



主编：苏冠群 李秀兰

# 高血脂 防治与调养食谱

家庭健康你我他



不见面的家庭医生

## [你身边的医学顾问]



中医古籍出版社

# 高血脂

## 防治与调养食谱

主编：苏冠群 李秀兰

编委会：栗国平 杨大明 张弘 赵亮

[你身边的医学顾问]

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康你我他/苏冠群,李秀兰等编著. —北京:中医古籍出版社, 2006.10  
ISBN 7-80174-454-3

I.家… II.①苏… ②李… III.家庭保健—普及读物  
IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第102010号

家庭健康你我他  
高血脂防治与调养食谱

苏冠群 李秀兰 主编

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街16号 邮编: 100700)

新华书店经销

北京小红门印刷厂印刷

2007年3月第一版 2007年3月第一次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 7

字数: 150千字

ISBN7-80174-454-3/R·450

全套定价: 125.00元 (本册: 12.50元)

新 华 出 版 社

11 ..... 六、高脂血症患者饮食禁忌

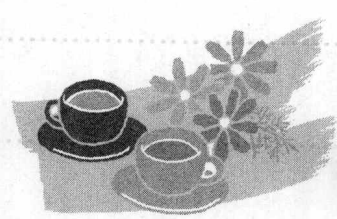
12 ..... 七、高脂血症患者一日食谱举例

13 ..... 三、碳水化合物类

14 ..... 四、蛋白质类

15 ..... 五、脂肪类

16 ..... 六、维生素类



# 目 录

**第一部分 警惕“沉默的健康杀手”高脂血症** ..... 1

    一、血脂与高脂血症 ..... 1

    二、高脂血症的种类 ..... 2

    三、高脂血症的致病原因 ..... 3

    四、高脂血症会造成的危害 ..... 4

    五、易患高脂血症的人群 ..... 6

**第二部分 如何防治高脂血症** ..... 8

    一、合理的饮食结构 ..... 8

    二、合理的饮食习惯 ..... 10

    三、合理的生活习惯 ..... 12

    四、对治疗高脂血症有益的营养素 ..... 13

    五、高脂血症食物选择 ..... 15

六、高脂血症患者的食物烹饪方法 .....	21
七、高脂血症一日食谱举例 .....	22
第三部分 茶类食谱 .....	23
第四部分 粥类食谱 .....	35
第五部分 汤类食谱 .....	57
第六部分 菜 肴 .....	78

## 第一部分

# 惕 “沉默的健康杀手” 高脂血症

随着人们生活水平的日益提高，心脑血管疾病的发病率也在逐年上升，目前已经成为危害人类健康的头号杀手。而动脉粥样硬化及其并发症是引起心脑血管疾病的重要因素。在中老年人群中冠状动脉和主动脉的粥样硬化的病变检出率高达 78.26%。高脂血症作为导致动脉粥样硬化的独立危险因素，也越来越受到医学界的重视。

由于高脂血症对身体的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的，没有明显的临床症状，许多人是在体检时才发现血脂的异常，所以它成又被称作是“沉默的健康杀手”！那么什么叫做高脂血症呢？它又有哪些危害？什么人容易患此病？下面我们就来了解一下吧！



## 一、血脂与高脂血症

血脂即血液中的脂肪类物质，统称为血脂。血浆中

的脂类包括胆固醇、甘油三醇、磷脂和非游离脂肪酸。它们在血液中与不同的蛋白质结合在一起，以“脂蛋白”的形式存在。大部分的胆固醇是人体自身合成的，少数部分从饮食中获得。而甘油三酯则恰恰相反，大部分从饮食中获得，少数部分由人体自身合成。

我们已经了解了什么是血脂，现在再来了解什么叫做高脂血症。

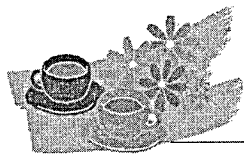
高脂血症，又称作高血脂，是指人体内血清脂质的浓度水平超过了正常的范围。常见的高血脂变化表现为一项或多项指标异常：1. 血清总胆固醇水平升高；2. 血清甘油三酯水平升高；3. 血清高密度脂蛋白胆固醇水平异常降低。现代医学也将其称为血脂异常。



## 二、高脂血症的种类

高脂血症可以分为原发性和继发性。后者是继发于其他疾病，如糖尿病、肾病综合征、甲状腺功能低下、慢性阻塞性肝病、肥胖症、酒精中毒、胰腺炎及痛风等。已经了解到糖尿病型是由于胰岛素不足造成酶 LPL 活力较低，而脂肪内激素敏感性脂酶活力偏高而造成脂肪动员增多、合成减少所致。阻塞性肝病型是由于胆固醇降解为胆汁酸排出减慢所致。另外，噻嗪类利尿剂、孕激素、类固醇激素亦能干扰正常血脂代谢而造成血脂紊乱。

原发性高脂血症是指原因不明的高脂血症，目前认为它与环境及遗传两大因素有关。轻及中等血脂异常多是由于环境因素所致。最常见的原因是高饱和脂肪及高胆固醇饮食；明显的血脂异常多数是遗传因素所致。



### 三、高脂血症的致病原因

#### ① 中医的认识

(1) 饮食失当。饮食不节，摄食过度，或恣食肥腻甘甜厚味，过多膏脂随饮食进入身体，输布、转化不及，滞留血中，因而血脂升高。长期饮食失当，或酗酒过度，伤及脾胃，健运失司，致使饮食不归正化，不能化精微营养全身，反而变成脂浊混入血中，引起血脂升高。

(2) 喜静少动。生性喜静，贪睡少动；或因职业工作所限，终日伏案，多坐少走，人体气机失于舒畅，气郁则津液输布不利，膏脂转化利用不及，以致生多用少，沉积体内，浸淫血中，故血脂升高。

(3) 情志刺激。思虑伤脾，脾失健运，或郁怒伤肝，肝失条达，气机不畅，膏脂运化输布失常，血脂升高。

(4) 年老体衰。人老则五脏六腑皆衰，以肾为主，肾主五液，肾虚则津液失其主宰；脾主运化，脾虚则饮食不归正化；肝主输泄，肝弱则津液输布不利，三者皆



使膏脂代谢失常，引起血脂增高。

(5) 体质禀赋。父母肥胖，自幼多脂，成年以后形体更加丰腴，而阳气常多不足，津液膏脂输化迟缓，血中膏质过多。或素体阴虚阳亢，脂化为膏溶入血中，血脂升高。

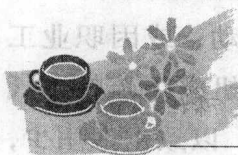
(6) 原发病症。消渴、水肿、胁痛、黄疸、癥积等症不愈，从而引起血脂升高。

## 2 西医的认识

(1) 遗传因素。遗传可通过多种机制引起高脂血症。

(2) 饮食因素。高脂蛋白血症患者中有相当大的比例是与饮食因素密切相关，糖类、动物脂肪、胆固醇摄取过多而引发此病。

(3) 由于其他原发疾病所引起。



## 四、高脂血症会造成的危害

血脂是人体中一种重要的物质，有许多非常重要的功能，但是不能超过一定的范围。如果血脂过多，容易造成“血稠”，在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块。这些“斑块”增多、增大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。这种情况如果发生在心脏，就引起冠心病；发生在脑，就会出现脑中风；如果阻塞眼底血管，

将导致视力下降、失明；如果发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化，肾功能衰竭；发生在下肢，会出现肢体坏死、溃烂等。此外，高血脂还可引发高血压、诱发胆结石、胰腺炎、加重肝炎、导致男性功能障碍、老年痴呆等疾病。最近研究表明高血脂可能与癌症的发病也有关。

### ① 血脂与冠心病

据统计心脑血管疾病的死亡率已经超过人口全部死亡率的1/2。冠心病也叫冠状动脉粥样硬化性心脏病。冠状动脉是专门给心脏供血的动脉，由于过多脂肪沉积造成动脉硬化，使血流受阻，引起心脏缺血，发生一系列症状，即冠心病。引起冠心病的危险因素有高血脂、吸烟、糖尿病、肥胖、高血压、缺乏体力活动、精神过度紧张、冠心病家族史、口服避孕药等，其中，高血脂是引起冠心病最重要的因素之一。

### ② 血脂与脑梗塞

当血液中的胆固醇增高时，容易形成动脉硬化斑块，使动脉管腔狭窄，阻塞血液流入相应部位，引起功能缺损，它发生在脑血管时引起脑梗塞。

### ③ 血脂与脑中风

脑中风的原因很多，有高血压、高血脂、吸烟、饮

酒、肥胖、高龄、糖尿病、血液病等。其中高血脂、脑动脉粥样硬化是最重要的危险因素。

#### 4 血脂与糖尿病

高血脂、高血压、高血糖被称为“三高”，是威胁糖尿病患者健康与生命的主要危险因素。高血脂可加重糖尿病，所以糖尿病患者除治疗高血糖外，还要注意调节血脂。

#### 5 血脂与脂肪肝

脂肪肝是脂肪在肝内大量蓄积所致，常常伴有血脂增高。



### 五、易患高血脂症的人群

现代都市人物质生活水平日益丰富，其饮食结构的改变，加上工作生活的压力以及一些不良的嗜好习惯，导致高脂血症的发病率明显上升，血脂健康已成了与现代都市人息息相关、迫在眉睫的“健康焦点”。高脂血症初期多数没有临床症状，这也是很多人忽略早期诊断和治疗的重要原因。面对如此“血脂凶猛”的健康隐患，醒者自醒。虽然高脂血症有很强的隐匿

性，但我们也可以通过一些表现及特点来判断高危险人群。让我们来看看高脂血症喜欢盯上哪些人！

1. 生活、精神、饮食方面有问题的的人群

饮食不当（高热量、高胆固醇、高饱和脂肪酸类的食物）、肥胖、运动量不足、情绪压力、吸烟，都会导致高脂血症。

2. 30 岁以上的男性或绝经期后妇女

3. 患有其他一些疾病的人群

有高血压病、冠心病等危险因素者；甲状腺机能低下、糖尿病、肾病综合征、阻塞性黄疸、女性更年期等疾病，若没有获得良好控制，高脂血症将伴随而生。

4. 应用一些特殊药物的人群

有些药物可引起人体血脂代谢紊乱，常见的药物有类固醇和避孕药。

5. 有相关病史者

有冠心病、脑血管疾病或周围动脉粥样硬化病家族史者，尤其是直系亲属有早发病或早病逝者，有家族性遗传病似的人，为家族性高脂血症患者。

## 第二部分

# 如何防治高脂血症

由于高脂血症存在一定的隐匿性，临床症状并不明显，但是对人的危害极其巨大，可以说高脂血症又是一个危险的“潜在杀手”。所以说及早地控制血脂极为重要，正所谓未雨绸缪。

很多人说高脂血症是吃出来的，虽然不完全正确，但饮食失衡确实是诱发高脂血症的重要原因，所以我们要在生活中改善营养结构，注重膳食平衡，有针对性地把高血脂“吃下去”。另外，还要在生活中养成一些好的生活习惯，控制血脂，势在必行。



### 一、合理的饮食结构

#### ① 摄入的热量必须与消耗的能量相平衡

最好把这种平衡保持在标准体重范围内。如果超重，就不仅要减少热量摄入，还应该增强体力活动，加强能量消耗。

## ② 减少脂肪的摄入量是控制热量的基础

减少动物性脂肪如猪油、肥猪肉、黄油、肥羊、肥牛、肥鸭、肥鹅等。这类食物饱和脂肪酸过多，脂肪容易沉积在血管壁上，增加血液的黏稠度，饱和脂肪酸能够促进胆固醇吸收和肝脏胆固醇的合成，使血清胆固醇水平升高。饱和脂肪酸长期摄入过多，可使甘油三酯升高，并有加速血液凝固作用，促进血栓形成。

科学家发现北极圈内格陵兰岛的爱斯基摩人以渔猎为生，在他们中间冠心病的死亡率仅 5.3%，远远低于丹麦人的 35%。他们吃的食物中，饱和脂肪酸的含量很低，不饱和脂肪酸很高，主要含有 20 碳 5 烯酸（EPA）和 22 碳 6 烯酸（DHA）。它们存在于海鱼的鱼油中。

不饱和脂肪酸能够使血液中的脂肪酸谱向着健康的方向发展，能够减少血小板的凝聚，并增加抗血凝作用，能够降低血液的黏稠度。DHA 可以降低血脂保护神经系统。因此提倡多吃海鱼，以保护心血管系统，降低血脂。烹调时，应采用植物油，如豆油、玉米油、葵花籽油、茶油、芝麻油等，每日烹调油 10~15 毫升。

## ③ 限制胆固醇的摄入量

胆固醇是人体必不可少的物质，但摄入过多的确害处不少，膳食中的胆固醇每日不超过 300 毫克，忌食含胆固醇高的食物，如动物内脏、蛋黄、鱼子、鱿鱼等食物。

植物固醇存在于稻谷、小麦、玉米、菜籽等植物中，植物固醇在植物油中呈现游离状态，确有降低胆固醇作用，而大豆中豆固醇有明显降血脂的作用。提倡多吃豆制品。

#### 4 供给充足的蛋白质

蛋白质的来源非常重要，主要来自于牛奶、鸡蛋、瘦肉类、禽类应去皮、鱼虾类及大豆、豆制品等食品。但植物蛋白质的摄入量要在 50% 以上。



## 二、合理的饮食习惯

### 1 少用或不用蛋黄酱拌色拉

最好用醋或酱油等，多用植物油烹饪，少用动物油和黄油烹调。

### 2 少食高热量食物

不食或少食奶油、糖果或酸味饮料，少吃甜食，少吃精制糖，多吃标准粉，少吃精粉。这样可以改善消化能力，降低热量摄入，也减少了肠道对脂肪和胆固醇吸收。

### 3 吃饭要定时

两顿饭之间不要加小吃，如果非吃不可的话，可吃

些苹果、生胡萝卜、饼干或其他不含脂肪的食品。

#### ④ 饮咖啡、茶和含咖啡因的饮料要适当

这些饮料刺激大脑、心脏和循环系统，而且刺激胃酸分泌，使人感觉饥饿。口渴时最好喝天然果汁、无咖啡因的咖啡、脱脂牛奶和水。少饮含糖多的饮料。少饮酒，最好不饮。

#### ⑤ 多吃富含维生素 C 的食物

维生素 C 可促使胆固醇羟基化，从而减少胆固醇在血液和组织中的蓄积。

#### ⑥ 多吃高纤维素的食物

食物纤维不易被人体胃肠道所消化，摄入高纤维食物后可改善大便习惯，增加排便量，使粪便中胆固醇及时排出，从而起到降低血清胆固醇含量的作用。

#### ⑦ 膳食宜清淡

适当地减少钠盐的摄入有助于降低血压，减少体内的钠水潴留。每日食盐的摄入量应在 5 克以下或酱油 10 毫升，可在菜肴烹调好后再放入盐或酱油，以达到调味的目的。也可以先炒好菜，再蘸盐或酱油食用。在注意减少钠盐的同时，应注意食物中的含钠量，例如挂面含



钠较多。蒸馒头时，避免用碱，应改用酵母发面。可用食盐代用品如无盐酱油等。

## 8 摄入食物要多样化

蔬菜、水果和各类食物中含有大量碳水化合物可以向人体提供热量。也就是说，各类食品以及黑面包、糙米、蚕豆、豌豆、胡萝卜、绿叶蔬菜和新鲜水果、桃子、梨、苹果（最好带皮），含有人体所需要的全部营养成分。在不提高血液胆固醇的情况下，供给人所需要全部热量。



## 三、合理的生活习惯

### 1 适量运动

在饮食控制的同时，根据年龄、性别等不同特点，适当增加体力或文体活动，有利于消耗体内脂肪，并加速血液运行，不使血液郁滞，有利于防止胆固醇在血管壁沉积。在全民健身运动中，选定自己的运动项目常年坚持，还有利于保持适宜体重。

### 2 勤于用脑

人的大脑只有体重的 2%，却在消耗人体 20% 的热