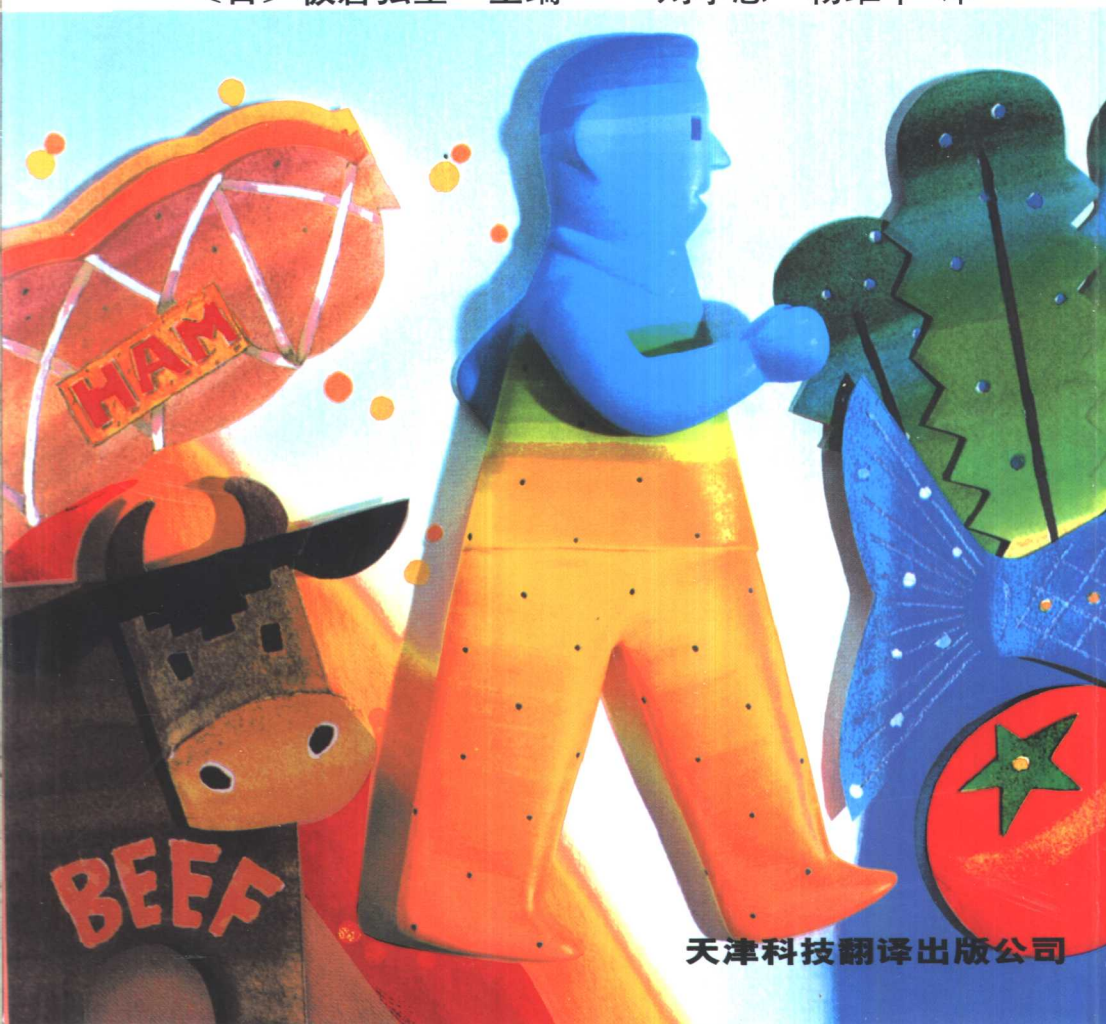


吃与健康丛书

如何预防 高脂血症

〔日〕板倉弘重 主编 刘学忠 杨维平 译



天津科技翻译出版公司

如何预防高脂血症

[日]板倉弘重 主编

刘学忠 杨维平 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-93

图书在版编目 (CIP) 数据

如何预防高脂血症 / (日) 板仓弘重主编; 刘学忠, 杨维平译.
—天津: 天津科技翻译出版公司, 2001.6

(吃与健康丛书)

书名原文: 高コレステロールの人高脂血症予防

ISBN 7-5433-1280-8

I. ①如… II. ①板… ②刘… ③杨… III. ①胆固醇 - 饮食 - 控制
高脂血症 - 预防(卫生) ②R589.501

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 55918 号

Copyright ©1996KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing
Division

授权单位: 日本女子营养大学出版部

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 4.5 印张 160 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 15.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

吃与健康丛书

◎中青年如何预防痛风病

定价：15.00 元

◎中老年如何预防糖尿病

定价：15.00 元

◎饮食防癌

定价：20.00 元

◎女性如何预防低密度骨质疏松症

定价：15.00 元



吃与健康丛书

中青年如何 预防痛风病



吃与健康丛书

中老年如何 预防糖尿病



吃与健康丛书

饮食防癌



吃与健康丛书

女性如何预防低密度 骨质疏松症



改变饮食观念

来咨询营养方面的人很多，从中确实感觉到近来胆固醇、中性脂肪高的人增加了不少。从营养调查的结果来分析，令人担心的脂肪，特别是动物性脂肪高的人占的比例较大。

但是，就个人而言，他们不知道在每天的生活中，自己摄取的动物性脂肪是多少，是否应该吃高胆固醇的食品。在公司、保健所进行体检，测量胆固醇时，如果被提醒胆固醇高时，不少人回答：“是吗……”这才反省自己的饮食习惯。

胆固醇高不但可引发动脉硬化，而且还是心血管疾病的

诱因之一，因此，又出现了过分敏感的人，他们对含有胆固醇（哪怕一点点）的食品一概不吃。但是，忌食含胆固醇食品的人

群中，有许多人并不介意肉类、蛋糕类中所含的脂肪。好像也有人认定肉、鱼类可以显示自己的阔绰，蔬菜类却未免有点寒酸。

这种错误的饮食结构，应该纠正一下，如果想要保持适量的胆固醇，不要又喜又怕。重要的是要注意主食、主菜和副菜的搭配，动物性脂肪与植物性脂肪的平衡，肉类与蔬菜的搭配平衡。总之，要考虑整体饮食结构的平衡。

营养平衡！



1

如此欧式的 早餐……

一边穿衣一边看报，吃这样的早餐吗？每片夹着10克奶油的月牙面包。

奶油月牙面包 2个
咖啡
鲜奶 5mL



① 368kcal
② 25.8g
③ 66mg

要提防胆固醇，
还要注意动物性
脂肪！

建议

食谱

全麦面包	90g
人造黄油	10g
西红柿汁	200mL
炒青菜	1 盘
猕猴桃	1 个

请改吃食物纤维较多的全麦面包。

① 480kcal

② 17.1g

③ - mg

蔬菜汁也是最好的菜肴。

用炒青菜和水果来充实早餐。

2

如此日式的 早餐……

一见就有食欲，可是，咸菜不能代替蔬菜。干海鲜类的盐分多，要注意脂肪的氧化。

米饭 150g

干竹荚鱼

白萝卜泥

裙带菜酱油汤

咸黄瓜

酱白萝卜



① 334kcal

② 4.9g

③ 38mg

早餐的菜要有酱汤和咸菜!

建议

食谱

米饭 150g
干竹荚鱼 白萝卜泥
油菜胡萝卜酱汤
爆腌蔬菜 蔬菜 60g

酱汤中要多放些蔬菜。

① 357kcal

② 5.5g

③ 38mg

咸菜是放有姜等的爆腌蔬菜，蔬菜要多些。



3

主菜是两种以上时……

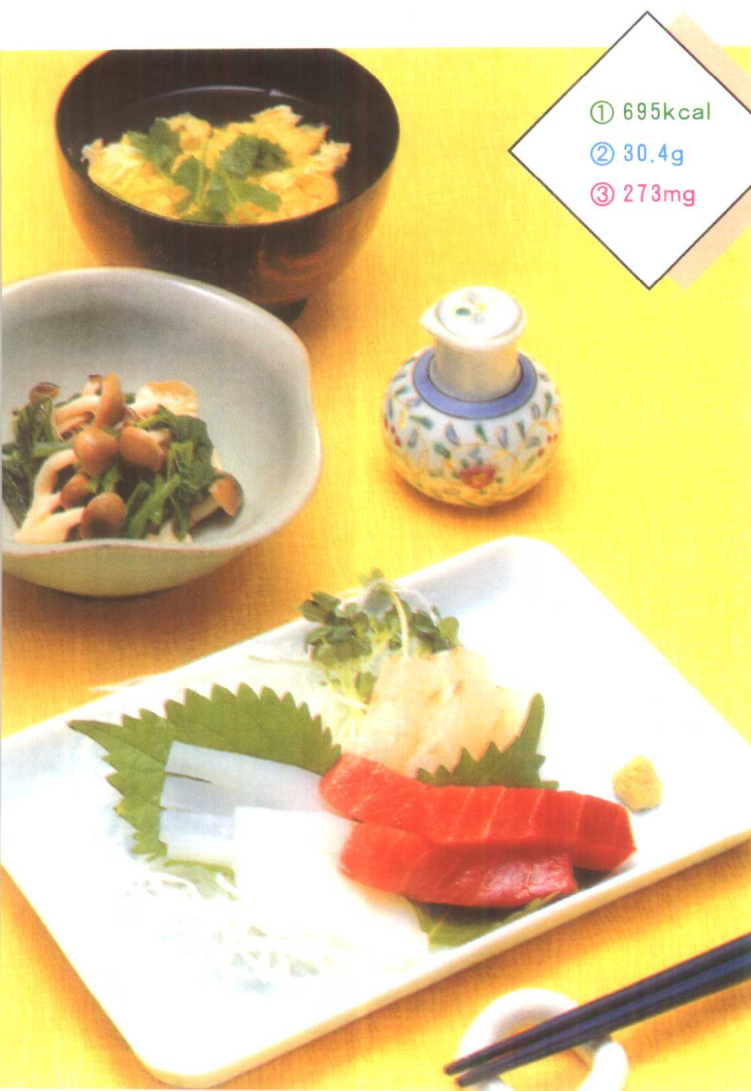
生鱼片
墨鱼
金枪鱼中段
鲷鱼
炸鸡块
爆腌菠菜
米饭
鸡蛋汤



晚饭吃菜特别多吗？

满桌的鱼和肉，确实有些营养过剩。

不要用米饭来调节热量。



① 695kcal

② 30.4g

③ 273mg



1

主菜是生鱼片时……

建议

食谱

生鱼片

豆腐煮菜(加蔬菜)

芝麻拌菠菜

米饭

鱼肉山芋方块蒸糕汤

清淡的主菜和副菜，拌菜中要多放些芝麻。

改为生鱼片中的鱼肉山芋方块蒸糕汤，所以要将鸡蛋汤

把做好的菜以拼盘的方式来摆放，可以增加食欲。

① 513kcal

② 13.7g

③ 136mg

2

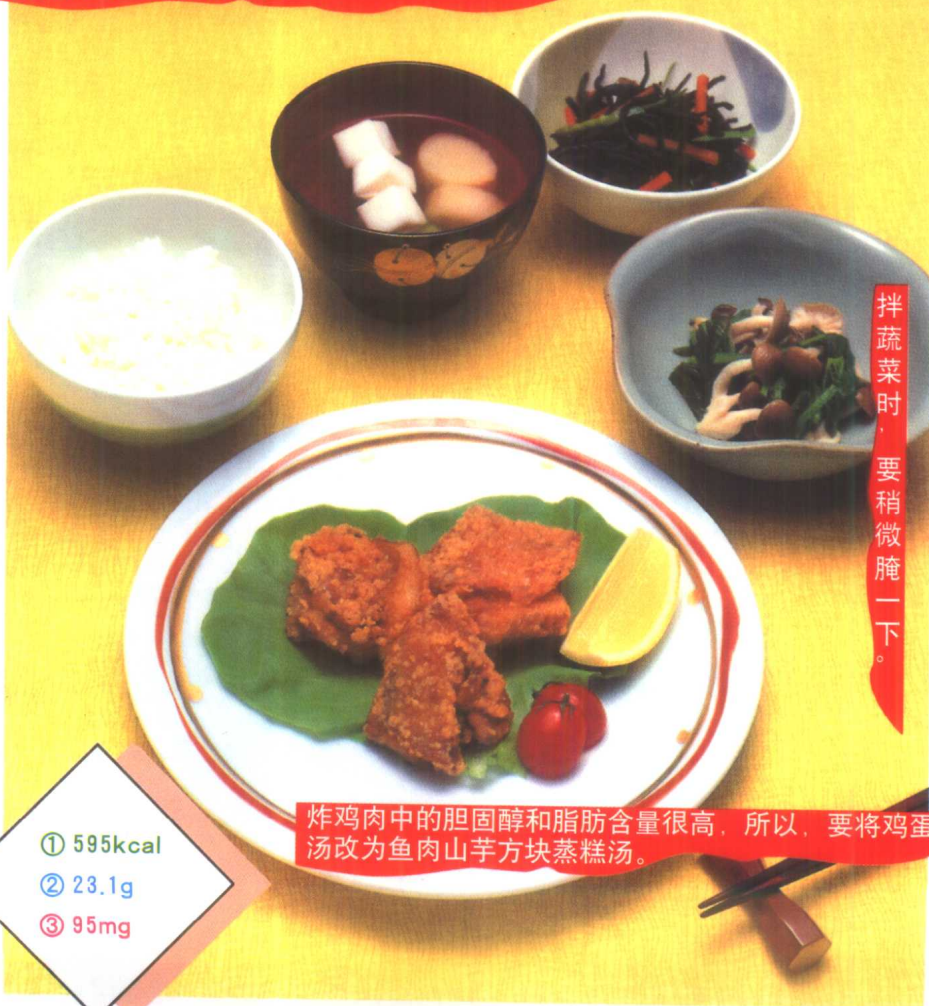
主菜是炸鸡肉时……

建议

食谱

炸鸡肉
煮羊栖菜
菠菜和爆腌玉蕈
米饭
鱼肉山芋方块蒸糕汤

由于主菜量大，副菜要以煮羊栖菜为主，这样可以吸收更多的食物纤维。



拌蔬菜时，要稍微腌一下。

① 595kcal

② 23.1g

③ 95mg

炸鸡肉中的胆固醇和脂肪含量很高，所以，要将鸡蛋汤改为鱼肉山芋方块蒸糕汤。

4

日式饭菜就
放心吗!?

干烧带子鲷鱼
裙带菜
鸡蛋羹
凉拌虾仁黄瓜
米饭
芋头滑子蘑酱汤



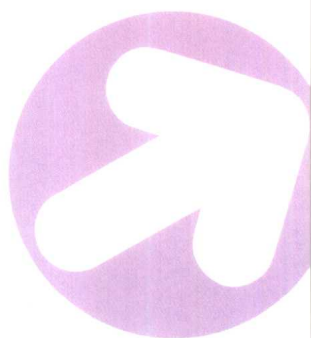
即使是日式菜，对于鱼类菜也不能放心，因为所配的材料中或多或少都含有胆固醇。



① 487kcal

② 6.4g

③ 292mg



建议

食谱

干烧带子鲮鱼
蛋白莲藕羹
凉拌扇贝黄瓜
米饭
芋头滑子蘑酱汤

1

主菜享受干烧带子鲮鱼的同时，也要搭配好副菜。

以扇贝代替凉拌菜中的虾仁

以蛋白莲藕鸡蛋羹代替普通的鸡蛋羹。



① 467kcal

② 3.8g

③ 128mg