

# 高血脂

## 饮食宜忌速查

于建敏 解放军三〇九医院门诊部  
主编 副主任

王晶 解放军三〇九医院营养科  
主编 主治医师

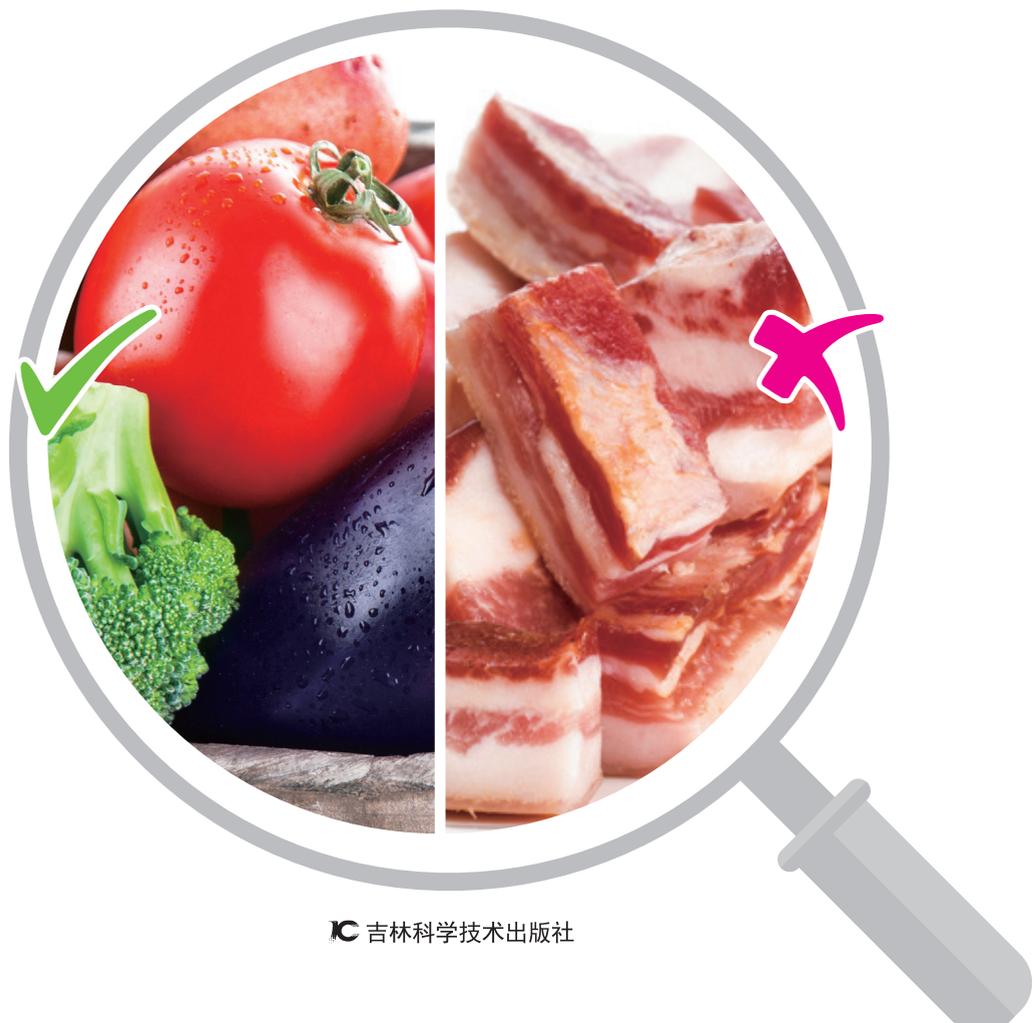


# 高血脂

## 饮食宜忌速查

于建敏 / 解放军三〇九医院门诊部  
主编 / 副主任

王晶 / 解放军三〇九医院营养科  
主编 / 主治医师



## 图书在版编目 (C I P) 数据

高血脂饮食宜忌速查 / 于建敏, 王晶主编. -- 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2017. 11  
ISBN 978-7-5578-3409-8

I. ①高… II. ①于… ②王… III. ①高血脂病—食  
物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 261150 号

# 高血脂饮食宜忌速查

GAOXUEZHI YINSHI YI-JI SUCHA

---

主 编 于建敏 王 晶

出版人 李 梁

责任编辑 孟 波 宿迪超 于潇涵

封面设计 杨 丹

制 版 悦然文化

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

印 数 1-7 000册

版 次 2017年11月第1版

印 次 2017年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85652585

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3409-8

定 价 45.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

# P 前言 REFACE

随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变，越来越多的人患上高脂血症。高脂血症对身体的损害是隐匿性、渐进性和全身性的，早期常常没有明显感觉，易被人们忽视。虽然高脂血症不痛不痒，但是对身体造成的危害是巨大的，最直接的后果是造成“血稠”，使局部血管壁变厚，最终导致全身重要脏器，如心、脑、肾缺血或坏死。另外，高脂血症还是高血压、糖尿病、冠心病、脂肪肝的“导火索”。

怎样吃才不会被高脂血症盯上？得了高脂血症如何调控饮食？为了让更多的人通过饮食疗法预防和控制高脂血症，我们编撰了这本《高脂血症饮食宜忌速查》。全书分为六部分：绪论部分教你认清高脂血症对身体的危害；第一章让你掌握调节血脂的饮食原则，告诉你哪些饮食细节可以降低血脂、降低血脂的十大营养素以及如何合理安排一日三餐；第二章挑选菜市场 and 超市方便购买的 70 余种食材，告诉你调节血脂的科学吃法；第三章介绍常见降脂中药如何正确使用；第四章介绍发病率较高的高脂血症并发症的饮食原则，以及宜吃食物和忌吃食物，让你远离并发症，让血管更健康；第五章针对高脂血症特殊人群给出合理的饮食规划，给不同的高脂血症人群带来福音。

其实，生活中的许多人之所以被高脂血症盯上，往往是因为不讲究科学的饮食方法，一日三餐安排不合理所致。希望本书传播的科学饮食理念能够深入人心，让你和你的家人在享受美味的同时，收获健康。



# 目录 CONTENTS

## 绪论

### 认清高脂血症真面目

高脂血症分类	10	高脂血症的早期信号	13
哪些人易患高脂血症	11	高脂血症的三级预防	14
高脂血症对身体有哪些危害	12	如何检测血脂	16

## 第一章

### 饮食调理有原则 轻松调节高脂血症

调节血脂的饮食原则	18	不同类型高脂血症患者的饮食要点	24
高脂血症患者的饮食禁忌	19	走出高脂血症的常见认识误区	26
注重饮食细节，调节血脂	20	十大降脂营养素	27
高脂血症患者如何减少盐的摄入量	23	一日三餐吃多少、怎么吃	32



## 第二章

## 日常饮食宜忌

### 谷薯类

- |                   |    |                 |    |
|-------------------|----|-----------------|----|
| 玉米 · 降低血液胆固醇浓度    | 40 | 芹菜 · 清除血管壁上的胆固醇 | 72 |
| 薏米 · 改善血脂代谢紊乱     | 42 | 黄瓜 · 减少胆固醇的吸收   | 74 |
| 小米 · 分解和转化脂肪      | 44 | 苦瓜 · 防治动脉粥样硬化   | 76 |
| 黑米 · 减少动脉粥样硬化的危险性 | 46 | 冬瓜 · 降低胆固醇      | 78 |
| 黑芝麻 · 阻碍合成胆固醇     | 48 | 茄子 · 使血管壁保持弹性   | 80 |
| 燕麦 · 减少胆固醇的吸收     | 50 | 菜花 · 清除血管沉积的胆固醇 | 82 |
| 荞麦 · 降低血液中胆固醇含量   | 52 | 西兰花 · 抗癌降脂      | 84 |
| 黄豆 · 促进胆固醇的代谢     | 54 | 番茄 · 预防动脉粥样硬化   | 86 |
| 绿豆 · 减少肠道吸收胆固醇    | 56 | 洋葱 · 降低胆固醇和三酰甘油 | 88 |
| 红豆 · 降低血液中胆固醇含量   | 58 | 白萝卜 · 促进脂肪的代谢   | 90 |
| 黑豆 · 避免胆固醇堆积在体内   | 60 | 胡萝卜 · 降低胆固醇含量   | 92 |
| 土豆 · 促进胆固醇排泄      | 62 | 莴笋 · 减少胆固醇的吸收   | 94 |
| 红薯 · 预防心脑血管脂质沉积   | 64 | 竹笋 · 促进消化吸收     | 96 |

### 蔬菜类

- |                 |    |                 |     |
|-----------------|----|-----------------|-----|
| 白菜 · 帮助排除多余的胆固醇 | 66 | 绿豆芽 · 促进胆固醇排泄   | 98  |
| 油菜 · 减少脂类的吸收    | 68 | 黑木耳 · 预防血栓形成    | 100 |
| 菠菜 · 促进血脂和脂蛋白代谢 | 70 | 香菇 · 对胆固醇具有溶解作用 | 102 |
|                 |    | 金针菇 · 溶解胆固醇     | 104 |
|                 |    | 魔芋 · 延缓脂肪的吸收    | 106 |

## 水果类

苹果 · 降低胆固醇浓度	108
山楂 · 促进体内脂质的排泄	110
大枣 · 有效防治动脉硬化	112
猕猴桃 · 降低胆固醇浓度	114
樱桃 · 较好地改善血脂水平	116
草莓 · 加速三酰甘油的降解	118
葡萄 · 减少低密度脂蛋白含量	120
橘子 · 降低血液中胆固醇浓度	122
菠萝 · 降低胆固醇的沉淀	124
橙子 · 提高高密度脂蛋白浓度	126
柚子 · 防治动脉粥样硬化	128
香蕉 · 降低血液中胆固醇浓度	130

## 水产类

海带 · 控制胆固醇的吸收	132
紫菜 · 降低胆固醇的总含量	134
鲫鱼 · 预防动脉粥样硬化	136
鲤鱼 · 避免脂肪囤积	138
带鱼 · 有益于破损血管的修复	140
鳕鱼 · 保护心脑血管系统	142
金枪鱼 · 减少低密度脂蛋白	144
鲭鱼 · 有效防止肥胖及脂肪肝	146
牡蛎 · 对心肌细胞有保护作用	148
泥鳅 · 有利于人体抗血管衰老	150
墨鱼 · 易造成动脉血管粥样硬化	152
鲍鱼 · 易导致血栓的形成	152
河虾 · 引发心脑血管并发症	153
螃蟹 · 加重高脂血症患者病情	153



## 肉蛋类

- 鸡肉 · 避免形成肥胖及脂肪肝 154
- 乌鸡 · 促进胆固醇排出 156
- 鸽肉 · 增强抗氧化能力 158
- 兔肉 · 改善脂类代谢循环 160
- 牛瘦肉 · 降脂降压 162
- 鸡蛋 · 阻止胆固醇和脂肪沉积 164
- 鹌鹑蛋 · 防止脂质沉积 166
- 肥肉 · 加重血管负担 167
- 猪肝 · 易引发高脂血症及冠心病 167
- 猪蹄 · 易引起并发症 168
- 鸡心 · 加重高脂血症患者病情 168
- 鹅肝 · 使血液黏稠度增高 169
- 香肠 · 引发心脑血管疾病 169

## 干果类

- 花生仁 · 降低血液中的三酰甘油 170
- 葵花子 · 避免游离脂肪沉积 172
- 核桃仁 · 降低血液中的三酰甘油 174
- 板栗 · 降低血液胆固醇 176

## 其他类

- 醋 · 消耗体内脂肪 178
- 豆浆 · 抑制胆固醇形成 180
- 牛奶 · 帮助人体燃烧脂肪 182
- 酸奶 · 加速低密度脂蛋白降解 184
- 绿茶 · 加速脂肪燃烧 186
- 黄油 · 易引起动脉粥样硬化 188
- 猪油 · 易导致动脉粥样硬化 188

## 第三章

### 中药服用宜忌

- 杏仁 · 延缓胆酸和脂肪的结合 190
- 枸杞子 · 抑制脂肪沉积 192
- 陈皮 · 消脂减肥 194
- 决明子 · 抑制胆固醇吸收 196
- 红花 · 防止动脉粥样硬化 198
- 葛根 · 降低三酰甘油含量 200
- 金银花 · 提高高密度脂蛋白含量 202
- 杭白菊 · 增加血流量 204
- 蜂蜜 · 提高高密度脂蛋白的水平 206
- 人参 · 抑制胆固醇升高 208
- 茯苓 · 消除多余的脂肪 210
- 荷叶 · 平稳血糖、降血脂 212
- 白果 · 降低三酰甘油的含量 214

## 第四章

### 高脂血症并发症饮食宜忌

高脂血症并发糖尿病	218	高脂血症并发脂肪肝	224
高脂血症并发高血压	220	高脂血症并发肥胖	226
高脂血症并发冠心病	222	高脂血症并发动脉硬化	228

## 第五章

### 高脂血症特殊人群饮食宜忌

青春期高脂血症患者饮食宜忌	230
更年期女性高脂血症患者饮食宜忌	232
老年高脂血症患者饮食宜忌	234

## 附录

运动疗法	236
用药指导	239

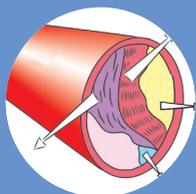




# 绪论

# 认清高脂血症

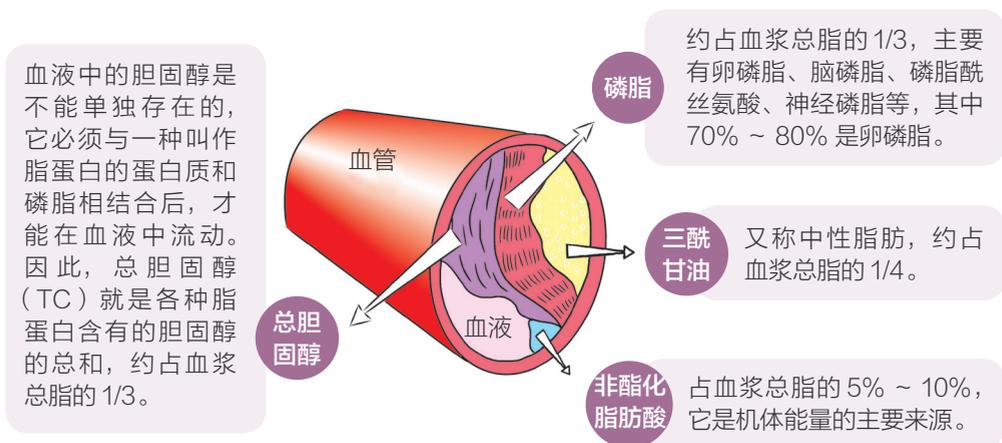
# 真面目



# 高脂血症分类

## 什么是血脂

血脂就是通常人们所说的脂质，也就是血液中所有脂肪类物质的总称。它包括胆固醇、胆固醇酯、三酰甘油、磷脂及非酯化脂肪酸等。



## 四类高脂血症

根据血清胆固醇和三酰甘油的检测结果，通常将高脂血症分为下列四种类型：

### 高胆固醇血症

仅胆固醇增高，超过5.72毫摩尔每升。

### 高三酰甘油血症

仅三酰甘油增高，超过1.70毫摩尔每升。

### 混合型高脂血症

即胆固醇超过5.72毫摩尔每升，三酰甘油超过1.70毫摩尔每升。

### 低高密度脂蛋白血症

高密度脂蛋白胆固醇（即“好胆固醇”）含量降低，小于0.90毫摩尔每升。

根据发病原因的不同可分为原发性高脂血症和继发性高脂血症。

原发性高脂血症与遗传有关，多因先天性基因缺陷所致。例如，低密度脂蛋白受体基因缺陷引起的家族性高胆固醇血症等；也有部分原发性高脂血症患者的病因尚不明确。

继发性高脂血症是由全身系统性疾病引起，其中包括糖尿病、肾病综合征、肾衰竭、胰腺炎、肥胖、痛风、酒精中毒等。

# 哪些人易患高脂血症

## 有家族遗传史者

如果家族中有人有早发冠心病史，即直系亲属中男性发病早于 55 岁，女性发病早于 65 岁，那么下一代在基因上就会存在缺陷，属于天生血管内壁功能不好，患高脂血症的概率是平常人的 3 ~ 4 倍。若双亲都有高脂血症，则发病率更高。

## 中老年人

年龄超过 40 岁后，人体血管上皮细胞的功能会逐渐衰退，血脂会逐渐增高，患心脑血管疾病的概率也较高。特别是中老年肥胖者更容易患高脂血症。

## 喜高脂高热饮食者

长期食用高脂肪或高热量食物，如动物内脏、蛋黄、奶油及肉类等，并且蔬果类食物摄取量少的人，其血液中的总胆固醇、低密度脂蛋白和三酰甘油的含量都会增高。

## 绝经后的女性

女性在绝经前患高脂血症和冠心病的概率要低于男性。但是绝经后，体内的低密度脂蛋白逐渐增多，高密度脂蛋白逐渐减少，患病概率会明显超过男性。

## 有其他疾病者

患有糖尿病、甲状腺功能减退、肝病、肾病、胰腺炎、肥胖等疾病，都会使体内脂质代谢紊乱，诱发高脂血症。

## 精神压力大者

长期处于紧张的工作环境或者长期受不良情绪影响，都会使血液中的胆固醇增加和血管收缩、血压上升，从而诱发高脂血症及其他心脑血管疾病。

## 吸烟酗酒者

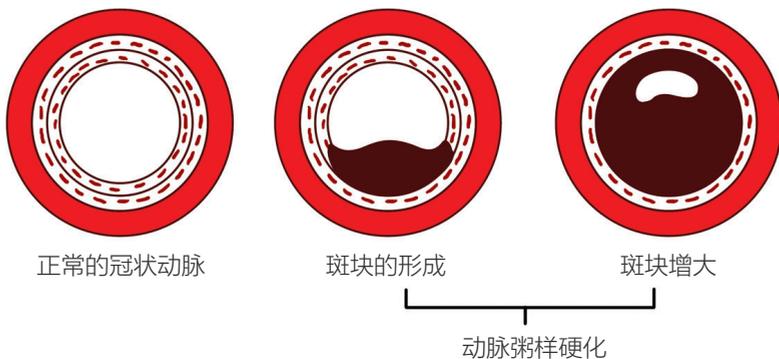
香烟中的尼古丁和一氧化碳、酒中的酒精等有害物质会逐渐损伤血管，使血脂在血管中蓄积，形成动脉粥样硬化，同时提高低密度脂蛋白的浓度，诱发高脂血症。



# 高脂血症对身体有哪些危害

## 高脂血症会引起动脉粥样硬化

高脂血症对身体的损害是隐匿性、渐进性和全身性的，早期常常没有明显感觉，易被人们忽视，但长此以往，高脂血症最直接的后果是造成“血稠”，然后沉积在血管壁上，逐渐形成小斑块（就是我们常说的动脉粥样硬化），这些斑块增多、增大会造成局部血管壁变厚，凸向管腔，致血管狭窄，血液流通不畅，导致全身重要脏器，如心、脑、肾缺血或坏死。



## 动脉粥样硬化会引起各种疾病

动脉粥样硬化会导致各种各样的疾病。病症因形成动脉粥样硬化的部位而异。

1. 如果脑、心血管动脉硬化，初期会出现头痛、眩晕等症状。不加以防治会导致一过性脑缺血、脑卒中（脑梗死、脑出血）等疾患。

2. 心脏的冠状动脉（为心脏补充氧气和营养物质的动脉血管）出现硬化，会导致冠心病（心绞痛、心肌梗死或心脏性猝死）。

3. 如果动脉硬化出现在大腿的大动脉，会引起一种叫作闭塞性动脉硬化症的疾病，导致人们走路时腿痛。在初期，稍加休息、坚持运动还可以行走，但是状况严重时，静息时也有疼痛发作，甚至腿部出现坏疽，须截肢。

4. 如果肾脏出现动脉硬化会导致尿毒症。

5. 眼底动脉出现硬化有时会使视野部分丢失。

此外，高脂血症的患者也常同时患有高血压和糖尿病、高尿酸血症等。

# 高脂血症的早期信号

一般来说，高脂血症早期并无明显症状，绝大多数患者是通过定期的血脂检查才发现异常的，所以高脂血症重在预防，35岁以上者每年应做一次体检。

如果在日常生活中出现头晕、视力模糊、食欲差、肥胖、腹痛、神疲乏力、失眠健忘、肢体乏力麻木、胸闷、心悸等症状，很可能是高脂血症的先兆，或者是高脂血症并发症的早期征兆，应引起重视，症状严重时必须及时去医院检查。

## 身体会告诉你是否患有高脂血症

### 眼睛

40岁以上的人如果眼角膜上出现形状像鸽子眼睛的“老年环”，则多半是家族遗传性高脂血症患者。另外，若出现眼底发黄、血管弯曲、出血等现象，是由于富含三酰甘油的大颗粒脂蛋白沉积在眼底小动脉上引起光折射所致，提醒你可能患上了严重的高三酰甘油血症，并伴有乳糜微粒血症。

### 四肢

若脚后跟、手背、臀部及肘、膝、指关节等处，出现黄色、橘黄色或棕红色的结节、斑块或疹子，医学上称为“黄色瘤”，此现象多提示患有家族遗传性的高脂血症，并且症状很严重，应特别注意。

此外，高脂血症患者的血脂值过高，胆固醇沉积在血管内壁上导致血管阻塞，很可能引起并发症，包括心脑血管疾病、肝硬化等。这些并发症引发的症状，都有可能成为高脂血症的症状。



头晕、头痛、失眠、胸闷气短、记忆力下降、注意力不集中、健忘、体形肥胖、四肢沉重、肢体麻木或食欲缺乏等症状，都是高脂血症的前兆

# 高脂血症的三级预防

高脂血症的三级预防主要是指针对不同人群进行的一级预防、二级预防和三级预防。

## 一级预防

一级预防是高脂血症的重点预防阶段，是针对高脂血症易患人群设定的，目的在于帮助人们纠正造成高脂血症的危险行为。

### 如何做好一级预防

定期进行血脂检测。高脂血症的易患人群必须进行定期的血脂检查。

积极减肥。通过计算体重指数（BMI）来判断自己的体重指数是否正常。超重或已经患有肥胖症的人要积极减肥，以有效保持血脂水平的正常。

**BMI=体重（千克）÷身高（米）<sup>2</sup>**

BMI 值判定：

BMI < 18.9 为体重过低（略瘦）

BMI=18.5 ~ 24.9 为正常体重

BMI=25 ~ 29.9 为超重

**标准体重=身高（米）<sup>2</sup>×22（理想的BMI值）**

李某身高 1.70 米，体重 80 千克，他的 BMI=80（千克）÷1.70（米）<sup>2</sup>=27.7，属于超重，应积极控制饮食及锻炼身体，进行减肥



打太极拳对高脂血症、心脏病、高血压等心脑血管疾病有一定的预防和治疗作用。病情较严重的患者，要在医务人员指导下进行锻炼



饮食宜清淡，做到粗细搭配。平时多吃绿叶蔬菜、瓜果，少吃动物脂肪及含高胆固醇的食物。

经常参加体育锻炼，如做操、打太极拳、散步、慢跑等。

保持良好的心态，尽量避免精神紧张、情绪过激、胡思乱想。

## 二级预防

二级预防是针对轻、中度高脂血症患者设定的，目的在于督促患者积极治疗，预防高脂血症并发症的发生。

二级预防阶段，当患者的脂肪值比正常值稍高时，可利用饮食疗法和运动疗法来降低。如不能使血脂降下来，需要服用降血脂药物。此外，吸烟者必须戒烟。

## 三级预防

三级预防是针对已经出现了并发症的高脂血症患者提出的。高脂血症并发动脉粥样硬化、冠心病、胰腺炎等疾病时，应积极治疗高脂血症及并发症，以保证病情的稳定。

三级预防要在严格落实一级预防和二级预防的基础上进行。须定期检查，按医嘱认真服药治疗；避免一些诱发因素，如长期加班、出差、强烈的精神刺激等。

# 如何检测血脂

## 诊断高脂血症的主要依据

轻度高脂血症无法通过身体表现来判断，那么如何合理判断自己的血脂水平呢？高脂血症的判断标准又是什么？

其实，高脂血症的判断标准主要依据血胆固醇和三酰甘油水平判定。

三酰甘油和胆固醇是血脂的主要来源，两者皆为身体所需。前者提供细胞能量，后者强化细胞结构。但如果其中任何一个长期处于高浓度状态，麻烦将随之而来。通常 1.70 ~ 2.25 毫摩尔每升被视为临界性高三酰甘油血症。超过或等于 2.26 毫摩尔每升则被视为明确的高三酰甘油血症。维持在 1.70 毫摩尔每升以下比较安全。

一般成年人空腹血清中总胆固醇超过或等于 5.72 毫摩尔每升，三酰甘油超过 1.70 毫摩尔每升，就要注意定期去医院检查，开始进行治疗了。

## 高密度脂蛋白（HDL）

人体血液中的胆固醇是有好坏之分的：“好胆固醇”即高密度脂蛋白扮演清道夫的角色，将周围组织多余的胆固醇送回肝脏处理，从体内排出。高密度脂蛋白增加，动脉壁囤积胆固醇的机会就减少，动脉粥样硬化的发生率就随之下降，可防止心脑血管病。所以，HDL 及其胆固醇（HDL-C）升高被认为是好事。

## 低密度脂蛋白（LDL）

“坏胆固醇”即低密度脂蛋白。当你吃下过多脂肪，尤其是动物脂肪时，血液中的 LDL 就会升高，它从肝脏携带胆固醇到全身组织，在高血压、糖尿病、吸烟等危险因素的共同作用下，低密度脂蛋白胆固醇就会在血管壁沉积，形成动脉粥样硬化斑块。低密度脂蛋白升高是引发冠心病等心脑血管疾病的罪魁祸首，所以称其为“坏胆固醇”。

“提高”和“降低”是我们对胆固醇的基本判断，“提高”是提高高密度脂蛋白，“降低”是指将低密度脂蛋白降下去。