



● 营养指导与调理
● 医学主编
宗像伸子
植田理彦

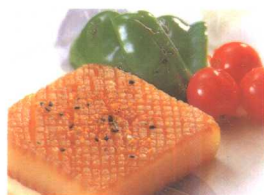


引
进
日
文
版
畅
销
书

高胆固醇症

健康饮食疗法系列

由于血管功能的减弱，体内胆固醇增高，这对健康极其有害。通过养成科学合理的饮食习惯，可将胆固醇降至正常范围。



江西科学技术出版社

健康饮食疗法系列——●

高胆固醇症

GAO DAN GU CHUN ZHENG

● 营养指导与調理

宗像伸子

● 医学主编

植田理彦

易

学



易

掌

握

刘建武 杨仁英 译
江西科学技术出版社

健康饮食疗法系列——●

高胆固醇症

GAO DAN GU CHUN ZHENG

● 营养指导与调理

宗像伸子

● 医学主编

植田理彦

易

学



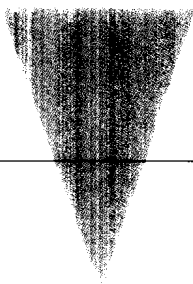
易

掌

刘建武 杨仁英 译
江西科学技术出版社

握





前 言

“油”一般指常温状态下呈液态的植物油，“脂”一般指常温状态下呈固体的动物脂肪。“油”、“脂”中含有丰富的胆固醇。油和盐在烹调中构成菜肴的基本味道，用动物性油脂烹制的菜肴特别美味可口，正因为如此，在不经意中长期食用动物性油脂烹调的菜肴，从而导致胆固醇增高的人也不少见。

胆固醇是人体中非常重要的物质，它是构成脑、神经、细胞膜等组织的物质成分，是合成激素的原料。近来，人们把胆固醇看成是对机体有害的物质，其理由是生活富裕时期，过量摄取油脂引起动脉硬化，继而导致脑血管疾病和心脏病的发生。相反，以胆固醇不足时所致的脑出血为例，现在因胆固醇不足引起脑出血的情况正在减少。

本书中叙述了有关检查诊断的内容，为必须降低胆固醇的人介绍了具体的饮食菜单，按此菜单烹调操作简单，并可将平淡无味的治疗饮食烹制成美味可口的佳肴。

每天合理地饮食胜过药物治疗。

社团法人 日本营养学会常务理事 原 正俊



前言	
血中胆固醇值的倾向与对策	8
降低胆固醇 预防生活习惯病	10
把握饮食生活原则 降低胆固醇	12
降低胆固醇的食品选择指导	14
降低胆固醇 改善饮食结构的3个月实践程序	16
降低胆固醇的平衡营养菜单、基本形式	20
胆固醇高时的菜单计划	22

主菜篇 28

●肉类

· 梅紫苏烧鸡脯	30
· 牛肉煮白萝卜	31
· 凉拌香煮猪肉	32
· 酱烧牛肉	33
· 香草烧鸡肉	34
· 牛蒡煮猪肉	35
· 烤鸡蛋肉饼	36
· 卷心菜牛肉卷	37
· 蘑菇火锅	38
· 锡纸鲜菇鸡肉	39
· 日式豆腐包	40
· 牛肉炒豆腐	41

●鱼类

· 煎沙丁鱼	42
· 香炸秋刀鱼	43
· 芥末油炸比目鱼	44
· 辣味鳕鱼	45
· 山芋肉卷	46
· 拌炒大马哈鱼	47
· 鳕鱼蔬菜汤	48
· 白萝卜煮青花鱼	49
· 中式生鲷鱼片	50
· 山药汁浇生鱼片	51
· 八宝菜	52
· 腌泡章鱼	53
· 辣味小炒金枪鱼	54
· 花菜奶油鲑鱼汤	55

●豆·豆制品类

· 酱炒冻豆腐	56
· 油炸冻豆腐	57
· 牛肉辣酱浇大豆	58
· 大豆炒根菜	59
· 香菇炒豆腐	60
· 纳豆油豆腐卷	61

●蛋类

· 菠菜炒蛋	62
· 什锦煎蛋	63

●牛乳·脱脂牛乳类

· 乳酪鲷汁	64
· 肉丸乳酪汤	65

●乳酪、酸乳酪类

· 咖喱酸乳酪鸡肉汤	66
· 乳酪大马哈鱼	67

副菜篇

●蔬菜类

· 朴蓴凉拌菠菜	70
· 油菜牡蛎沙司	70
· 白干鱼小炒南瓜	71
· 奶油胡萝卜	71
· 芝麻酱味根菜	72
· 炒牛蒡丝	72
· 芜菁汤	73
· 莲藕色拉	73
· 小炒苦瓜	74
· 花菜咖喱色拉	74
· 凉拌西兰花	75
· 小炒青辣椒	75
· 萝卜肉汤	76
· 蛤仔炒莴苣	76
· 甜醋凉拌蔬菜	77
· 豆板酱炒鸭儿芹	77
· 醋拌白萝卜干	78
· 酸拌羊栖菜	78
· 红薯干烧海带	79
· 什锦大豆	79
· 南瓜金枪鱼色拉	80

· 奶油黄瓜色拉	80
· 蒸鱼色拉	81
· 胡萝卜色拉	81
● 薯类	
· 奶油红薯	82
· 肉松马铃薯	82
· 辣味马铃薯	83
· 小鱼干炒红薯	83
· 魔芋煮干松鱼	84
· 炸魔芋块	84
· 黄瓜凉拌魔芋	85
· 中国药蕻粉条色拉	85
● 菌类	
· 木耳汤	86
· 凉拌蘑菇	86
· 大蒜炒蘑菇	87
· 鸭儿芹凉拌鲜菇	87
● 海藻类	
· 凉拌羊栖菜	88
· 凉拌裙带菜	88
· 酸醋海带	89
· 海藻色拉	89
主食篇	90
● 米饭类	
· 蔬菜牛肉饭	92
· 什锦蛋炒饭	93
· 什锦饭	94
· 鸡肉炒饭	95
● 面包类	
· 黑麦三明治	96
· 蒸面包	97
● 日式面条类	
· 什锦荞麦面	98
· 挂面	99
● 西式西条类	
· 意大利通心粉	100
· 奶油汤汁	101
● 汁·汤·甜品类	
· 萝卜肉汤	102

· 肉松汤	102
· 青菜油炸豆腐汤	102
· 白菜蛤仔汤	104
· 蔬菜汤	104
· 蔬菜糊	104
· 白玉水果	106
· 干杏洋李红茶	106
· 葡萄干红薯球	106
指导篇	108
· 能降低胆固醇的食品排列表	110
· 降低能量的烹调技巧	116
· 外出就餐菜单 · 营养平衡核对	120
· 健康调味品指南	128



血中胆固醇值的倾向与对策

胆固醇常被误认为有害物质，但却是人体生命机能活动中不可缺少的物质。胆固醇过多或不足，对人体健康都会产生不良影响。

胆固醇的作用

胆固醇是构成生物膜的物质成分，具有维持细胞机能的作用，亦是肾上腺皮质激素、性激素以及帮助脂肪消化吸收的胆汁酸的合成原料。胆固醇在体内被合成为维持机体生命活动所必需的物质。然而，在日常饮食生活中长期过量食用动物性食品，血液中总胆固醇含量升高时，将导致动脉硬化症的发生。

胆固醇不宜过高或过低

过剩的胆固醇沉积在血管壁，使血管狭窄，导致动脉硬化。临床检测时以血中总胆固醇含量为标准，140~220mg/dl为正常范围，220mg/dl以上要加以注意，250mg/dl以上者需改变饮食习惯，大多需要进行合理治疗。

检测总胆固醇的主要目的是为了预防动脉硬化。胆固醇为人体生命活动中不可缺少的物质，胆固醇含量异常也为了解机体功能异常提供了诊断依据。糖尿病、甲状腺机能低下、肾病、脂肪摄取过多等情况发生时，胆固醇含量升高；肝病、甲状腺机能亢进、贫血、营养不良等情况发生时，胆固醇低下。其中也有家族性遗传高胆固醇、低胆固醇的现象。

总胆固醇中有高密度胆固醇(又称良性胆固醇HDL)、低密度胆固醇(又称恶性胆固醇LDL)。高密度胆固醇能回收降低血管弹性的多余胆固醇于肝脏中，以达到预防动脉硬化的作用。低密度胆固醇输布于机体各种组织中，起着促进动脉硬化的不良作用。体内多余的胆固醇若能被有效地回收，则对机体无不良影响，当两者失去平衡，低密度胆固醇增多时，将加剧动脉硬化。

总胆固醇含量高，而高密度胆固醇含量也高时，就不必担心。而大多数情况为总胆固醇含量高，高密度胆固醇含量低，若中性脂肪增多，低密度胆固醇就会出现减少的倾向。

根据这种关系，在检测总胆固醇含量的同时，应检测高密度胆固醇、中性脂肪的含量，从而计算出低密度胆固醇的含量。计算方法见下表：

脂肪	正常范围(mg/dl)	要注意	改善饮食
总胆固醇	140~220	139 以下或 221~250	250 以上
高密度胆固醇	40~90	40 以下	100 以上
低密度胆固醇	160 以下	161 以上	
中性脂肪	47~150	151 以上	

※总胆固醇 - 高密度胆固醇 - 中性脂肪 × 0.2 = 低密度胆固醇含量

• 总胆固醇随着年龄的增长有增高的趋势，男性40岁左右总胆固醇偏高，之后有降低的趋势；女性随着更年期的到来，总胆固醇有增高的趋势。

• 总胆固醇、中性脂肪含量在300~500mg/dl以上时，应考虑家族性因素。

高胆固醇血症的危险性

在日常生活中，过量食用含饱和脂肪酸的牛肉、猪肉以及过量摄取能量而致肥胖、运动不足等是引起总胆固醇增高的原因。

适量的饮酒可以增加良性胆固醇的含量，过量饮酒，将使中性脂肪增高，高密度胆固醇减少。若机体长期处于中性脂肪增加，高密度胆固醇减少的状态，将导致高胆固醇血症，继而引发动脉硬化。

高胆固醇血症、高中性脂肪血症、高血压是动脉硬化最大的危险因素。动脉硬化，将引起脑出血、脑梗死、心绞痛、心肌梗死的危险情况。

被诊断为胆固醇增高时

日常饮食生活应注意以下方面：

- 控制饮食过量、减肥、坚持散步、水上运动。
- 减少食用动物性脂肪。
- 控制糖分。
- 控制饮酒、戒烟。
- 注意调整血压。
- 周末参加一些趣味活动、消除疲劳。
- 淋浴使用温水，促进睡眠。
- 一年中进行1~2次温泉浴。
- 控制盐分摄取。
- 一年中，进行1~2次综合身体检测。

降低胆固醇 预防生活习惯病

当随着生活、饮食方式的西洋化，日本人体内胆固醇含量逐步增高，即使现在仍然保持升高的趋势，建议大家通过饮食来调整胆固醇含量。

高胆固醇是动脉硬化的原因

胆固醇是血中脂肪的一种，它和中性脂肪一样，是引起高血脂症病因的一种。若胆固醇增多，将成为动脉硬化的危险因素。众所周知，血中胆固醇含量增高，对人体健康有害，由于没有自觉症状，而认为无需治疗的人也不少见。

若高血脂任其发展，引发动脉硬化的危险性就增高。随着动脉硬化的加剧，将导致冠状动脉血流障碍，血管狭窄，血流受限，而易引发缺血性心脏疾患，继而使心绞痛、心肌梗死的发病率增高。

为了防止以上疾病发生，在日常生活中，即使无自觉症状，也应经常测定胆固醇含量。建议大家改变个人的饮食生活习惯，以控制胆固醇含量增高。

调控胆固醇含量

动脉硬化尤其是心绞痛、心肌梗塞的危险发病因素与家族遗传有关。例如：大多数高血脂症、高血压病患者因家族遗传因素而发病。因此，在有高血脂、高血压患者的家族人群中，应考虑因遗传因素而发病的可能性。同时，应尽早制定预防措施。即使是因遗传因素而致病者，通过改善饮食习惯，也可以有效地调控机体中胆固醇含量。另外，即使是没有遗传因素，



因肥胖、吸烟以及过量食用易使胆固醇增高的食品等因素，导致动脉硬化加剧的情况也不少见。

倾向和对策及饮食要点

现在人们胆固醇含量呈升高趋势，1980~1990年10年间，男性平均增高12mg/dl，女性平均增高15mg/dl。另一方面，摄取动物性脂肪量占总能量的比率升高，已超出正常量范围。由此可见，胆固醇增高的背景是人们正向着高脂肪、西洋化的饮食方式改变。

为了避免过量食用引起动脉硬化的胆固醇，首先应改善饮食生活方式，其要点如下：

①避免一天的能量摄取过量或过少摄取。

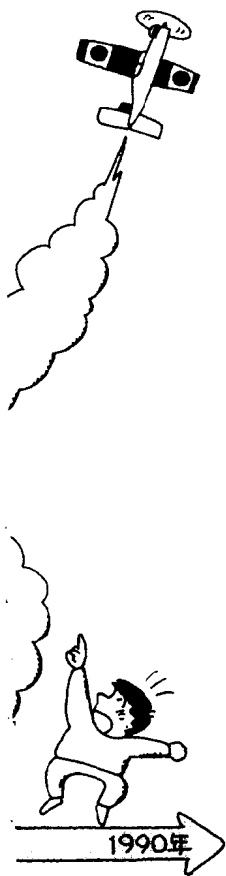
②避免过量食用动物性脂肪多的食品(肥肉、生奶油、黄油、腊肉等)。

③控制胆固醇含量高食品的摄取(鸡蛋、鱼子、猪肝等)。

建议大家在日常生活中注意以上食品的摄取量，以降低胆固醇含量。

在美国已验证的饮食生活改善后的效果

医学研究发现，脂肪(特别是胆固醇)与缺血性心脏疾病的发生有密切关系。美国人在30年前，就开始改变饮食生活方式，其改变契机为越南战争。病理学家通过解剖在越南战争中死亡的年青美国士兵，发现其心脏离心肌梗死只有一步之遥，在冠状动脉中，大量的胆固醇沉积，明显的动脉硬化程度与其年龄不成比例。这一研究报告在美国全国进行展示，人们开始改变高脂肪的饮食生活方式。此后，美国人血中胆固醇含量开始下降，这就是美国饮食生活改善的效果。为了保持自身健康，建议大家改善饮食结构。



把握饮食生活原则

降低胆固醇

当日常饮食生活内容决定着胆固醇的升高或降低，没有惟一的能预防胆固醇升高的食品，应该全面考虑饮食生活结构。

避免能量摄取过量或不足

过量摄取能量，导致脂肪过剩而引发肥胖。在胆固醇中，有促进动脉硬化加剧的低密度胆固醇和抑制动脉硬化的高密度胆固醇。肥胖时，低密度胆固醇和中性脂肪合成加速，高密度胆固醇降低，如果摄取能量超过人体活动所需的量，就会引起肥胖，因此，必须严格控制一天能量的摄取量。

标准体重(kg)×每公斤体重所需的能量，就是一天能量的摄取量。根据BMI计算方法，一般的标准体重为：身高(m)×身高(m)×22。按照这个体重标准，一天中，每kg体重所需的能量：少活动量的人为30~35kcal，中等活动量的人为35~40kcal，稍大活动量的人为40~45kcal。在此基础上，可适当增减摄取量。

不宜过量摄取饱和脂肪酸

黄油、生奶油等乳品脂肪以及鸟兽类肉脂肪中含有大量的饱和脂肪酸，若过量摄取，则低密度胆固醇增高，促进动脉硬化。与此相反，植物油中，含有丰富的不饱和脂肪酸(脂肪酸为其中一种)，具有如下作用：

- ①为构成细胞膜的原料。
- ②降低低密度胆固醇含量。
- ③防止血小板凝集，预防血栓形成。
- ④增强红细胞的流动性。

另外，鱼油中含有丰富的EPA、DHA，其预防血栓形成及增强红细胞流动性的作用比脂肪酸更强。最近研究发现，橄榄油中含有丰富的甘油三油酸酯不饱和脂肪酸，它具有预防动脉硬化的作用。为此，减少饱和脂肪酸摄取，适当增加不饱和脂肪酸摄取较为合理。若过量摄取脂肪酸会导致高密度胆固醇降低，建议大家在日常生活中，合理控制摄取量。

一天胆固醇摄取在 300mg 以下

胆固醇是机体合成激素、细胞膜的原料,过量摄取将导致血中胆固醇升高。一天胆固醇的摄取量应控制在 300mg 以下,这是一天中机体合理摄取蛋白质前提下,所需胆固醇的量。平素胆固醇摄取较多的人,只要将摄取量降至标准量,血中胆固醇含量就会降低。鱼类、猪肝等食品中含有大量的胆固醇(参照 110 页),在日常生活中应控制其食用量。

一天摄取 25g 食物纤维

食物纤维具有降低低密度胆固醇、增加高密度胆固醇的作用,同时,又有促进胆固醇排泄体外的作用。未经精加工的谷类、豆类、蔬菜、水果、菌类、魔芋等食品中含有丰富的食物纤维(参照 115 页),建议大家日常生活中,合理搭配食用。

一天盐分的摄取控制在 8g 以下

过量摄取盐分,易引发高血压,从而促进动脉硬化,建议大家将一天的食用量控制在 8g 以下。不仅要注意调味料、酱油中的盐分,还要注意加工食品中的含盐量(参照 111 页)。利用酸味、香味蔬菜、辛香调料,甚至干笋、干贝等原料,来烹调低盐菜肴,亦美味可口。



降低胆固醇的食品选择指导



食品的营养特征分为4大类。要了解4类食品群的特征,掌握食品选择要点。每组食品群里表示一天摄取量的标准。

种类	营养的特征	营养成分	食品举例	分量	摄取时应注意
1 类 乳·乳制品·鸡蛋	☆对机体全面营养	优质蛋白质、脂肪、钙、维生素A、维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、铁	牛乳	140g	胆固醇高时,应摄入脂肪少的低脂肪乳类。
			脱脂乳粉	23g	脂肪少,可多摄入。
			鸡蛋	1/2个	胆固醇高时,一天吃1/2个;稍高时,可以一天吃一个。
2 类 海产品·肉·豆·豆制品	☆为构成肌肉、血液的物质成分	优质蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、钙	松鱼	100g	鱼的脂肪和肉脂肪不同,有降低血液中胆固醇的作用。
			猪腿肉(无肥肉)	65g	根据种类和部位不同,蛋白质和脂肪的含量有很大区别,要避免食用使胆固醇升高的肥肉,选择瘦肉。
			豆腐	140g	大豆的脂肪中含有大量的多种不饱和脂肪酸,有降低血液中胆固醇的作用。而且维生素E、食物纤维的含量也很多,有降低血液中脂肪的作用。

种类	营养的特征	营养成分	食品举例	分量	摄取时应注意
3 类 蔬菜·海藻·菌类·薯类·水果	☆改善身体机能	维生素A, 维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素C、胡萝卜素、矿物质、食物纤维	黄绿色蔬菜	100g	使用油脂烹制以提高维生素A的吸收率。建议 $\frac{1}{3}$ 的蔬菜用淡黄色蔬菜。
			淡色蔬菜	200g	含有维生素C和矿物质,有调节机能的作用。
			海藻、菌类		食物纤维能防止胆固醇经肠管吸收,有降低胆固醇的作用。
			马铃薯	100g	即使加热,维生素C也不,损失。
			橘子	200g	是维生素C的主要来源,食物纤维也丰富。由于其果糖含量高,摄入过多会增加血液中的中性脂肪。
4 类 谷类·砂糖·油脂	☆转化为热能和体温	糖分 蛋白质 脂肪	米饭	(一餐)茶碗 1 ~ 1 $\frac{1}{2}$ 杯	摄入过多会增加血液中的中性脂肪。
			食用面包	(一餐)切成 6 片 1 ~ 1 $\frac{1}{2}$ 片	全粒粉的面包含有大量的食物纤维。
			砂糖	约 20 g (2大匙)	注意糕点、清凉饮料的糖分。
			油脂	约 20 g (1 $\frac{1}{2}$ 大匙)	牛脂和猪脂含有大量饱和脂肪酸,胆固醇高时请食用植物油。