

高血脂·高血压

对照一下本书，
看看您吃对了吗？
吃好了吗？

饮食自我调养必读

- ◎ 营养专家精心设计高血脂、高血压饮食自我调养方案
- ◎ 教您灵活、简单、有效地调理日常膳食
- ◎ 细致到早、中、晚食谱的具体安排
- ◎ 简单、易懂，一目了然
- ◎ 花样翻新、美滋美味

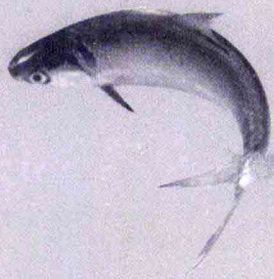
詹杰 主编
王东



科学搭配，恢复正常血脂！
合理膳食，拥有健康血压！

高血脂·高血压

饮食自我调养必读



詹王 杰东 主编



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



主 编：詹 杰 王 东
副主编：樊 旭 李景辉
编 委：詹 杰 王 东 樊 旭 李景辉
夏 楠 任 刚 吴成举

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂·高血压饮食自我调养必读 / 詹杰, 王东主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5381-5446-7

I. 高… II. ①詹…②王… III. ①高血脂病—食物疗法②高血压—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 047786 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：辽宁印刷集团美术印刷厂

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：190mm × 210mm

印 张：7 $\frac{1}{3}$

字 数：80 千字

印 数：1~5 000

出版时间：2008 年 5 月第 1 版

印刷时间：2008 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑：唐丽萍

封面设计：刘萍萍

版式设计：添彩图文

责任校对：李 雪

书 号：ISBN·978-7-5381-5446-7

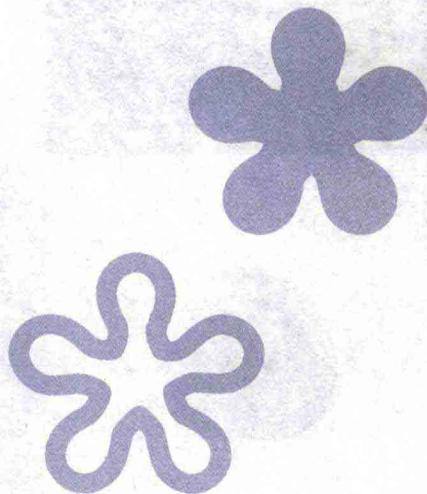
定 价：18.80 元

联系电话：024-23284363

邮购热线：024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



CONTENTS

目 录

Chapter 1

认识高脂血症

- 什么是血脂 /2
- 什么是高脂血症 /3
- 高脂血症的分类 /3
- 如何检测血脂 /3
- 哪些人容易得高脂血症 /4
- 高脂血症的主要危害是什么 /5
- 发现血脂异常怎么办 /6

Chapter 2

饮食疗法

- 营养因素对高脂血症的影响 /9
- 高脂血症的饮食原则 /10
- 食谱制定 /10
- 什么是食品交换份 /10
- 如何用食品交换法设计食谱 /11

附录1 等值食品交换表 /17

- 表1 乳蛋类 /17
- 表2 鱼肉豆类 /18
- 表3-1 蔬菜水果类——菌藻类 /19
- 表3-2 蔬菜水果类——淡色菜 /20
- 表3-3 蔬菜水果类——绿黄色蔬菜 /21
- 表3-4 蔬菜水果类——水果 /22
- 表4 谷物油脂类 /23

附录2 调味品 /24

附录3 高脂血症·高血压药膳常用中药 /25

Chapter 3

认识高血压

- 什么是高血压病 /27
- 哪些人容易患高血压病 /27
- 高血压病的治疗目标是什么 /27
- 高血压病的饮食原则 /28

Chapter 4

高脂血症·高血压的饮食方案

高胆固醇 / 30

- 18 单位 (1400 千卡) 食物分配方案 / 30
- 20 单位 (1600 千卡) 食物分配方案 / 34
- 25 单位 (2000 千卡) 食物分配方案 / 38

高甘油三酯 / 42

- 15 单位 (1200 千卡) 食物分配方案 / 42
- 18 单位 (1400 千卡) 食物分配方案 / 46
- 20 单位 (1600 千卡) 食物分配方案 / 50

高血压 / 54

- 18 单位 (1400 千卡) 食物分配方案 / 54
- 20 单位 (1600 千卡) 食物分配方案 / 58
- 23 单位 (1850 千卡) 食物分配方案 / 62

Chapter 5

高脂血症·高血压日常食疗方

高胆固醇血症家常自我调养菜谱

- 菠菜豆腐 / 67
- 腐竹拌黄瓜 / 68
- 鸡茸西兰花 / 69
- 木耳炖刀鱼 / 70
- 田园泡菜 / 71
- 鸡丝蜆皮 / 72
- 凉拌莴笋 / 73
- 蔬菜沙拉 / 74
- 素里脊 / 75
- 洋葱鳝鱼丝 / 76
- 香菇烧油菜 / 77
- 凉拌菜心 / 78
- 凉拌豆芽菜 / 79
- 凉拌牛蹄筋 / 80
- 芹菜豆干 / 81
- 肉炒黄花菜 / 82
- 虾皮茼蒿 / 83
- 鲜蘑炒青豆 / 84

高甘油三酯家常自我调养菜谱

- 凉拌黄瓜 / 85
蒜茸海带丝 / 86
木耳莴笋炒肉片 / 87
清蒸绿茶鲫鱼 / 88
西芹豆干 / 89
香菇炒双花 / 90
翠衣鳝鱼丝 / 91
口蘑豆腐 / 92
清蒸茄子 / 93
杏仁菠菜 / 94
洋葱炒牛肉 / 95
冬瓜炖鲤鱼 / 96
绿豆白藕酿 / 97
木耳瓜片 / 98
木须柿子 / 99
小白菜豆腐 / 100
蜇皮芹菜 / 101
香菇竹笋鸡片 / 102

高血压家常自我调养菜谱

- 番茄豆腐 / 103
杞菊鸡片 / 104
三宝鱼丸 / 105
双耳拌黄瓜 / 106
酸奶拌水果 / 107
杜仲猪腰西兰花 / 108
姜丝菠菜 / 109
枸杞腐竹木耳 / 110
韭菜炒虾 / 111
香菇莴笋兔肉 / 112
决明烧茄子 / 113
凉拌西芹 / 114
素什锦 / 115
蒜茸空心菜 / 116
天麻茯苓鱼 / 117
鲜蘑冬瓜 / 118
蜇皮干豆腐 / 119

家常自我调养主食

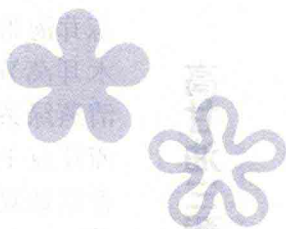
- 荷叶饭 / 120
山药扁豆饭 / 121
赤豆薏米饭 / 122
茯苓糕 / 123
山药饼 / 124
玉米发糕 / 125
萝卜玉米饼 / 126
南瓜拌饭 / 127
荞麦发糕 / 128

家常自我调养粥谱

- 牛乳燕麦粥 / 129
- 陈皮海带粥 / 130
- 荷叶菊花粥 / 131
- 山药薏米粥 / 132
- 枸杞玉米粥 / 133
- 薏米绿豆粥 / 134
- 胡萝卜粥 / 135
- 赤豆燕麦粥 / 136
- 葛根奶粥 / 137
- 黄豆粟米粥 / 138

家常自我调养茶饮

- 茉莉绞股蓝茶 / 150
- 陈皮红花茶 / 151
- 桑叶菊花茶 / 152
- 甘草橘皮茶 / 153
- 菊花决明茶 / 154
- 芹菜汁 / 155
- 夏枯草蜜茶 / 156
- 黄芪山楂饮 / 157
- 菊槐绿茶 / 158



家常自我调养汤谱

- 二冬汤 / 139
- 白菜血肠汤 / 140
- 西红柿汤 / 141
- 茯苓冬瓜鲤鱼汤 / 142
- 美味银耳羹 / 143
- 西红柿紫菜汤 / 144
- 葛根奶 / 145
- 海带冬瓜汤 / 146
- 鹌鹑蛋茼蒿汤 / 147
- 油菜豆腐汤 / 148
- 萝卜牛肉汤 / 149

Chapter 6

高脂血症运动疗法

- 运动类型的选择 / 160
- 运动强度的选择 / 160
- 运动过程 / 161
- 合并高血压者运动注意事项 / 162
- 常见日常运动耗能 / 163

Chapter 7

高血脂、高血压自我保健按摩操

- 头颈按摩 / 166
- 躯干按摩 / 167
- 四肢按摩 / 169

Chapter 1



认识高脂血症



什么是血脂：

血脂是血清中所有脂类物质的总称，大致可以分为以下4类：

- 胆固醇 (TC)
- 甘油三酯 (TG)
- 磷脂
- 游离脂肪酸

脂类是人体不可缺少的，具有重要的生理功能，比如甘油三酯和游离脂肪酸是人体能量的主要来源之一，胆固醇和磷脂是细胞膜的重要成分，胆固醇还是形成胆汁、激素和维生素D等的原料等。因此，人体是需要脂类的，“谈脂色变”完全没有必要，日常饮食中一味拒绝脂类是有害的。我们需要面对的问题只是如何控制血脂水平而已。

血脂和血液的关系就像我们平时所见的油和水的关系。血脂能溶于水并到达人体各组织发挥功效，全依赖于血液中有搭载血脂的“船”——脂蛋白，船的外表面是溶于水的蛋白质和磷脂，里面装的是不溶于水的甘油三酯和胆固醇。也就是说，脂蛋白是血脂在血液中的存在形式。

由于脂蛋白中蛋白质和各种脂类的含量、比重不同，科学家将其大致分为以下4类：

- 乳糜微粒 (CM)
- 极低密度脂蛋白 (VLDL)
- 低密度脂蛋白 (LDL)
- 高密度脂蛋白 (HDL)

各类脂蛋白的大小、组成各异，来源和功能

也各不相同。

• 乳糜微粒 (CM)：由小肠合成，一般只在饭后存在，主要装载甘油三酯，将食物中被吸收的脂类运送到肝脏。

• 极低密度脂蛋白 (VLDL)：由肝脏合成，主要装载甘油三酯，将肝脏合成的脂类（甘油三酯）运送至全身。

• 低密度脂蛋白 (LDL)：在血液中，是极低密度脂蛋白 (VLDL) 将甘油三酯运输到各组织后转变而成，主要装载胆固醇，将胆固醇运送到全身各组织，部分残留在动脉壁内，促进动脉硬化化的发生。

• 高密度脂蛋白 (HDL)：在肝脏、血液中合成，主要装载胆固醇，收集组织和血液中多余的胆固醇，并将胆固醇送回肝脏重新利用，它可以预防动脉硬化化的发生。

由此可见，我们在测量血脂含量时，不仅要对血液中的脂肪类型（甘油三酯与胆固醇）感兴趣，还应关注携带这些脂肪的脂蛋白。



血脂指标	理想值	升高值
胆固醇 (TC)	< 5.2mmol/L (200 毫克/dl)	> 5.72mmol/L (220 毫克/dl)
甘油三酯 (TG)	< 1.70mmol/L (150 毫克/dl)	> 1.70mmol/L (150 毫克/dl)
低密度脂蛋白 (LDL)	< 3.12mmol/L (120 毫克/dl)	> 3.61mmol/L (140 毫克/dl)
高密度脂蛋白 (HDL)	> 1.04mmol/L (40 毫克/dl)	< 1.04mmol/L (40 毫克/dl)

什么是高脂血症:

血液中血脂(胆固醇和/或甘油三酯)过高称为高脂血症。

我们健康体检时,血脂检查的化验项目主要包括总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL)等项。

- 总胆固醇 = 脂蛋白(CM、VLDL、LDL、HDL)中的所有胆固醇

- 如果有高血压、糖尿病、心绞痛或吸烟时,理想值会更低。

高脂血症的分类:

临床通常将高脂血症分为以下4个类型:

① **高胆固醇血症**: 血清中总胆固醇(TC)水平增高。

② **混合型高脂血症**: 血清总胆固醇(TC)与甘油三酯(TG)水平均增高。

③ **高甘油三酯血症**: 血清甘油三酯(TG)水平增高。

④ **低高密度脂蛋白血症**: 血清高密度脂蛋白(HDL-C)水平减低。

如何检测血脂:

- 高脂血症可以通过血液检查诊断出来

由于没有自觉症状,大多数患者是体检或因其他疾病就诊时发现的。定期检查是发现高脂血症的最好方法。

- 血脂检查必须空腹12小时以上

人在进食后,食物中的脂类被小肠吸收,形成乳糜微粒(CM)进入血液,此时,抽血会发现血清相当混浊,检测结果乳糜微粒(CM)和



甘油三酯 (TG) 含量显著提高, 经过 1~2 小时达到高峰, 并持续 6~8 小时, 同时伴有其他脂蛋白成分的变化, 10~12 小时后恢复至原空腹水平。所以, 血脂检查一般在早晨空腹进行。如果上午 8 点抽血, 那么前一天晚上 8 点后就应该停止进食了。

● 抽血前一餐忌食高脂肪食物, 忌饮酒, 否则会导致总胆固醇 (TG) 含量提高。

● 如果检查结果是血脂异常, 应在 1~8 周内复查, 如果仍异常, 并排出肾病综合征、甲状腺功能减退等其他疾病的影响, 就可以诊断为高脂血症。

哪些人容易得高脂血症:

高脂血症是一种较常见的疾病, 2002 年全国营养与健康调查显示, 我国高脂血症的发病率高达 18.6%, 约有 1.6 亿人口。除少数由其他疾病引起外, 绝大多数是由于遗传体质再加上不良的生活习惯引起的, 具体如下:

● 遗传父母高胆固醇体质的人——身体不一定肥胖, 但胆固醇都很高

● 不吃早饭, 晚餐特别丰富, 或喜欢吃夜宵
● 喜欢吃洋快餐、油炸食品或甜点、西式蛋糕

- 特别喜欢吃肉, 而不喜欢吃鱼
- 经常饮很多酒
- 吸烟
- 经常在外面就餐
- 暴饮暴食, 狼吞虎咽
- 不愿意走路, 不参加锻炼, 喜欢坐着或

躺着

- 经常看电视或玩电脑

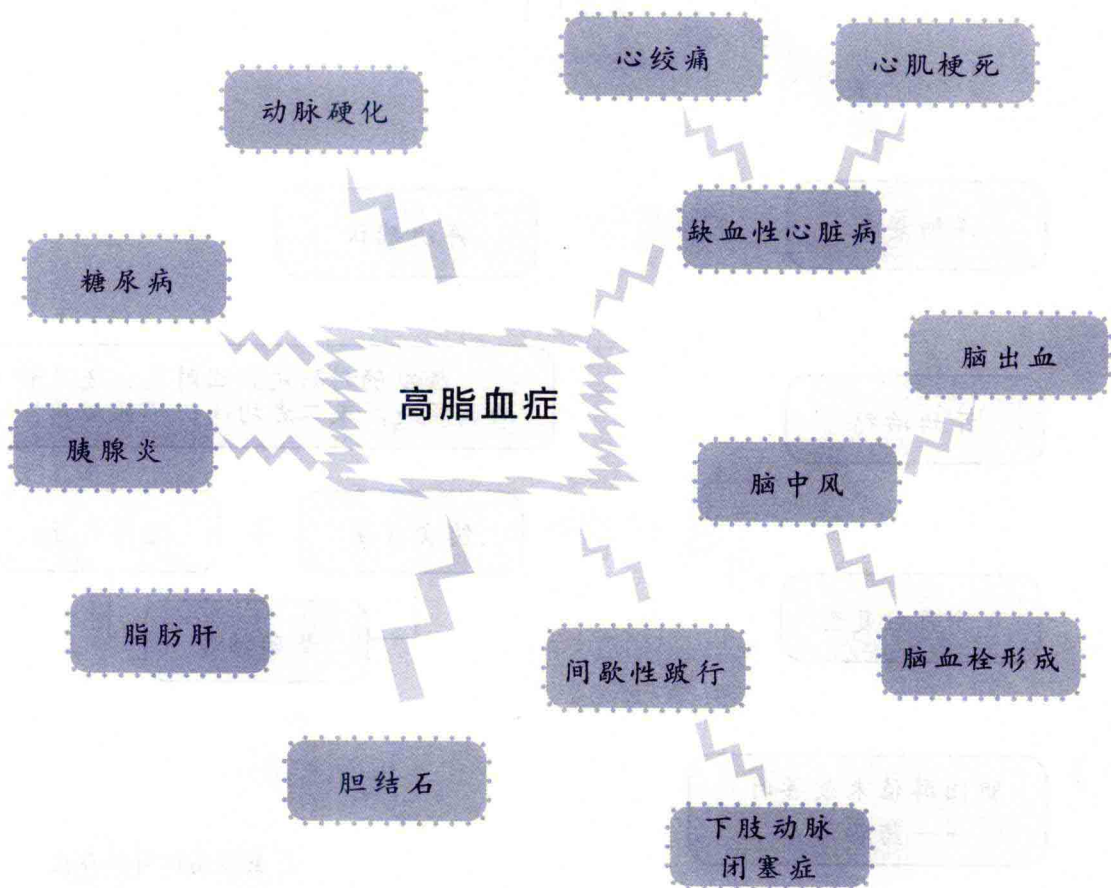
上述不良的生活习惯越严重就越容易导致血脂增高。



高脂血症的主要危害是什么

高脂血症是引起动脉硬化的最主要因素，

此外，还和许多疾病的发生有关，它对人体的损害是隐匿的、逐渐的、进行性的和全身性的。



发现血脂异常怎么办

发现血脂异常！！

详细复查

再次确认

开始治疗

请准确判断是胆固醇高，还是甘油三酯高，或二者均高，不能混淆！

3 个月后复查

饮食疗法

+

运动疗法

基础治疗

胆固醇值未改善时
—— 药物治疗

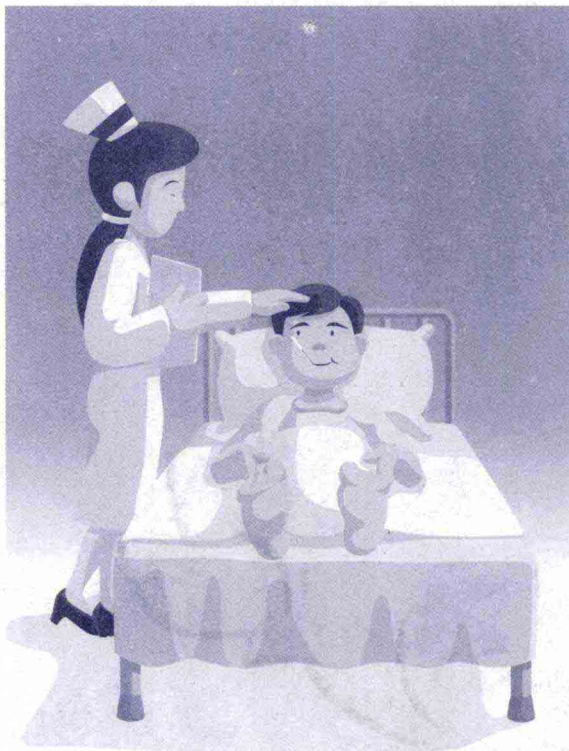
虽然高胆固醇血症与遗传有关，也必须配合基础治疗

● 要注意区分是高胆固醇血症，还是高甘油三酯血症，或是混合型高脂血症。

由于甘油三酯和胆固醇都是脂类，都能引起动脉硬化，二者增高又都归结为“高脂血症”，故常有人将其混为一谈。其实，甘油三酯和胆固醇是两种不同的物质，治疗方法也各有不同，因此，要注意区分，明确类型，并且接受正确的治疗方案。

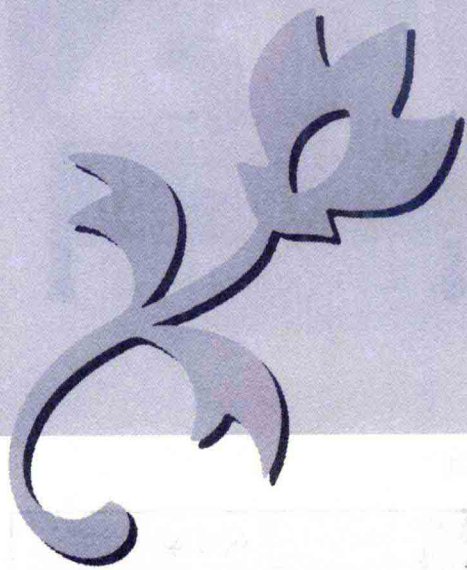
● 无论哪种类型的高脂血症，饮食疗法和运动疗法都是基础疗法，患者要坚持饮食、运动治疗3个月以后再进行血脂复查，如果胆固醇值仍不达标，可以合用药物治疗。需要明确的是，即使使用药物治疗，如果不能配合饮食和运动治疗，胆固醇也会再度升高。

● 饮食治疗不等于禁食，否则无法持久，还会影响身体健康，最好在专业的营养师指导下进行。



甘油三酯和胆固醇的区别

	甘油三酯	胆固醇
功 能	提供能量	人体组成成分
与进食的关系	饭后迅速升高	不会很快受到饮食影响
易发体质	与肥胖有关，患者多为胖人	与遗传有关，瘦人也可增高
诱发因素	与能量摄入过多关系密切	与胆固醇摄入过多关系密切
饮食嗜好	好吃甜食、大量饮酒	好吃肉食



Chapter 2

饮食疗法

饮食疗法

1. 饮食疗法	2. 饮食疗法	3. 饮食疗法	4. 饮食疗法
5. 饮食疗法	6. 饮食疗法	7. 饮食疗法	8. 饮食疗法
9. 饮食疗法	10. 饮食疗法	11. 饮食疗法	12. 饮食疗法



营养因素对高脂血症的影响

营养因素		胆固醇 (TC)	甘油三酯 (TG)	低密度脂蛋白 (LDL)	高密度脂蛋白 (HDL)
总热能			☹	☹	☹
脂 类	饱和脂肪酸 (S)	☹		☹	☹
	单不饱和脂肪酸 (M)	☺		☺	☺
	多不饱和脂肪酸 (P)	☺		☺	☺
碳水化合物		☹	☹	☹	☹
蛋白质	动物蛋白		未明	☹	☹
	植物蛋白	☺	未明	☺	
维生素	维生素C	☺	☺	☺	
	维生素E	☺		☺	
微量元素	钙、镁、锌、铬	☺	☺	☺	☺
膳食纤维		☺		☺	
酒 精		☹	☹	☹	

注：不利因素 ☹ 有利因素 ☺ 可能不利因素 ☹

高脂血症的饮食原则

	高甘油三酯血症	高胆固醇血症	混合型高脂血症
总能量	适当限制 减肥	不限制	适当限制 减肥
脂肪	适当限制, 25%~30% 减肥时限制	限制, < 20% 增加 P、M	限制, < 20%
胆固醇	限制 300~500 毫克/天	严格限制 < 300 毫克/天	严格限制 < 300 毫克/天
碳水化合物	严格限制 50%~55%	不限制 60%	限制 50%~60%
蛋白质	不限制 15%~20%	不限制 15%~20%	适当提高 20%

以上饮食原则看上去的确有点复杂, 但是简单了解, 有助于我们对食物的选择。

食谱制定

合理的饮食是以“摄入均衡的营养, 以便维持标准体重和保持身体健康”为原则的。高脂血症的饮食首先应该满足人的生理需要, 然后在平衡膳食的基础上, 针对血脂异常的不同类型, 全面考虑各种营养素对血脂的影响, 制定相应的食谱。

最新的营养和健康调查显示, 很多高脂血症患者的营养状态是能量过剩和营养不良同时并存。如果我们每天随意地选择食物, 就很容易造成偏向于一些食物, 而有些食物很少食用, 或根本不吃, 造成营养摄入的不均衡。因此, 下面将

介绍一种让每个人都能简单地为自己设计“营养均衡的食谱”的方法——四群食品交换份法, 在此基础上, 高脂血症患者可以根据各自的饮食原则进行食物的选择, 从而组成适合自己的饮食食谱。当然, 这种方法也同样适用于其他人群。

什么是食品交换份

食品交换法是一种食谱设计的粗略计算方法, 凡产生80千卡热量的食物被称为一个交换份(即1单位)。营养学家将常见食品划分为四群, 每群内的食品可以进行互换。只要通过简单地计算, 分别从表中选取所需的食品及重量, 即可组成食谱, 并自然获得良好的均衡营养, 而不必考虑复杂的营养平衡和计算问题, 同时, 还可避免摄入食物太固定化, 并能增加享受美食的乐趣。