

北京协和医院
营养康复指导食谱

BEIJING XIEHE YIYUAN 
YINGYANG KANGFU ZHIDAO SHIPU



高脂血症营养康复食谱

GAOZHIXUEZHENG
YINGYANG KANGFU SHIPU

于康 | 编著

重庆出版集团  重庆出版社

北京协和医院
营养康复指导食谱

高脂血症

营养康复食谱

GAOZHIXUEZHENG
YINGYANG KANGFU SHIPU

编 著：于 康
丛书主编：马 方

彩图摄影：张曙光
插 图：李文娟

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症营养康复食谱 / 于康编著. —重庆: 重庆出版社, 2007.1

(北京协和医院营养康复指导食谱 / 马方主编)

ISBN 978-7-5366-8315-0

I. 高... II. 于... III. 高脂血症—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146449 号

高脂血症营养康复食谱

GAOZHIXUEZHENG YINGYANG KANGFU SHIPU

于 康 编著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 王 灿 王 念

责任编辑: 王 念 王 灿

责任校对: 周玉萍

装帧设计: 曹 颖

 **重庆出版集团 出版**
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1 194mm 1/24 印张: 8.5 字数: 153 千 插页: 6

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 6 000

定价: 19.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



■ 于 康

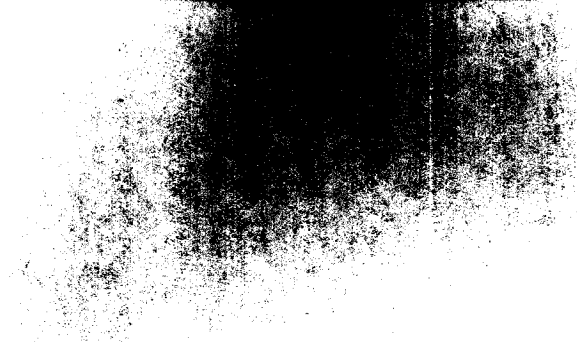
男，1969年生。北京协和医院临床营养科副主任医师，副教授。1993年毕业于中山医科大学医学营养系。已在中国核心医药期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇。主编学术专著《临床营养治疗学》《临床营养医师速查手册》等；副主编学术专著《临床肠外与肠内营养》《肠内营养》《临床营养学》等；作为编委参加16部学术专著编写。主编科普书《小食物大功效》《饮食决定健康》《做自己的营养医生（15册）》《临床营养解决方案（14册）》《营养和疾病防治241问》《减肥、降压、降糖、降脂——代谢综合征营养治疗》等。中华医学会北京分会营养学会副主任委员、中国营养学会临床营养分会委员、中华预防医学会健康风险评估专业委员会委员、北京市健康教育协会常务理事、《中国临床营养杂志》《食品安全与健康顾问》《糖尿病天地》等杂志编委。先后获2004年度日本外科代谢和营养学会(JSSMN)研究奖、2003年度中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、1997和2004年度北京协和医院优秀论文奖、1997年度中国协和医科大学优秀教师奖等。

■ 关于本书

本书由北京协和医院营养学专家，根据多年的研究成果和临床经验，结合协和医院高脂血症患者的实际营养配餐情况组织编写而成。该书首先总体介绍国人的饮食营养知识，然后介绍本疾病基础和营养康复知识，尤以数十道配餐，为读者提供科学实用的营养康复指导。其中关键配餐均列出原材料、制作方法及食用方式，并精选出 12 道配餐附有实物彩色照片。本书可作为院外高脂血症患者、易患者及其家属的营养康复及预防指导手册，也可供其他医院的相关医务人员参考。

责任编辑：王 念 王 灿

装帧设计：曹 颖



如果您是高脂血症患者

如果您是冠心病、脑血管疾病的患者或易患者

如果您的家人正在遭受高脂血症的困扰

本书将为您提供科学实用的营养康复指导

让北京协和医院营养专家为您解忧

目录

PART 1 前言

(2) 我们的营养

- (3) 食物多样, 谷类为主 / (4) 多吃蔬菜、水果和薯类
- (5) 常吃奶类、豆类及其制品
- (5) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃肥肉和荤油
- (6) 食量与体力活动要平衡, 保持适宜体质量(体重)
- (7) 吃清淡少盐膳食 / (7) 如饮酒应适量
- (8) 吃清洁卫生、不变质的食物

(8) 我们的需求

(13) 营养素的功能

- (14) 蛋白质 / (16) 脂类 / (16) 糖类
- (17) 维生素 / (18) 矿物质 / (19) 水
- (20) 膳食纤维

(22) 我们所需要的食物

- (23) 谷类 / (24) 干豆类 / (25) 蔬菜、水果类
- (26) 肉类 / (27) 蛋类 / (28) 奶类

(29) 小结

PART 2 认识血脂

(32) 血脂知多少

- (32) 血脂 / (32) 脂蛋白 / (34) 脂和油
- (35) “看得见”与“看不见”的脂肪
- (37) 脂肪在我们体内是如何转运的

脂肪的分类 (38) / 胆固醇:内源+外源 (40)
减少脂肪摄入的小诀窍 (41)

■ PART 3 危险的高脂血症

如影随形的高脂血症 (44)

认识高脂血症 (45) / 高脂血症的危害 (46)

“代谢综合征”是什么 (46)

膳食脂肪与血脂 (47)

多不饱和脂肪酸/饱和脂肪酸 (49) / 植物油与橄榄油 (50)

总热量对血脂的影响 (52) / 糖类对血脂的影响 (53)

蛋白质对血脂的影响 (55) / 维生素对血脂的影响 (55)

维生素的食物来源 (56) / 膳食纤维对血脂的影响 (59)

鸡蛋与高脂血症 (61) / 牛奶与高脂血症 (62)

海藻食物与高脂血症 (64) / 饮茶与高脂血症 (64)

■ PART 4 拒绝高脂血症

将拒绝进行到底 (67)

防治高脂血症的“三套车” (67)

高胆固醇血症患者的饮食控制 (69)

高甘油三酯血症患者的饮食控制 (70)

混合型高脂血症患者的饮食控制 (71)

告别低密度脂蛋白胆固醇 (72) / 从减肥做起 (74)

小 结 (81)

防治高脂血症的合理膳食原则 (81) / 降脂食物面面观 (82)

■ PART 5 教你对付并发症

第一杀手——冠心病 (91)

关于冠心病 (91) / 冠心病的10大易患因素 (92)

(96) 血压升高是独立危险因素

(97) 吸烟是主要危险因素 / (99) 冠心病的临床表现

(101) 可怕的心肌梗死

(102) 心肌梗死的病因

(103) 冠心病重治更重防

(103) 冠心病——预防第一 / (105) 如何预防冠心病

(108) 吃海鱼能预防冠心病吗

(110) 吃海藻能预防冠心病吗

(111) 饮酒与冠心病有关吗

(112) 胆固醇既不能少也不能多

(114) 微量元素与冠心病 / (115) 水质硬度与冠心病

(116) 冠心病患者能吃鸡蛋吗

(118) 冠心病患者能喝牛奶吗

(119) 冠心病患者能饮茶吗

(121) 预防动脉硬化从儿童开始

(123) 如何预防高血压病

(125) 冠心病患者预防猝死的7大措施

(129) 得了冠心病后要如何运动

(130) 运动时注意什么 / (132) 睡前睡后要补水

(133) 冠心病患者如何吃

(133) 冠心病患者进补原则

(135) 冠心病食疗配方

(136) 木耳烧豆腐 / (136) 韭白粥

(136) 玉米粉粥 / (137) 柠檬玉米面粥

(137) 山楂玉米面粥 / (138) 芹菜红枣汤

(138) 海带粥 / (138) 海带黄豆汤

(139) 菊花山楂饮 / (139) 大蒜粥

(139) 冠心病一级预防

(139) 冠心病一级预防的人群营养素目标

危险的饱餐 (140)

心肌梗死患者如何吃 (142)

心肌梗死的食物选择 (143) / 心肌梗死急性期的饮食治疗 (144)

心肌梗死缓解期的饮食原则 (145)

心肌梗死恢复期的饮食原则 (146)

急性心肌梗死、心功能不全伴胃肠功能紊乱的饮食原则 (147)

心力衰竭患者如何吃 (148)

心力衰竭患者的食物选择 (153)

心血管疾病患者的优选食物 (153)

PART 6 常见食谱举例

1 号套餐 (157)

烧南瓜 (157) / 清炒肉丝 (158) / 丝瓜汤 (158)

素烧豆腐 (159) / 红烧冬瓜 (159) / 凉拌茄子 (160)

酱猪蹄 (161)

2 号套餐 (161)

清蒸鱼 (162) / 酸菜粉丝汤 (163) / 清炒茼蒿 (163)

烧大虾 (164) / 番茄汤 (164)

3 号套餐 (165)

菠菜豆腐汤 (165) / 肉片炒扁豆 (166) / 芹菜肉丝 (166)

白菜汤 (167)

4 号套餐 (167)

肉丝魔芋丝 (168) / 小油菜清汤 (168)

酸菜炒肉丝粉丝 (169) / 口蘑冬瓜 (169)

5 号套餐 (170)

清炒肉丝笋丝 (171) / 大白菜豆腐 (171)

清炒茼蒿笋丝 (172) / 牛肉萝卜汤 (172)

(173) 6号套餐

(173) 什锦炒饭 / (174) 凉拌心里美萝卜

(175) 肉丝炒菠菜 / (175) 烧白萝卜

(176) 7号套餐

(176) 炖牛肉 / (177) 素炒油菜

(177) 凉拌芹菜 / (178) 清炒虾仁

(178) 炒素丁 / (179) 烧冬瓜

(179) 8号套餐

(180) 肉丝苦瓜 / (181) 清炒苋菜

(181) 海米冬瓜汤 / (182) 凉拌火腿黄瓜香干丝

(182) 炒茄片番茄 / (183) 紫米粥

(183) 9号套餐

(184) 白切鸡 / (184) 素烧茄子

(185) 拍拌黄瓜 / (185) 炒肉丝豇豆

(186) 素焖扁豆 / (186) 红豆粥

(187) 10号套餐

(187) 炆菠菜梗 / (188) 葱花饼

(189) 氽肉丸小白菜 / (189) 炆黄瓜腐竹

我们的营养

我们知道，人体为了生存和生活必须摄取食物，以维持正常的生理、生化、免疫、新陈代谢，以及生长发育等活动。食物在体内经过消化、吸收、代谢，促进机体生长发育、益智健体、抗衰防病、益寿延年的综合过程我们称之为营养。也就是说，营养是通过食物来供给的。

食物所能提供给我们的，有两大块内容：第一块是热量，也叫能量，人们看不见它们，但它们每时每刻都在我们的身体中起着重要的作用；而第二块就是营养素了，营养素是实实在在的物质，食物和人体都是由这些营养物质组成的。人从胚胎时期开始到生命停息为止都需要营养，饮食营养在保健和医疗中有着举足轻重的作用。两千多年前，我国现存最早的医书之一《黄帝内经》就总结出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这一符合现代科学观点的平衡膳食原则。它不仅说明平衡膳食需要多种多样的食物，这些食物必须适量搭配、互相补益，而且还概括了各类食物的营养价值，及其在膳食中所占的地位和比例。合理营养的核心要求是营养素要全面、平衡、适度。而按照此要求产生的食疗法被广泛应用于临床已经有很悠久的历史了，此法对疾病的转归和防治都起到了积极的作用。

随着科学的发展，人们逐渐掌握了生老病死的规律，更加

明确了营养在生命过程中的重要作用。这使我们认识到，合理营养不仅能提高一代人的健康水平，而且还关系到改善国民素质，造福子孙后代。反之，如果营养失去了平衡，营养过度或不足都会给健康带来不同程度的危害。

营养缺乏则会对各个年龄段的人造成不同程度的影响。孕妇营养不良可导致其发生早产、流产，甚至造成胎儿畸形、死胎；婴幼儿营养不良可以导致其体格瘦弱，智力发育不良，从而增高了患病率和死亡率；中老年人营养不良，则会导致机体免疫功能低下，易感染疾病，而且不容易治愈，甚至威胁生命。因此，营养不良对人类的影响是非常大的。

随着人们生活水平的提高，很多人的饮食趋于无度，即我们所说的营养过剩，也会对我们的身体造成不好的影响。长期高热量、高脂肪、高蛋白的饮食结构会导致肥胖症、糖尿病、冠心病、胆石症、高血压以及血脂异常等疾患，还可能成为某些肿瘤和多种疾病的诱因，严重影响身体健康，甚至会缩短人们的寿命。

综上所述，营养不良和营养过剩都会对人体造成不良的影响。因此，我们提倡平衡膳食、合理营养，以促进我们的健康。我们的正常饮食应该按照下面这些大原则。

■ 食物多样，谷类为主

我们所说的多种食物应包括以下这5大类。

(1) 谷类及薯类。这类食物主要为我们提供糖类（糖类即



以往所称的碳水化合物)、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

(2) 动物性食物。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

(3) 豆类及豆制品。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

(4) 蔬菜、水果类。这类食物主要为我们提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

(5) 纯热量食物。这类食物包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要为我们提供热量。植物油还可以提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。在这里提出谷类为主的观念是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，避免出现发达国家膳食的弊端。

另外，我们还要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。

■ 多吃蔬菜、水果和薯类

含丰富的水果、蔬菜和薯类的膳食在保持心血管健康、增强机体抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。



这些食物对我很有好处!

■ 常吃奶类、豆类及其制品

奶类含钙量较高，而且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。豆类是我国的传统食品。为提高农村人口的蛋白质摄入量，以及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，我们应大力提倡进食豆类食品。

■ 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉， 少吃肥肉和荤油

我们知道，鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、



脂溶性维生素和矿物质的优质来源。动物性蛋白质中的氨基酸组成比例更符合人体的需要，仅就其中的赖氨酸含量较高一项，就有利于弥补植物性蛋白质中赖氨酸的不足。此外，人体对存在于肉类中铁的吸收和利用比较好。鱼类，特别是海产的鱼类中所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。而在动物的肝脏中，维生素 A 含量极为丰富，除此之外，肝脏还富含维生素 B₁₂、叶酸等营养元素。但有些脏器，如脑、肾等所含胆固醇相当高，对我们预防心血管系统疾病不利，故应少吃。

而肥肉和荤油均为高热量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，同时，它们还是某些慢性病的危险因素，故而应当少吃。

■ 食量与体力活动要平衡， 保持适宜体质量(体重)

进食量与体力活动是控制体质量(体重)的两个主要因素。体质量(体重)过高或过低都是不健康的表现，可以造成机体抵抗力低下，易患某些疾病。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，以便我们保持良好的生理状态，提高工作效率，调节食欲，强壮骨骼，预防骨质疏松。一般来说，早、中、晚餐的热量应分别占总热量的 30%、40%、30%为宜。