

视频互动祛病书



降脂怎么吃

Jiangzhi
Zenme Chi

患了高脂血症也能享受美味佳肴，
不仅要吃对！还要吃好！

- 关注高脂血症饮食黄金法则，全解降脂的健康吃法
- 四个步骤设计“脂友”食谱，让您在享受美味的同时轻松降脂

57 种特效
降脂食材，
让您选对食物、不走弯路



194 道美味
降脂食谱，
让您不再为吃频频发愁



4 类高脂血症
患者饮食方案，
让您的食疗更对症



8 种高脂血症
并发症详解，
提供最全面的饮食方案



胡维勤 编著

APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

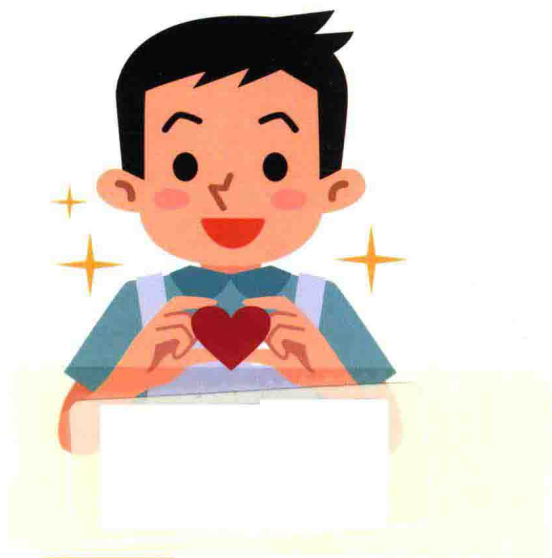




◎ 视频互动祛病书 ◎

降脂怎么吃

| 胡维勤 编著 |



ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

降脂怎么吃 /胡维勤编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2015. 4
(视频互动祛病书)
ISBN 978-7-5337-6468-5

I. ①降… II. ①胡… III. ①高血脂病—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236125号

降脂怎么吃

胡维勤 编著

出版人: 黄和平 策划编辑: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 黄轩
特约编辑: 黄佳 封面设计: 谢颖设计工作室

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755)82426000
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 723×1020 1/16 印张: 13 字数: 250千
版次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6468-5

定价: 28.50元

版权所有, 侵权必究

序言 Preface

随着人们生活水平的日益提高,吃饱穿暖已经不再是问题,现在大家追求的是怎么吃出美味,怎样变着花样吃,怎样吃别人没吃过的。当然,这说明大家的经济水平提高了,生活变富裕了,同时,这样的生活状态也是健康路上的一盏“红灯”。高脂肪、高热量饮食,加上工作忙碌,生活紧张,很少有人会抽空去锻炼,堆积在体内的脂肪无法得到有效的燃烧和排除,长期下去,不但腰围会渐渐变粗,血脂也会越来越高。

许多流行病学资料显示,肥胖人群的平均血胆固醇和三酰甘油水平显著高于同龄的非肥胖者。另外,不经常运动的人和吸烟者的血胆固醇水平也相对偏高。血胆固醇和三酰甘油偏高就容易导致现代社会的富贵病—高脂血症。患有高脂血症的患者可能并不表现出明显的症状,同时除家族性高脂血症外,其他类型的高脂血症发展成冠心病、脑卒中需要一定的时间,所以人们很容易忽视高脂血症的危害。

高脂血症最重要的也是最直接的损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。而高脂蛋白血症是动脉粥样硬化的主要原因。当人体内由于各种因素导致血脂多于机体的需要时,胆固醇等就会沉积在血管壁上,逐渐引起血管硬化和狭窄。这是一个缓慢的过程,患者在很长一段时期内,可以没有任何症状,但当堆积在血管壁上的脂肪达到一定量,量变引起质变,血管供应的相应器官就会因为缺血而产生病变。

既然导致高脂血症的最重要的因素是不健康饮食,那么,健康饮食对于防治高脂血症就具有非常重要的意义。本书通过科学的体例设置和精要的内容安排,告诉读者如何通过健康饮食来控制血脂,怎样加强预防和治疗高脂血症,此外,对高脂血症患者在日常生活中应该如何合理规划好自己的饮食也进行了详细介绍。本书首先为读者讲述高脂血症的基本知识,让读者朋友对高脂血症有一个初步的认识,这样,才能更进一步了解如何安全降血脂;其次,本书精心选择了57种对降低血脂有

明显效果的食材,针对每种食材,我们进行了全面的介绍,并配有两道附有二维码的降脂食谱,只需要拿手机轻松一扫,菜谱的完整制作过程就会呈现在您眼前;最后,本书提出了4类原发性高脂血症和8类高脂血症并发症患者的饮食方案,针对不同类型的患者,提供不同的饮食建议。在本书的附录部分,为读者提供适合降血脂的运动调养法及常见食物胆固醇含量表。在遵循健康饮食原则的同时,配上相应的运动调养,则有事半功倍的效果。为方便读者,书中热量单位均用卡、千卡表示,即1卡=4.184焦,1千卡=4.184千焦。

高脂血症是一种长期生活方式不科学导致的疾病,所以,控制血脂并非一件难事,关键是管住自己的嘴。希望本书能为高脂血症患者带来帮助。同时,在编写的过程中,难免出现错误和漏洞,欢迎广大读者提出宝贵意见或建议,也衷心祝愿所有高脂血症患者能早日康复。

胡维勤





Contents 目录

Part 1 了解高脂血症才能安全降血脂

◎认识高脂血症.....	002	◎高脂血症患者的饮食注意 ..	011
高脂血症的概念.....	002	高脂血症患者应养成的12个饮食	
高脂血症的分类.....	002	习惯	011
高脂血症的危害.....	003	能帮助降血脂的13种营养素.....	011
高脂血症的早期症状	004	高脂血症患者应远离这几类食物.....	014
原发性高脂血症的形成原因.....	005	高脂血症患者在外就餐牢记	
引起继发性高脂血症的疾病.....	005	“四忌”	014
易患高脂血症的人群	006	高脂血症患者应避免这些饮食	
高脂血症的检查与判断.....	008	误区	015
不同人群预防高脂血症的措施.....	009		

Part 2 降血脂吃什么?怎么吃?

荞麦.....	018	黑豆玉米窝头.....	023
荞麦凉面.....	019	玉米红薯粥.....	023
小米燕麦荞麦粥.....	019	糙米.....	024
燕麦.....	020	糙米绿豆红薯粥.....	025
燕麦二米饭.....	021	糙米豆浆.....	025
紫薯麦片粥.....	021	黑豆.....	026
玉米.....	022	桑叶海带炖黑豆.....	027



百合银耳黑豆浆·····	027	三文鱼金针菇卷·····	045
绿豆·····	028	鳕鱼·····	046
绿豆薏米饭·····	029	辣酱焖豆腐鳕鱼·····	047
苦瓜绿豆汤·····	029	四宝鳕鱼丁·····	047
鸭肉·····	030	鳕鱼·····	048
彩椒黄瓜炒鸭肉·····	031	茄汁鳕鱼·····	049
菠萝炒鸭丁·····	031	蒜烧鳕鱼·····	049
牛肉·····	032	蛤蜊·····	050
上海青炒牛肉·····	033	莴笋炒蛤蜊·····	051
芸豆平菇牛肉汤·····	033	蛤蜊豆腐炖海带·····	051
兔肉·····	034	牡蛎·····	052
葱香拌兔丝·····	035	清炒蚝肉·····	053
胡萝卜马蹄兔骨汤·····	035	上汤茼蒿蚝仔·····	053
鸽肉·····	036	海参·····	054
百合白果鸽子煲·····	037	笋烧海参·····	055
淮山药芡实老鸽汤·····	037	鲍汁海参·····	055
鲫鱼·····	038	海蜇·····	056
醋焖鲫鱼·····	039	金针菇海蜇荞麦面·····	057
圆椒紫苏煮鲫鱼·····	039	海蜇豆芽拌韭菜·····	057
草鱼·····	040	海带·····	058
浇汁草鱼片·····	041	黄花菜拌海带丝·····	059
黄花菜蒸草鱼·····	041	素炒海带结·····	059
鲈鱼·····	042	黑木耳·····	060
浇汁鲈鱼·····	043	蒜薹木耳炒肉丝·····	061
苦瓜鱼片汤·····	043	胡萝卜炒木耳·····	061
三文鱼·····	044	香菇·····	062
三文鱼炒时蔬·····	045	香菇豌豆炒笋丁·····	063



荷兰豆炒香菇.....	063	菠菜银耳汤.....	081
金针菇.....	064	生菜.....	082
金针菇拌黄瓜.....	065	香菇扒生菜.....	083
金针菇瘦肉汤.....	065	清肝生菜豆浆.....	083
猴头菇.....	066	白菜.....	084
猴头菇扒上海青.....	067	醋熘白菜片.....	085
猴头菇煲鸡汤.....	067	紫菜凉拌白菜心.....	085
口蘑.....	068	包菜.....	086
蘑菇竹笋豆腐.....	069	炆拌包菜.....	087
香菇口蘑烩鸡片.....	069	豆腐皮枸杞炒包菜.....	087
竹荪.....	070	土豆.....	088
竹荪黄花菜炖瘦肉.....	071	素炒三丁.....	089
香菇炖竹荪.....	071	老醋土豆丝.....	089
银耳.....	072	苦瓜.....	090
火龙果银耳糖水.....	073	苦瓜爆鱿鱼.....	091
银耳炒肉丝.....	073	豆腐干炒苦瓜.....	091
芹菜.....	074	黄瓜.....	092
素炒香菇芹菜.....	075	黄瓜拌花甲肉.....	093
慈姑炒芹菜.....	075	醋熘黄瓜.....	093
上海青.....	076	南瓜.....	094
上海青拌海米.....	077	南瓜香菇炒韭菜.....	095
鸭胗炒上海青.....	077	土豆炖南瓜.....	095
空心菜.....	078	冬瓜.....	096
肉末空心菜.....	079	冬瓜莲子绿豆粥.....	097
蒜蓉空心菜.....	079	冬瓜虾米汤.....	097
菠菜.....	080	丝瓜.....	098
菠菜拌金针菇.....	081	丝瓜烧花菜.....	099



丝瓜蛤蜊豆腐汤·····	099
白萝卜·····	100
杏仁百合白萝卜汤·····	101
鸭肉蔬菜萝卜卷·····	101
胡萝卜·····	102
肉末西芹炒胡萝卜·····	103
萝卜炖牛肉·····	103
莴笋·····	104
莴笋炒什锦·····	105
凉拌莴笋·····	105
西红柿·····	106
西红柿炒扁豆·····	107
西红柿洋葱汤·····	107
西蓝花·····	108
西蓝花炒什蔬·····	109
芹菜西蓝花蔬菜汁·····	109
茭白·····	110
凉拌茭白·····	111
莴笋炒茭白·····	111
马蹄·····	112
马蹄炒芹菜·····	113
腐竹玉米马蹄汤·····	113
苹果·····	114
苹果奶昔·····	115
草莓苹果沙拉·····	115
猕猴桃·····	116
西瓜猕猴桃汁·····	117

猕猴桃橙奶·····	117
草莓·····	118
草莓苹果汁·····	119
酸奶草莓·····	119
木瓜·····	120
红豆木瓜牛奶冰·····	121
木瓜牛奶·····	121
绿茶·····	122
菊花山楂绿茶·····	123
荷叶绿茶·····	123
橄榄油·····	124
橄榄油芝麻苋菜·····	125
橄榄油蔬菜沙拉·····	125
醋·····	126
醋熘紫甘蓝·····	127
芦荟醋·····	127
玉米须·····	128
黑豆玉米须燕麦豆浆·····	129
玉米须山楂茶·····	129
菊花·····	130
菊花枸杞瘦肉粥·····	131
菊花普洱山楂饮·····	131





Part 3 4类原发性高脂血症饮食方案

高胆固醇(TC)血症的饮食方案	134	混合型高脂血症的饮食方案	142
芦笋炒杏鲍菇	135	胡萝卜炒口蘑	143
白菜梗拌胡萝卜丝	135	草菇花菜炒肉丝	143
淡菜萝卜豆腐汤	136	凉拌海藻	144
彩椒芹菜炒肉片	136	杏鲍菇扣西蓝花	144
蜜柚苹果猕猴桃沙拉	137	姬松茸山药排骨汤	145
白萝卜冬瓜豆浆	137	人参果杂果沙拉	145
高三酰甘油(TG)血症的饮食方案	138	低高密度脂蛋白血症的饮食方案	146
丝瓜绿豆粥	139	蒜香荷兰豆	147
冬瓜烧香菇	139	西葫芦炒鸡丝	147
西蓝花炒双耳	140	娃娃菜鲜虾粉丝汤	148
梅汁苦瓜	140	清蒸冬瓜生鱼片	148
扇贝拌菠菜	141	蔬菜三文鱼粥	149
海带拌豆苗	141	橄榄油拌西芹玉米	149

Part 4 8类高脂血症并发症饮食方案

高脂血症并发高血压	152	虾皮炒茼蒿	156
凉拌嫩芹菜	153	罗布麻茶	157
苦瓜炒马蹄	153	蓝莓雪梨汁	157
黄瓜拌玉米笋	154	高脂血症并发糖尿病	158
西红柿炒洋葱	154	糙米燕麦饭	159
玉米须芦笋鸭汤	155	豉油蒸鲤鱼	159
牛蒡三丝	155	醋拌芹菜	160
蒜香蒸南瓜	156	丝瓜马蹄炒木耳	160



白萝卜炖鹌鹑·····	161	杏鲍菇炒鲜玉米·····	176
菠菜拌魔芋·····	161	蒜香豉油菜心·····	177
高脂血症并发冠心病·····	162	豆渣丸子·····	177
菠菜拌粉丝·····	163	丝瓜炒山药·····	178
油麦菜烧豆腐·····	163	海米拌菠菜·····	178
洋葱炒豆腐皮·····	164	杨桃甜橙木瓜沙拉·····	179
凉拌芹菜叶·····	164	蓝莓果蔬沙拉·····	179
淡菜海带冬瓜汤·····	165	高脂血症并发甲状腺功能减退·····	180
板栗燕麦豆浆·····	165	海带肉卷·····	181
高脂血症并发肾功能减退·····	166	韭黄炒牡蛎·····	181
紫甘蓝拌茭白·····	167	彩椒西蓝花炒鸡片·····	182
肉末南瓜土豆泥·····	167	三文鱼蔬菜汤·····	182
茄汁鲳鱼·····	168	黄豆芽猪血汤·····	183
山药冬瓜汤·····	168	西蓝花炒牛肉·····	183
芝麻山药饭·····	169	高脂血症并发肠胃病·····	184
梨藕粥·····	169	清蒸鲟鱼·····	185
高脂血症并发脂肪肝·····	170	肉末胡萝卜拌豆腐·····	185
莲子五味子鲫鱼汤·····	171	红烧猴头菇·····	186
碧绿生鱼卷·····	171	蓝莓南瓜·····	186
白萝卜海带汤·····	172	白灵菇炒鸡丁·····	187
凉拌魔芋丝·····	172	山药枸杞兔骨汤·····	187
枸杞拌菠菜·····	173		
绿豆荞麦燕麦粥·····	173		
高脂血症并发肥胖症·····	174		
西红柿炒包菜·····	175		
海带丝拌土豆丝·····	175		
海藻绿豆粥·····	176		





附录 1 高脂血症患者的运动调养法

大部分高脂血症患者可以采用运动调养法	188
高脂血症患者最宜选择的运动	188
合理控制运动量、运动时间	189
晚饭前后是最佳运动时间	190
家务劳动不能代替降脂运动	190
降脂运动需配合科学饮食	190

附录 2 专家解答高脂血症患者最关心的问题

体型偏瘦的人会得高脂血症吗?	191
高脂血症患者一天睡多久才算是科学合理的?	191
高脂血症患者不能睡高枕头吗?	191
冬天怕冷, 高脂血症患者能加盖厚被吗?	191
高脂血症患者需要自我检查的内容有哪些?	192
高脂血症患者应如何进行心理调节?	192
高脂血症患者需要定期检查吗?	193
高脂血症患者可以进行性生活吗?	193
如何正确服用降血脂药?	194
服用降脂药物有哪些注意事项?	194

附录 3 常见食物胆固醇含量表

常见肉制品胆固醇含量表	195
常见动物内脏胆固醇含量表	195
常见蛋类和奶制品胆固醇含量表	196
常见水产品胆固醇含量表	196

Part 1

了解高脂血症 才能安全降血脂



“高脂血症”如今不再是生活富足的人才会患的“富贵病”了，加之其症状多具有隐匿性，不易察觉，而其危害又具有全身性，尤其对心、脑、肾、血管的危害重大，被人们形象地称为“无声杀手”和“多病之源”，所以我们必须要提高警惕，防“病”于未然。值得庆幸的是，高脂血症作为一种“现代生活方式病”，可以通过改变生活习惯和饮食习惯来预防和控制。

本章详细地介绍高脂血症的相关知识，帮您科学地认识高脂血症，并有针对性地改掉容易导致高脂血症的不良生活和饮食习惯，从而更有效地防治疾病。



认识高脂血症

高脂血症究竟是一种什么病呢？它又是怎么形成的呢？它对我们究竟有什么危害？我们又怎么知道自己得了高脂血症呢？我属于高脂血症的易患人群吗？不同年龄段的人该如何有效预防高脂血症？本节中，我们就来为您一一解答，让您更加全面、科学地认识高脂血症。

■ 高脂血症的概念

“血脂”又称“脂质”，是血液中所含脂类物质的总称，主要包括胆固醇、三酰甘油、磷脂和游离脂肪酸等。由于三酰甘油和胆固醇是其中最主要的成分，所以我们通常所谈到的血脂是指血中的胆固醇和三酰甘油。胆固醇(简称为CH)，约占总血脂的1/3，分为游离胆固醇和胆固醇酯两种形式，其中游离胆固醇约占1/3，其余的2/3与长链脂肪酸酯化为胆固醇酯。三酰甘油(简称为TG)，即中性脂肪，约占血浆总脂的1/4。血脂含量只是全身脂质含量的一小部分，却是人体所必需的物质，可以反映体内脂类代谢的情况，具有至关重要的生理功能。由于各种原因引起的血清中的胆固醇或三酰甘油水平升高所产生的疾病就是高脂血症，通俗地称为“高血脂”。近年来，由高脂血症引起的并发症越来越多，而且患病比例也在逐年上升。因为高脂血症所引发的卒中、心血管疾病直接威胁人们的健康与生命，所以高脂血症与高血压、高血糖一起被称为“三高”，越来越受到人们的关注。

■ 高脂血症的分类

根据高脂血症的病因分类，将高脂血症分为原发性高脂血症、继发性高脂血症。

(1) 原发性高脂血症：包括家族性高三酰甘油血症、家族性Ⅲ型高脂蛋白血症、家族性高胆固醇血症、家族性脂蛋白酶缺乏症、多脂蛋白型高脂血症、原因未明的原发性高脂蛋白血症、多基因高胆固醇血症、散发性高三酰甘油血症、家族性高 α 脂蛋白血症。

(2) 继发性高脂血症：包括糖尿病高脂血症，甲状腺功能减低，急、慢性肾功能衰竭，肾病综合征，药物性高脂血症。

根据血清总胆固醇、三酰甘油和高密度脂蛋白-胆固醇的测定结果，将高脂血症分为四种类型：高胆固醇血症、高三酰甘油血症、混合型高脂血症、低高密度脂蛋白血症。

(1) 高胆固醇血症：血清总胆固醇含量增高，超过5.2毫摩尔/升，而三酰甘油含量正常，即三酰甘油 <1.70 毫摩尔/升。

(2) 高三酰甘油血症：血清三酰甘油含量增高，超过1.70毫摩尔/升，而总胆固醇含量正常，即总胆固醇 <5.2 毫摩尔/升。

(3) 混合型高脂血症：血清总胆固醇和三酰甘油含量均增高，即总胆固醇超过5.2毫摩

尔/升，三酰甘油超过1.70毫摩尔/升。

(4) 低高密度脂蛋白血症：血清高密度脂蛋白-胆固醇（HDL-C）的含量降低， <0.91 毫摩尔/升。

■ 高脂血症的危害

高脂血症患者血液中血脂过多，血液黏稠度增高，脂类物质在血管壁内膜沉积，逐渐形成小“斑块”，这些斑块增多、增大，逐渐堵塞血管，至使血管管腔狭窄，血液流通不畅，引起一系列并发症，如果重要器官动脉供血不足，就会导致严重后果。

1. 高脂血症可能会导致高血压

血脂在体内积聚，当它在人体内形成动脉粥样硬化以后，会影响到心肌的正常功能，大量血管紧张素转换酶被激活，血管动脉痉挛，从而使肾上腺分泌升压素，引起血压升高。另外，影响血压升高的因素还有血管的外周阻力、动脉壁的弹性以及血液黏度这三个方面，而这三种因素与高脂血症都有直接关系。血脂过多就会在血管内膜下逐渐沉积，使管腔变狭，血流阻力增加，血管硬化，使血管壁弹性减弱，而血黏度增高时血流阻力也会增加，这些都可以导致血压升高。

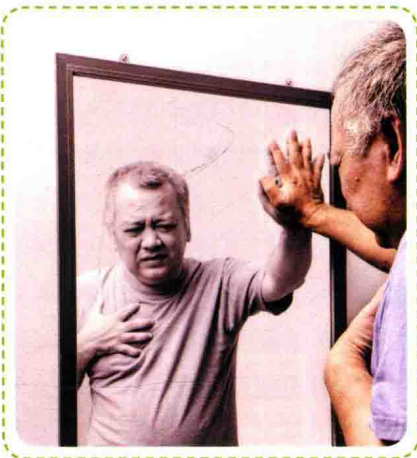


2. 高脂血症可能导致动脉硬化

大量脂类物质蛋白，在血浆中沉积，会降低血流速度，通过氧化作用沉积在动脉血管内皮上，并长期黏附在血管壁上，损害动脉血管内皮，长时间堆积则容易形成动脉硬化。

3. 高脂血症可能导致冠心病

由于长期血脂过高，形成动脉粥样硬化，冠状动脉内血流量变小、血管腔内变窄，心肌注血量减少，会造成心肌缺血，从而导致心绞痛，形成冠心病。高脂血症是引起冠心病最为危险的因素之一。研究发现，控制血清总胆固醇能有效降低冠心病的发生率，所以，控制血脂可以有效避免冠心病的发生，同时调节血脂还是防治冠心病最基本的治疗方法。



4. 高脂血症可能导致脑梗死

当血液中胆固醇增高时，容易形成动脉硬化斑块，这些斑块在动脉壁内堆积，造成动脉管腔狭窄，阻塞血液流入相应部位，引起相应部位缺血损伤甚至坏死。当动脉硬化发生在脑血管时，可引起脑梗死。

5. 高脂血症与糖尿病

高脂血症可加重糖尿病，且高脂血症是引发糖尿病晚期并发症的重要原因，如冠心病、眼底坏死、肾脏病变、神经病变等，会对糖尿病患者的生命健康构成严重威胁，而积极治疗高脂血症能够有效预防这些并发症的发生，所以糖尿病患者除治疗高血糖外，还需要调节血脂，是减少糖尿病患者死亡率和致残率的关键。

6. 高脂血症导致脂肪肝

持续血脂升高会导致脂肪在肝脏内大量蓄积，当肝动脉粥样硬化后、肝小叶受到损伤并使其结构发生变化，就可能导致肝硬化，严重损害肝功能。高脂血症患者和长期大量饮酒者、肥胖者、糖尿病患者、腹部脂肪堆积者和病毒性肝炎患者，都是脂肪肝的高发人群，所以，高脂血症患者调节好血脂是预防脂肪肝的重要措施。

■ 高脂血症的早期症状

高脂血症早期往往无明显症状，绝大多数的高脂血症患者自己并没有感觉，在检查身体，或者做其他疾病检查时才被检测发现。

(1) 经常觉得头昏，思维不够清晰，记忆力及反应力明显减退。早晨起床后感觉头脑不清醒，早餐后或可改善，午后极易犯困，但夜晚常常失眠。

(2) 眼睑上出现淡黄色的小皮疹，为米粒大小，略高出皮肤。

(3) 小腿腿肚经常抽筋，时常还会感到刺痛。

(4) 面部、手部出现较多黑斑，斑块较老年斑略大，颜色更深。

(5) 出现一阵阵的视力模糊、头晕、神疲乏力、失眠健忘、视力减退、食欲差、肥胖、肢体麻木、胸闷、心悸等，这些都可能是高脂血症的早期征兆，甚至可能是其并发症的早期征兆，所以当你感觉身体不适时应重视一下，也许是身体发出的求救信号。



另外，以下特异的症状可能与高脂血症相关，在日常生活中也可以多留意，以及时排除高脂血症隐患。

1. 耳垂前出现耳褶

即耳垂前面的皮肤不平整，不光滑，出现皱褶。皱纹可深可浅，可多可少。此症反映耳垂营养不良，血脂增高，心脑血管供血不足。耳垂是人体唯一突出体表的肉坠样软组织，是反映大脑功能与智慧的地方。随着年老，它会变薄变小。它是阳维脉经通过之处，阳维脉主宰一身之表，是联系内脏与体表的脉络，耳褶是心脑部病变在体表的表征。美国研究发