

总主编 陈超等

JIANGKANG MEISHI YIDIANTONG

健康

美食一点通

丛书



高脂血症

武冰 编著

膳食ABC

中国中医药出版社



R247.1/35
:3
2008

健康美食一点通丛书

总主编 陈超等

高脂血症膳食 ABC

武 冰 编著



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症膳食 ABC/武冰编著. —北京: 中国中医药出版社, 2008. 12
(健康美食一点通丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 505 - 1

I. 高… II. 武… III. 高脂血症 - 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 122392 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/24 印张 7 字数 133 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 505 - 1

*

定价 18.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前 言

生命在于运动，生命在于营养。一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。而如何摄入饮食才是科学健康的？少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理地饮食，有关方面的专家，编撰了这套《健康美食一点通丛书》；针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求；介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

《健康美食一点通丛书》编委会

2008年3月

《健康美食一点通丛书》编委会

策 划 戴皓宁 徐雯洁

主 编 陈 超 祖 丹 徐雯洁

副主编 陈 峰 陈 韵

编 委 (以姓氏笔画为序)

于丽丽 孔祥昕 刘 格

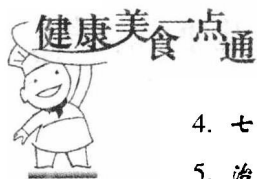
刘海全 辛 意 武 冰

高 芳



目 录

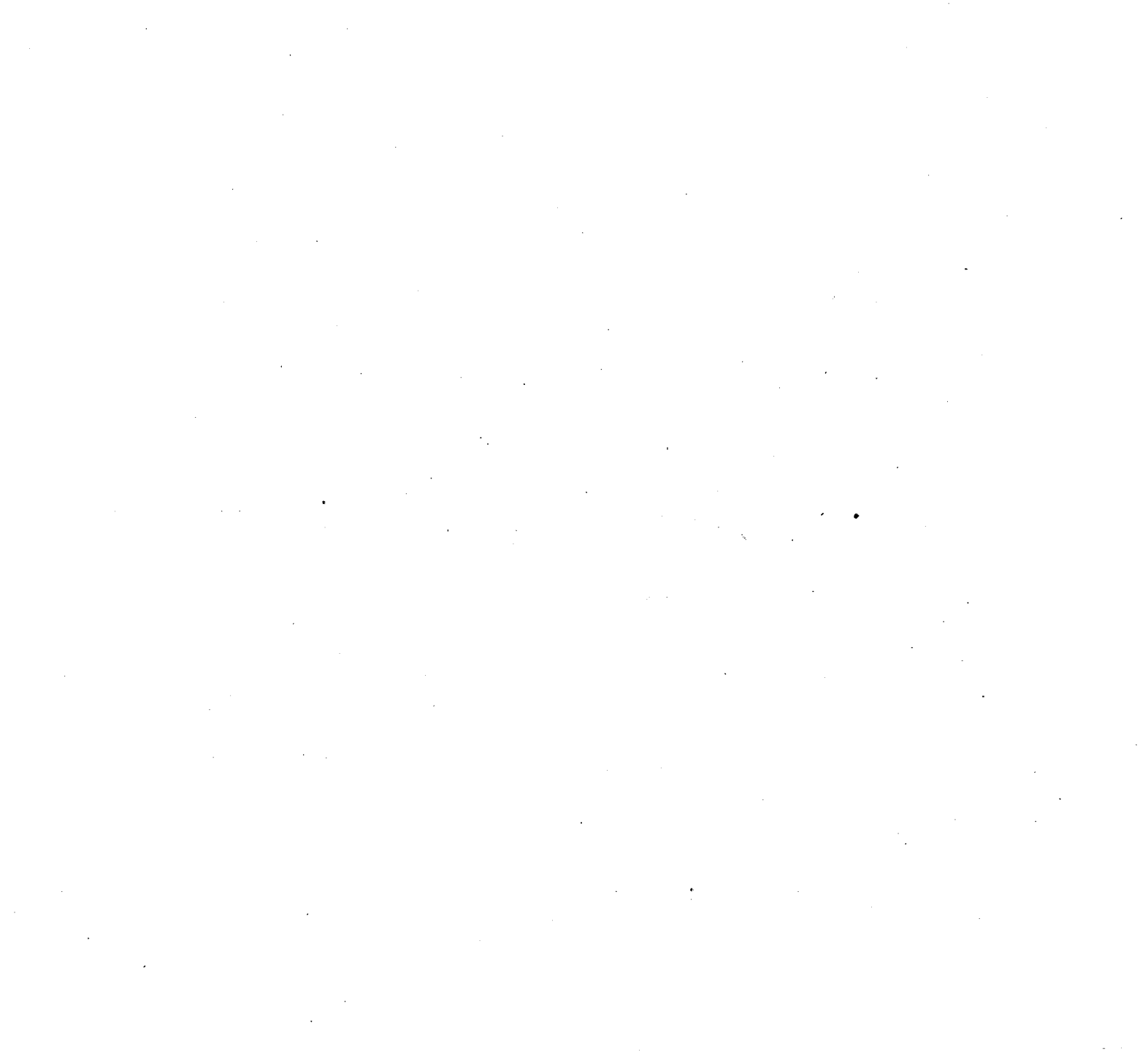
揭开高脂血症的神秘面纱.....	1
一、为您解读高脂血症	3
1. 谈谈什么是血脂	4
2. 胆固醇的作用	5
3. 甘油三酯的作用	6
4. 脂蛋白是什么	7
5. 您的血脂正常吗	8
6. 高脂血症——无声的杀手.....	9
7. 高脂血症的临床表现	10
8. 对号入座,看看你是哪一种高脂血症	11
二、从预防到治疗,科学认识高脂血症	14
1. 最容易患高脂血症的几类人群	14
2. 高脂血症危害多,勿让享受成罪过	15
3. 倡导健康生活方式,预防高脂血症	17



4. 七嘴八舌话降脂,调脂方法误区多	19
5. 治疗高血脂,中医有优势	23
6. 合理饮食多运动,血脂降低不是梦	26
美食降脂的秘诀	29
一、降低高脂血症,合理膳食有说法	31
1. 建立正确的饮食习惯	31
2. 合理的膳食搭配	32
二、饮食治疗的一般方案	37
附录:饮食治疗高脂血症,类型不同原则有异	38
三、选择降脂食品,吃出好身体	39
降脂美食宝典	81
一、降脂凉菜	83
二、降脂热菜	98
三、降脂汤粥	138
四、四季养生降脂宝典	153

The background is a grayscale abstract image. It features several bright, diagonal light rays or beams that appear to originate from a central point and fan out towards the corners. At the bottom center, there is a large, bright, circular shape that resembles a lens flare or a glowing sphere. The overall texture is grainy and atmospheric.

揭开高脂血症的神秘面纱





一、为您解读高脂血症

近年来，随着社会的稳定发展，使人们逐渐摆脱了过去吃不饱、穿不暖的贫穷生活，物质生活水平有了极大提高，鸡鸭鱼肉不再是逢年过节才能品尝的美味，山珍海味也不再是少数人餐桌上的珍馐，饭店酒楼鳞次栉比，大街小巷香气四溢的美味小吃，无不诱惑着腰包渐鼓的人们。“民以食为天”，在这样一个物质文明不断进步的社会，“美食”成为现代生活不可或缺的重要组成部分之一。但是，随之而来的，是人们日渐丰隆的肚子，日趋肥胖的身材，日渐增高的血脂、血压和血糖；如何能在满足口腹之欲的同时，让美食不再成为健康的杀手，是人们对“饮食文化”提出的新要求。

进入21世纪，心血管疾病已成为导致人类死亡的头号杀手，而高血脂则是心脑血管疾病爆发的罪魁祸首。有调查显示，平均每5个国人中就有1个患有高脂血症。而根据2004年10月卫生部发布的“中国居民营养与健康现状调查”结果显示，中国的高脂血症人群估计达1.6亿。更为让人担忧的是，高脂血症人群越来越呈现低龄化的趋势，如何保障中国下一代的健康成长，已经成为一个刻不容缓的课题。除了极少数是由于遗传因素和疾病继发出现的高脂血症，绝大多数的高脂血症患者都是源于不健康的高脂肪饮食。下面就让我们先来了解一下高脂血症这种疾病。





1. 谈谈什么是血脂

对于大多数人来说，这个名词已经不再陌生；顾名思义，血脂其实就是血液中脂类物质的总称。血脂本身并不是有害物质，而是血液中的一大类营养物质和对身体有用的化合物，包括胆固醇、甘油三酯、磷脂、游离脂肪酸、脂溶性维生素（如维生素A、维生素D和维生素E）、类固醇激素等。临床上所测定的甘油三酯和总胆固醇是血浆中所有脂蛋白中含有的甘油三酯和胆固醇的总和。

❖ 血脂从哪里来

血脂的主要来源有二：一是外源性的，即我们每天摄入的饮食中所含有的脂类物质，通过消化道吸收而来；二是内源性的，即由体内组织动员或由肝脏合成而来的。在正常情况下，它容易受食物成分及体内代谢的影响。

❖ 血脂是人体脂类代谢的晴雨表

脂类物质在身体的各种组织器官中广泛存在，血液中脂类含量与全身脂类总量相比只占极少的一部分，但它转运于各组织之间，往往可以反映体内脂类代谢情况。

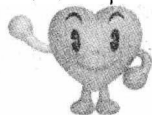
轻松一刻

疑心病

一个常常怀疑自己有病的人慌慌张张对医生说：“我一定患了高血脂症。”

医生肯定地说：“胡说！你怎会知道患上那种病的，患那种病的人并没有不适的感觉。”

“天哪！”那人喘着气说道，“我的情形，正是这样！”





正常成人血浆脂类含量相对稳定，有一定的波动范围。此外，血脂水平也易受非疾病因素的影响，如平素血脂正常的人在食用高脂肪食物后会出现血脂迅速升高，可持续3~6小时左右，短期饥饿行为也可因动用身体的储备脂肪而使血脂含量暂时升高。因此如果您准备到医院检查血脂，请在头天进完晚餐后，不要再食用其他东西，空腹12小时后再到医院抽血检验，才能得到较准确的检查结果。另外，还应当注意的是，血脂水平还会受到一些生理或病理状态的影响，例如创伤、急性感染、心梗、月经、妊娠都会导致血脂水平的异常，某些药物也会干扰正常的血脂水平，在检测时应尽量排除这些干扰因素。

由于影响血脂水平的因素较多，如果单纯一次的血脂过高不能诊断为高脂血症，应当隔一段时间后进行复查，若多次检查都发现血脂过高，才能做出相应诊断。

2. 胆固醇的作用

体内胆固醇的总量大约占体重的0.2%，各组织中的含量差别比较大。胆固醇是人体组织细胞的重要成分之一，细胞膜有磷脂、胆固醇及糖脂共同组成的类脂层，从而使细胞膜富有流动性，得以正常发挥细胞膜的各种生理功能。胆固醇在人体神经系统中，与糖脂、磷脂组成神经髓鞘，包围在神经纤维外面，对神经纤维的兴奋传导起保护

轻松一刻

对症用药

子：“爸爸，猪内脏的胆固醇很高，你不能再吃了。”

父：“没关系，我有肌醇片。”

子：“你都这么胖了，别吃肥肉了。”

父：“没关系。我有减肥茶。”

子：“你要加强锻炼身体，否则……”

父：“你怎么这么啰嗦，尽惹人发火。你不知道这几天我的血压又高了吗？”

子：“没关系，你有复方降压灵嘛！”





作用，如脑髓和脊髓（神经中枢）的胆固醇含量就特别高。

胆固醇是维持人体正常新陈代谢不可缺少的原料，也是体内合成许多重要物质的原料，参与类固醇激素、维生素 D₃、胆汁酸等的合成；近年的研究还发现，胆固醇对于癌症有一定的预防作用，如果机体胆固醇含量过低，就会导致对癌细胞辨别和吞噬的能力大大下降。

综上所述，胆固醇并非人体多余，而是人体所需的重要物质，是人体必需的成分。但是，当体内的胆固醇含量超出了正常的范围，就会给身体带来一系列的危害。

常用食物中胆固醇含量

胆固醇含量（毫克）	常用食物（100 克）
0 ~ 50	植物性食物、禽蛋白、脱脂牛奶、鲜牛奶、脱脂奶粉、海蜇、海参
50 ~ 100	瘦猪肉、牛肉、山羊肉、兔肉、鸭肉、松花蛋蛋白、大黄鱼、带鱼、青鱼、草鱼、鲢鱼、鲤鱼、鲫鱼、白鱼、甲鱼、小白虾、蛤蜊
100 ~ 200	肥猪肉、猪牛羊的内脏、鸡肉、鸽肉、鸭肫、黄鳝、鲳鱼、对虾、青虾、螺蛳肉、奶油
200 ~ 500	鸡肝、猪牛羊的肝、猪牛羊的肺、凤尾鱼、墨鱼、鲫鱼子、河蟹、黄油
500 ~ 1000	全禽蛋（包括鸡、鸭、鹅、鹌鹑蛋及皮蛋、盐蛋等）、虾皮、虾子、鳗鱼、猪肾、蟹黄
1000 以上	猪牛羊脑、禽蛋黄（包括全部蛋类及腌制蛋的蛋黄）、鱿鱼

3. 甘油三酯的作用

甘油三酯是血脂水平的重要指标，广泛存在于人体各种组织和器官中，但一般情况下，98% 的甘油三酯都储存在于人体的脂肪组织中，血浆中的甘油三酯只占极少的部分。人体脂肪是重要的能量储备库，糖类是人体直接的能量来源，当糖类物质供给的能量不足以满足人体新陈代谢的需求时，大量的脂肪组织就会被分解，从而提供后



备的能量，而且脂肪组织能起到缓冲脏腑之间的冲击和摩擦，保持机体热量不易散失的作用。因此，正常情况下，脂肪是人体不可或缺的物质，只有当脂肪过多，脂质代谢出现异常，导致血液中脂类物质含量过多时，才会对健康产生危害。

4. 脂蛋白是什么

脂肪本身是不溶于水的，血液中的脂类物质也是一样，必须和一类特殊的蛋白质相结合，才能形成易溶于血的复合物，这种复合物称为脂蛋白。

根据脂蛋白组成的颗粒大小和密度不同，可以分为乳糜微粒（CM）、极低密度脂蛋白（VLDL-C）、低密度脂蛋白（LDL-C）和高密度脂蛋白（HDL-C）四种，上述脂蛋白颗粒的密度逐渐增高。近年来又发现一种介于低密度脂蛋白和高密度脂蛋白之间的脂蛋白，命名为脂蛋白（a），又名中介密度脂蛋白（IDL-C）。

各种脂蛋白的化学组成和代谢途径不同，在人体内起着不同的生理作用：乳糜微粒主要携带外源性的甘油三酯；极低密度脂蛋白主要携带内源性的甘油三酯；低密度脂蛋白主要作用是携带胆固醇，运送至全身组织；高密度脂蛋白主要作用是吸收外周组织多余的胆固醇或其他脂蛋白中的胆固醇，并将其带到肝脏合成胆汁酸排泄掉。

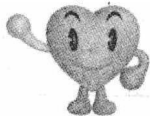
因此，各种脂蛋白导致动脉粥样硬化作用是有差别的，目前认为最危险的是低密度脂蛋白，携带的胆固醇颗粒较小，容

轻松一刻

失眠

一个人因为失眠去医院，医生说：“晚上躺在床上数数，数到356478就睡着了。”

第二天，那个人又来了：“大夫，我数到134298就困得不行了，喝了杯咖啡才数完。”



易进入动脉内皮，是引起动脉粥样硬化的主要元凶。乳糜微粒和低密度脂蛋白的代谢中间物或残粒也有致动脉粥样硬化作用。而高密度脂蛋白因在体内起胆固醇逆转运的作用，能将周围组织细胞中多余的胆固醇带到肝脏变成胆汁酸排泄掉，防止动脉粥样硬化的形成，因此对心血管有保护作用，科学家们称它为抗动脉粥样硬化脂蛋白、冠心病的保护因子，甚至被称为长寿因子。

5. 您的血脂正常吗

据中华心血管病学会的意见，血清中几种主要血脂指标应是：总胆固醇小于 5.20 毫摩尔/升（小于 200 毫克/分升）；低密度脂蛋白胆固醇小于 3.12 毫摩尔/升（小于 120 毫克/分升）；高密度脂蛋白胆固醇大于 1.04 毫摩尔/升（大于 40 毫克/分升）；甘油三酯小于 1.70 毫摩尔/升（小于 150 毫克/分升）。现将各大医院中血脂检测的主要指标和正常参考值列表如下：



正常人的血脂标准

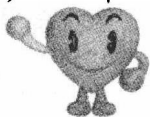
	化验项目	正常值（毫摩尔/升）
TC	血浆总胆固醇	3.36 ~ 5.72
TG	血浆甘油三酯	0.23 ~ 1.70
LDL - C	血浆低密度脂蛋白胆固醇	0.9 ~ 2.19
HDL - C	血浆高密度脂蛋白胆固醇	> 1.04
APOA1	载脂蛋白 A ₁	1.25 ~ 1.88
APOB	载脂蛋白 B	0.79 ~ 1.13



轻松一刻

精神科病房

小敏在精神专科医院工作,一天她递送完检验报告后正要离开门禁森严的精神科病房,几位男病人拦住出口说:“先报上暗号!”她正感为难时,守卫探头说:“别理他们!”她于是大声跟着说:“别理他们!”电动铁门应声而开。她离开之前只见病人纷纷掏出笔来记下新的“密码”,口里咒道:“该死的,又换新锁了!”



6. 高脂血症——无声的杀手

高脂血症,是指由于脂肪代谢异常使血浆中一种或多种脂质高于正常的疾病,它是指血浆脂质浓度超过正常高限,甘油三酯和胆固醇的升高常常表现为血液中某类脂蛋白水平的升高。

高脂血症一般不易被察觉,知晓率仅为25%,在早期和轻度时几乎没有任何症状,其致病过程是缓慢的,往往被人忽略。但是它的后果却是非常严重的。其在全身发病的过程是这样的:高脂血症→血管硬化→血压增高→心脑血管供血不足→心脑血管意外(即中风或冠心病)。很多冠心病、脑中风、高血压、老年痴呆、糖尿病都是由高脂血症引发的,被医学界称为“无声的杀手”。





高脂血症的诊断标准

参数	血浆总胆固醇水平 (毫摩尔/升)	血浆甘油三酯水平 (毫摩尔/升)
正常范围	<5.20	<1.70
临界值	5.23~5.69	
升高	>5.72	>1.70
低 HDL-C 血症	<0.91	

7. 高脂血症的临床表现

高脂血症的临床表现主要包括以下几个方面：

✿黄色瘤

黄色瘤是一种局限性皮肤隆起，主要是由于真皮内聚集了大量吞噬脂质的巨噬细胞（泡沫细胞），又名黄色瘤细胞所致。其颜色大多为黄色，也可呈现橘红色或棕红色，其形态多呈结节、斑块或丘疹形状，质地较柔软，一般不具有压痛和组织粘连。黄色瘤的出现有辅助诊断意义，而且由于其位于体表，便于患者自检。如果出现上述表现，应该及时到医院就诊检查。经有效的降脂治疗，体内血脂水平恢复正常后，多数黄色瘤可逐渐消退。

✿眼部病变表现

高脂血症还可表现两个特异性体征，即角膜弓和高脂血症眼底改变。角膜弓又称老年环，若见于40岁以

