激素治疗者、接受胰岛素或某些药物（如烟酸、维生素 E、肝素等）者。

(2) 降低：HDL - ch 减少和 HDL - ch/T - ch 比值降低为冠心病的危险信号。亦可见于高 T - ch 血症，急、慢性肝炎，肝硬化，肝癌；急性胆囊炎和肠道梗阻者也均降低。

4. 血清低密度脂蛋白胆固醇 (LDL - ch)

正常参考值 2.6 ~ 3.12mmol/L。



(1) 增高：是动脉粥样硬化、冠心病的危险信号；甲状腺功能低下、糖尿病、肾病综合征、阻塞性黄疸、原发性胆汁性肝硬化以及接受肾上腺皮质激素治疗者均可有 LDL - ch 增高，亦可见于原发性家族性高胆固醇血症。

(2) 降低：见于甲状腺功能亢进，急、慢性肝炎，肝硬化，呼吸不全综合征和慢性消耗性疾病等。

5. 血清载脂蛋白 A1 (apoA1)、B100 (apoB100)

正常参考值：apoA1 1 ~ 1.79g/L apoB100 0.4 ~ 1.2g/L。

apoA1 水平降低，apoB100 水平升高为动脉粥样硬化、冠心病的危险信号。缺血性脑血管病亦有同样变化。

6. 血清脂蛋白 (a) [Lp (a)]

正常参考值 Lp (a) 0 ~ 150mg/L。

一般认为 Lp(a) > 200mg/L 者心肌梗死的危险性显然增加，Lp(a) > 300mg/L 可看作为警戒线，这些病人可能血脂均正常。故对 TG、T - ch 正常者更有价值。Lp (a) 对诊断缺血性脑血管疾病亦有一定意义。

(三) 中医如何解读高脂血症

目前，中医学对高脂血症的病因、病机认识基本上是一致的，尽管不同的学者有不同的见解和分型，但笔者认为本病的发生或由于外源性脂质摄入过多所致，或由于体内脂质代谢紊乱所致，以正虚为本，痰浊血瘀为标。主要是由于脾、肝、肾三脏功能失调，致使气血不能运化而产生瘀、痰、湿、郁并且相互夹杂为患，它们反过来又可加重肝、脾、肾三脏功能失调，互为因果，恶性循环。因此，治疗时当以肝、脾、肾三脏为主，以瘀、郁、痰、湿为标，辨证施治，急则治其标，缓则治其本，或者标本同治。

综合中医学有关高脂血症的病因病机学说及西医学脂质代谢紊乱的病理改变，笔者将高脂血症的病因病机概括为以下几个方面。

① 饮食不节：长期过食肥甘，醇酒厚味，致使过多膏脂进入体内，超过运化转输之限，壅滞停留，变为膏浊。

② 脾虚湿困：嗜食肥甘、膏粱厚味、腻脾碍胃，或因他病伤及脾气，运化不利，水谷难于随食而化，淫精于脉，膏脂聚而化浊，形成高脂血症。

③ 劳伤心脾，心脾两虚：经久伏案或劳心思虑过度，宗气过耗，心脾受伤。因心主血脉。心气虚则血行迟缓，瘀血内生；脾气不足，运化失职，水谷不化精微，痰湿内生，病久入络，痰湿阻于脉络，瘀血内生。

④ 情志所伤：忧思恼怒，伤及肝脾，肝失调达，疏泄不及，气机郁滞，气滞血瘀或横逆犯脾，脾失运化均可导致膏脂输布转化失常，变生脂浊，引发高脂血症。

⑤ 肾气虚衰：年老体弱，肾气虚衰或房劳过度，精气暗耗，皆可致精气不足，气化不及，津液代谢失调，膏脂输布转化迟缓，聚成脂浊而致血脂升高。

⑥ 痰瘀阻络：膏脂化生于水谷精微，与津液同族，津液与血可以互生，膏脂与血亦可互荣，津液停聚生痰，血液阻滞为瘀，痰阻血瘀均可使膏脂输布失常，变生浊邪，引起高脂血症。

(四) 血脂检查前后应注意些什么

要了解自己的血脂情况，就必须抽血化验血脂。目前医学上提倡：20岁以上的人应该每5年检查1次血脂。40岁以上的人至少应每1年检查1次血脂。有心脏病家族史、体型肥胖、长期吃糖过多、嗜烟、酗酒、习惯静坐、生活无规律、情绪易激动、精神常处于紧张状态者，尤其是那些已经患有脑血管疾病，如冠心病、高血压、脑梗死及已患有高脂血症的病人，或者皮



肤有黄色瘤的朋友，更应在医师的指导下定期检查血脂。在进行血脂检查前应注意下列几点：

- ① 检测空腹血脂时，一定要抽取禁食 12 小时以上的静脉血。
- ② 采血前应维持原来规则的饮食，并保持体重恒定。
- ③ 在生理和病理状态比较稳定的情况下进行化验。4~6 周内应无急性病发作。
- ④ 检查时不要服用某些药物。避孕药、某些降血压药物等可影响血脂水平，导致检验的误差。

血脂检查易受许多因素的影响，到医院化验前务必注意上述的几种情况，这样才能保证化验结果的准确无误。

(五) 不验血也能察看出血脂异常吗

有人害怕抽血，希望不抽血也能查出血脂异常。虽然，血脂不正常一般从外表是看不出来的，但是，有些征象还是可能提供某些诊断线索，它们包括：

(1) 皮肤异常：身体某些部位出现了黄色、橘黄色或棕红色的结节、斑块或疹子，医学上称之为“黄色瘤”。这些结节或疹子可出现在足后跟、手背、臀部及肘、膝、指关节等处，有的可表现为手掌部的黄色或橘黄色线条状条纹。如出现上述表现，多提示有家族遗传性的高脂血症，往往高脂血症比较严重，应予高度重视。不过，眼皮周围（最常出现在上眼皮的内侧）的橘黄色略高出皮面的扁平黄色瘤也可见于血脂正常的人。

(2) 眼睛异常：眼睛的某些改变有时也能提示血脂异常。如在 40 岁以下的人中，眼睛上出现了“老年环”；表现为黑眼珠周围出现一圈白色的环状改变，往往提示有家族遗传性高胆固醇血症的可能。此外，在眼科进行眼底检查如果发现小动脉上有脂质沉积引起的光散射时，常常是严重高三酰甘油

(甘油三酯)血症的表现。

(3) 既往史：有冠心病、脑卒中(中风)、高血压病、糖尿病的患者或体型较肥胖者，可能同时合并有血脂异常，应常规进行血脂检查。

(4) 家族史：家族中尤其是直系亲属中，有较早(男性45岁以前、女性55岁以前)患冠心病特别是心肌梗死的病人时，可能有家族遗传性的血脂异常，也应注意对其他家庭成员的血脂进行检查。

(六) 什么是高脂血症

在正常情况下，人体脂类代谢保持着动态平衡，血中的脂类浓度不会过高。当脂类代谢紊乱时，血脂中的胆固醇和三酰甘油(甘油三酯)的脂浓度就会升高。正常人血中含有胆固醇 $<5.2\text{mmol/L}$ ，三酰甘油(甘油三酯) $<1.70\text{mmol/L}$ 。有一项或两项超过上述正常值，就是高脂血症。

高脂血症的病因可分原发性和继发性两大类。原发性者多有家族史和遗传因素，也可由于先天性某种酶的缺乏引起的。继发性是继发于某种疾病。如动脉粥样硬化、糖尿病、黏液性水肿、肾病综合征、肝胆内外阻塞、慢性肝炎和胰腺炎等疾病。

1. 高血脂与冠心病

冠心病，即冠状动脉粥样硬化性心脏病，在我国随着人口老龄化程度的增高有着迅速发展的趋势，它是目前威胁人类健康和生命的最重要疾病之一。一个世纪以来，人们为了征服冠心病，通过大量动物实验、遗传、流行病学调查，生理病理以及临床治疗等研究，掌握了充分的证据，认为血脂增高与冠心病发病有因果关系，降低血脂可以减少冠心病的发作，已是无可置疑的事实。因此，如何降低血脂防止冠心病的发作，已是临床上迫在眉睫的任务。



2. 高血脂与脑卒中

现在，许多人对血脂问题有了一些初步认识，并且已经采取措施预防或治疗高脂血症。这是十分必要的。因为高脂血症也是卒中的危险因素，而卒中的后果尽人皆知，它可以危及生命或造成偏瘫。

血脂与我们经常食用的动物脂肪或植物油不一样，它在血浆中是以一种称为“脂蛋白”的形式存在。脂蛋白的组成，顾名思义可以有两种成分，即脂类和蛋白质。血浆中的脂类包括胆固醇、三酯甘油（甘油三酯）、磷脂和非游离脂肪酸等。它们和不同的蛋白质（称作“载脂蛋白”）结合在一起成为脂蛋白，就可以溶于血浆中了。

医学专家们根据不同脂蛋白的分子大小和密度不同，把脂蛋白又分成4种：

- ①高密度脂蛋白（在检验单上简称HDL）；
- ②低密度脂蛋白（简称LDL）；
- ③极低密度脂蛋白（简称VLDL）；
- ④乳糜微粒（简称CM）。

当然，问题并不这么简单。以上4种脂蛋白又可以仔细分辨为许多亚组，主要的载脂蛋白也有几十种。

高密度脂蛋白的主要生理功能是清除周围组织中多余的胆固醇，将它们运输到肝脏进行代谢转化，而且还能抑制细胞对低密度脂蛋白的摄取，有预防及清除动脉壁中胆固醇的作用，从而对动脉硬化有保护作用。所以说，对于健康而言，高密度脂蛋白对人体有益。

低密度和极低密度脂蛋白与冠心病、动脉粥样硬化、脑血管病的发病有密切关系。因为它们能破坏正常的血管通透性，并且在动脉血管的内膜上形成黄色脂点和脂质条纹，进而形成粥样硬化斑块，使动脉管壁僵硬，失去弹性，血管腔狭窄。血小板、红细胞易在斑块上沉积，形成血栓。有时候，这些附着在动脉壁上的血栓会脱落，或者粥样硬化斑块破裂，斑块上的粥样物质也会进入血流。如果堵在脑血管里使血管闭塞，就会造成缺血性脑血管意外。

另一方面，因高血压及血管内弹力层断裂，使脑动脉形成粟粒状动脉瘤。