

大众饮食疗法



高脂血症的饮食疗法

[日] 寺本民生 村上祥子 编 李江华 等译 徐建华 南林 译校



中国轻工业出版社

大众饮食疗法

高脂血症 的 饮食疗法

[日]寺本民生 村上祥子 编

李江华 刘雪飞 译

李晓薇 刘素君 译

徐建华 南 林 译校



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众饮食疗法/[日]金井美津等编;徐建华等译.
—北京:中国轻工业出版社,2000.1
ISBN 7-5019-2739-1

I. 大… II. ①金…②徐… III. 食物疗法
IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 55148 号

版权声明:高脂血症の食事と食べ方
日本主婦之友社供稿
©主婦之友社所有

责任编辑:李炳华 沈力匀 责任终审:唐是雯 封面设计:崔云
版式设计:王培燕 责任校对:李靖 责任监印:胡兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址://www.chlip.com.cn

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:3.875

字 数:100千字 印数:1—10000

书 号:ISBN 7-5019-2739-1/TS·1662 定价:16.00元

著作权合同登记 图字:01-1999-3503号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前言

· 高脂血症的饮食疗法 ·

如今,根据健康诊断及入院全面检查,被诊断为患高脂血症的人在日趋增多。其中有的人是胆固醇值高、有的人是中性脂肪(甘油三酸酯、甘油三酯)值高,也有二者皆高者。

高脂血症的成因很多,然而日本人饮食生活方式的变化是不容忽视的。从以鱼、豆类、蔬菜、海藻等为中心日式饮食转变为大量食用肉类、油脂类的西式饮食,这是患高脂血症的一个重要原因。

高脂血症虽然没有什么显著症状,但如果不进行适当的治疗,就会引起动脉硬化、高血压并发症等疾病。所以,即使没什么症状,也应一边接受医生的治疗,一边注意每日的饮食,这是很重要的。

当然,遗传也会导致高脂血症,父母为高脂血症的,孩子患病的比率较高。为了预防起见,平时首先应该养成良好的饮食习惯:兼顾热量与脂肪的摄取,注意营养均衡。基于此,本书将以很大篇幅介绍适合一家人享用的合理、健康的食谱。

其实,在饮食中控制热量与脂肪并非难事,只要在平常做菜时,略微改变一下原料或做法;在外就餐时,注意一下点菜品种等等,一天摄取的热量与脂肪就会大不一样。所以,平时一定要养成良好的饮食习惯。

●本书的营养值是根据日本科学技术厅资源调查会编的《日本食品标准成分表(第四版)》计算得出的。

●食谱的量为4人份,热量与营养值为1人份。主要食品的份量与重量关系如下所示。

食品的份量与重量

食品名称	份量	重量 (克)	食品名称	份量	重量 (克)
鸡胸肉	1块(带皮)	200	黄瓜	1根	100
鸡胸肉	1块(去皮)	150	洋葱	1个	200
鸡胸脯的嫩肉	1条	40	西红柿	1个	110
梭鱼干	1条	150	小西红柿	1个	16
青花鱼	1段	100	柿子椒	1个	35
沙丁鱼	1条	150	茄子	1个	90
秋刀鱼	1条	150	萝卜	1根	1200
鲭鱼(大头鱼)	1段	100	蔓菁	1个	100
墨鱼(鱿鱼)	1碗	300	芋头	1个	75
章鱼(煮后)	爪1支	100	土豆	1个	120
虾(小)	1只(带壳)	15	胡萝卜	1根	150
	(去壳)	10	牛蒡	1根	200
鸡蛋	1个	50	南瓜	1个	1000
豆腐(老)	1块	300	白菜	1片	100
豆腐(嫩)	1块	400	菠菜	1把	200
烤豆腐	1块	240	小油菜	1把	400
油豆腐	1块	100	韭菜	1把	100
豆豉	1袋	100	油菜	1棵	100
魔芋	1片	250	落葵	1把	200
柑橘(橙)	1个	200	明日菜	1把	200
苹果	1个	280	苦瓜	1根	250
葡萄	1串	150	青豆角	1根	8
香蕉	1根	160	青豌豆	1根	4
猕猴桃	1个	90	莴苣	1片	10
西瓜	1个	4800	芹菜	1根	150
番木瓜	1个	400	生菜	1片	30
			洋白菜	1片	50
			青龙须菜	1根	25

目 录

• 高脂血症的饮食疗法 •



合理地选料与烹调
可降低家常菜的热量.....1



忌讳热量与胆固醇的
人一周健康食谱举例.....7



鱼、肉、蛋、大豆、蔬菜
等常用原料的家常菜29

鱼30

肉34

蛋38

豆制品42

蔬菜46



为增加每天摄取食品的
品种将某些菜作为半成品菜
和常备菜准备51

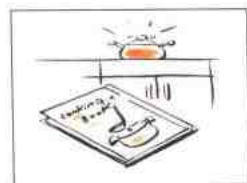
半成品菜52

常备菜53



低热量、低盐分、低胆固醇的 自制下酒菜和餐后点心.....55

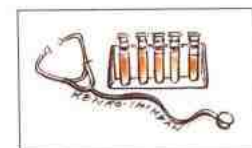
下酒菜	56
餐后点心	58



高脂血症患者饮食中的选料

烹调 and 在外就餐问题59

均衡三餐	60
需积极摄取的食品	63
通过选材降低热量	65
用心烹调降低热量	67
在外就餐时的建议	71



患有高脂血症的人

应警惕胆固醇和中性脂肪75

血液中脂肪增加的高脂血症	76
与高脂血症相关的疾病	80
高脂血症的检查与诊断	81
老年人与儿童的高脂血症	82
高脂血症的药物疗法	83
高脂血症的运动疗法	87
有关高脂血症的问答	88
第 2 ~ 6 页菜谱的制作方法	95
第 8 ~ 28 页食谱的制作方法	97



合理地选料与烹调 可降低家常菜的热量

通常，一提起高脂肪、高热量的食品，人们就会想到油炸食品和肉菜。因此，不少人都这样认为，要想控制胆固醇和热量的摄取，即使是自己喜欢吃的东西，也只能忍痛割爱。其实，这些菜肴，只要在制作时，稍微注意一下选料及烹饪的方法，就可以使它降低热量。另外，在吃炸猪排等油炸食品时，还应注意一下调味汁，特别是像炸猪排调味汁那样很浓的东西，吃多了会产生相当多的热量。所以，在外就餐时应格外注意。

平时在家时，不要单用调味汁，最好将柠檬等柑橘类的汁与其混合使用，调节浓度，这样不仅会降低热量，也会使食谱更加美味可口。

详细的烹调法参照 95~97 页。



炸猪排时，注意一下面包粉和调味料，可使热量由 510 千卡降为 330 千卡

在重量相同的情况下，上等里脊肉比一般里脊肉热量低。但在这里，我们使用的是~~一般~~里脊肉。我们认为，不只在于肉的部位和多少，还可以在面包粉的种类及调味料的使用上下功夫，同样也可以降低很多热量。

要点

①如果使用一般里脊肉，要仔细剔除油脂部分。

②与粗面包粉相比，使用吸油较少的细面包粉。

③不要用油炸，要用不粘锅煎。



土豆炖肉时，使用瘦肉，少放蔬菜，会使热量由 290 千卡降为 150 千卡

土豆炖肉时，洋葱与胡萝卜等蔬菜的使用量会直接影响该菜所含热量，二者成正比，所以，应尽量减少洋葱的使用量，用不含热量的细粉条来代替胡萝卜，并尽可能地避免用油炒，这是关键。

要点

- ①使用脂肪较少的瘦肉，切薄片。
- ②少放洋葱，用细粉条代替胡萝卜。



做糖醋里脊时,使用瘦肉,蔬菜不炒,可使热量由432 千卡降为 242 千卡

先将洋葱、胡萝卜等蔬菜焯一下或者用微波炉加热,然后与做好的肉混合。这道菜就做成了,在调味时为了降低热量,也可以用苹果汁来代替砂糖和醋。

要点

- ①猪肉要选用脂肪少的瘦肉。
- ②蔬菜用水焯一下,或者用微波炉加热。
- ③用苹果汁代替砂糖、醋调制成甜醋汁。



做炒饭时，尽可能减少油的使用量，可使热量由 660 千卡降为 380 千卡

炒饭有很多种，这里以猪肉蛋炒饭为例，介绍一下降低热量的方法。只要注意一下炊具的选择及采用尽可能少吸油的烹饪法，就可使热量下降。

要点

- ①用虾代替猪肉，并用微波炉加热。
- ②鸡蛋勿炒，用微波炉做成炒鸡蛋。
- ③饭用微波炉加热，然后用不粘锅与①、②混合。



做大碗炸虾盖浇饭时，炸什锦勿用切碎的干贝、小虾等，改用整块炸，并使用生蔬菜，可使热量由 670 千卡降为 331 千卡

把切碎的干贝、小虾、蔬菜等裹上面衣，做成炸什锦，由于裹的面衣会吸收较多的油分，所以应将虾、干贝、鲷鱼等分别油炸而使热量降低。除此之外，蔬菜不炸，生着用也是要点之一。

要点

①多用生的刚出芽的嫩菜叶和芹菜来代替油炸蔬菜。

②盛好饭，将菜铺好，上面放上油炸虾。



2

忌讳热量与胆固醇的人一周健康食谱举例

这里所举的都是将一日热量控制在 1600 千卡，胆固醇 300 毫克以下的菜肴。经常在外就午餐的人，通常情况是摄入高脂肪、高热量，蔬菜的摄入量不足，因此，应隔一天自备一次盒饭。

尽可能地摄取多种食物，以保持身体营养均衡。很多人为了节省时间早餐过于简单，匆匆地吃一些面包加红茶，或是果汁之类的东西，长期下去是不行的。应该时常变化调节，吃一些玉米片、裸麦饼干、粗米饭或粥之类的东西。

此外，本书还列举了一日三餐各菜肴所含的热量、蛋白质、胆固醇及一大的总和，可供参考。

关于这里所介绍的食谱的做法，详见 97 ~ 117 页。

●晚餐的涮牛肉，将牛肉换成鸡胸脯的嫩肉，可降低 36 千卡热量。

1	热量	1550 千卡
日	蛋白质	74.3 克
量	胆固醇	200 毫克

►做法见 97 页

早餐



- 玉米片
- 蔓菁鸡蛋沙拉
- 橘子汁
- 咖啡(无糖)

热量	465 千卡
蛋白质	13.1 克
胆固醇	120 毫克

热量	528 千卡
蛋白质	20.6 克
胆固醇	30 毫克

- 什锦米粉
- 苹果芹菜沙拉
- 火腿榨菜汤

午餐





晚餐

- 菜饭
- 涮牛肉
- 芝麻拌胡萝卜

热量	557 千卡
蛋白质	40.6 克
胆固醇	50 毫克