

搜狐健康

health.sohu.com

搜狐博客

blog.sohu.com

相逢的人会再相逢

联合推荐

# 高血脂饮食



# 中医调养

主编

搜狐健康频道十大健康卫士博客

王兴国

营养学者

中医名家

联袂奉献

高血脂常因症状不明显而被忽视，但实际上它却是引起严重心血管病的罪魁祸首，一直被医学界视为“沉默杀手”。祛除高血脂，除了进行有效的药物治疗外，还要在日常生活中积极防治。调整膳食结构，坚持平衡饮食，注重运动，有效减肥，结合科学的中医调养方法，都会对降低血脂大有裨益。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 高血脂饮食

GAOXUEZHI YINSHI

# 与中医调养

YIZHONGYI TIAOYANG

主编 王兴国 张年  
编者 (以姓氏笔画为序)

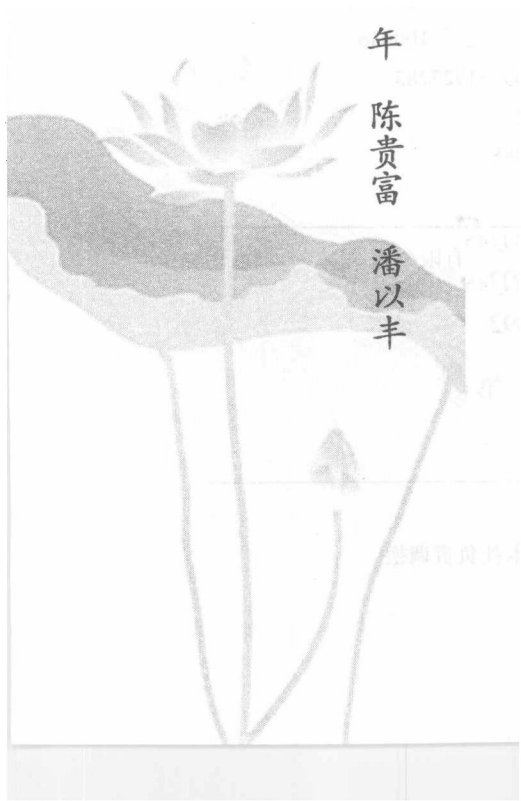
王柯 王哲 王兴国 张年 陈贵富 潘以丰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

高血脂饮食与中医调养 / 王兴国, 张 年主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5091-3388-0

I. ①高… II. ①王…②张… III. ①高血脂病—食物疗法②高血脂病—中医治疗法 IV. ①R247.1 ②R259.892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 000225 号

---

策划编辑: 王 华 文字编辑: 谢 颖 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐 宇 彤

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14.25 字数: 155 千字

版、印次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 29.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## 内容提要

本书将现代营养学与传统中医调养理论相结合，在帮助读者初步了解高血脂基本知识的基础上，详细地介绍了高血脂患者饮食营养知识（包括饮食原则、食物结构、饮食误区、适宜食物等）和高血脂的中医保健调理方法，既继承了传统医学理论，又彰显了现代营养学及高血脂临床研究的精华。



# 前言

高血脂是高脂血症（现又称血脂异常）的俗称，指血液中脂质（主要是脂肪和胆固醇）异常升高。为了便于读者阅读和理解，本书中“高血脂”、“高脂血症”和“血脂异常”3个词汇通用。

高血脂一直被医学界视为“沉默杀手”是很有道理的。高血脂没有明显的症状或不适，不容易被患者察觉，但它却是引起冠心病、脑血栓等缺血性心血管疾病的重要病因，而心血管疾病现已成为我国居民第一位的死亡原因。由于对高血脂的危害认识不够深入，很多患者没有及时检查，并不了解自己的血脂状况；有的虽然检查出高血脂，但并没有采取积极的治疗措施；有的虽然采取了治疗措施，也服用了调脂药物，但并没有达到治疗目标。此外，对高血脂置之不理、随便停药、胡乱服用保健品等现象也十分常见。根据中国疾病预防控制中心 2006 年发布的《中国慢性病报告》，我国成人血脂异常患病人数 1.6 亿，总患病率为

18.6%。在患病率如此之高的同时，调脂治疗却很差，调查显示，血脂控制达标率不足 30%（《健康报》2007 年 8 月 28 日）。更可悲的是，很多患者直到发生心肌梗死或脑血栓时，才发现自己患有高血脂；还有的患者在装上支架或做了心脏搭桥手术后，才后悔为什么当初没有坚持调脂治疗。

现已公认，降低血脂是预防冠心病或其他心血管疾病的关键措施。目前，临床上检测血脂的基本项目主要有 4 个，分别是总胆固醇（TC）、三酰甘油（TG）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）和高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）。其中总胆固醇异常，尤其是 LDL-C 过高是导致冠心病、脑血栓等缺血性心血管疾病的首要因素。可以说，低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）升高是心肌梗死的“元凶”，脑血栓的“帮凶”。因此，低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）才是最重要的血脂检测指标，而不是三酰甘油（TG）。卫生部心血管病防治中心 2007 年发布的《中国成人血脂异常防治指南》明确指出，在进行调脂治疗时，也应该把降低 LDL-C 作为首要目标。研究表明，LDL-C 每降低 10%，则患冠心病的危险就减少 20%，患脑血栓的危险就减少 15.6%。

重视三酰甘油而不重视胆固醇（特别是 LDL-C）是一个在临床实践中常见的错误。另一个常见错误是在调脂治疗时，一些人以为低密度脂蛋白胆固醇达到化验单“正常值”（LDL-C < 3.37mmol/L 或 < 130mg/dl）就可以了，岂不知对很多高血脂患者（包括冠心病、糖尿病患者及做过介入支架或冠状动脉搭桥手术

的病人、患过心肌梗死的人、肥胖或吸烟的高血压患者)而言,正确的做法是把 LDL-C 降至 2.59 mmol/L (100 mg/dl) 或更低,否则就不算治疗达标。

卫生部 2008 年 4 月印发的《血脂异常与心肌梗死和脑血栓防治知识宣传要点》指出,近 20 年的临床研究显示,他汀类药物是降低胆固醇,预防心肌梗死和脑血栓最有效的药物。及时地、正确地、规范地服用他汀类药物是调脂治疗的关键。很多患者误认为他汀类药物不良反应很大,事实上,大多数人对他汀类药物的耐受性良好,只有极少数患者会出现转氨酶升高、肌肉痛等不良反应。甚至有专家认为,使用他汀类药物比使用阿司匹林还要安全。只要合理应用并在用药期间注意监测不良反应,他汀类药物是安全有效的,不必过分担心其不良反应。此外,“血浆胆固醇浓度降得太低有增加癌症的危险”之说曾风行一时,然而大规模临床试验结果已经推翻了这一说法,长期使用药物强化降脂不会使非心血管疾病(包括癌症、自杀、车祸等)的死亡率增加。

心脑血管疾病最重要的危险因素是高血压、高胆固醇、糖尿病、肥胖和吸烟。随着近年来经济迅速发展,生活水平明显提高,国人饮食结构发生了巨大的变化,从过去的以粮食和蔬菜为主,转变为高能量、高脂肪、高蛋白的“三高饮食”,再加上吸烟,运动减少,超重和肥胖的发病率显著增加,糖尿病患者群也迅速增加,更为重要的是,人群胆固醇水平持续增加,高血脂发病率也持续增加,直接加剧了心脑血管疾病患病率和死亡率的上升。

另一方面，高胆固醇（或其他形式的血脂异常）以及心血管疾病的其他危险因素又都可以在日常生活中加以防治。摄入平衡合理的饮食，增加体力活动量，改变不良生活方式，采取积极的养生保健措施等都是防治高血脂，进而防治心血管疾病的重要措施。这也正是笔者写作本书的初衷。本书简要介绍了高血脂的基础理论、诊断标准、调脂药物及中医论治方法，详细分析了高血脂的饮食营养原则、运动和减肥等保健措施以及中医养生的具体方法。

王兴国

2009年9月于大连

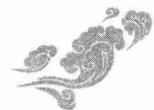




# 目 录

**第 1 章 带你读懂主要术语 / 1**

- 高血脂、高脂血症和血脂异常 / 1
- 《中国成人血脂异常防治指南 2007》 / 2
- 血脂 / 2
- 胆固醇和高胆固醇血症 / 2
- 三酰甘油和高三酰甘油 (TG) 血症 / 3
- 脂蛋白 / 3
- 低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) / 3
- 高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C) / 4
- 调脂治疗达标 / 4
- 治疗性生活方式改变 / 4
- 他汀类药物 / 5
- 生活方式病 / 5
- 体重指数 (BMI) / 5
- 低脂肪饮食 / 5



- 饱和脂肪酸 / 6
- 多不饱和脂肪酸 / 6
- 单不饱和脂肪酸 / 6
- $\omega$ -3 型多不饱和脂肪酸 / 7
- DHA 和 EPA / 7
- 反式脂肪酸 / 7
- 磷脂酰胆碱 / 8
- 可溶性膳食纤维 / 8
- 饮食结构 / 8
- 保健食品 / 9
- 有氧运动 / 9
- 运动量 / 9
- 脾胃失调 / 10
- 降脂中药 / 10
- 药膳 / 10
- 按摩 / 11

## 第 2 章 带你认识高血脂 / 12

- 血脂和高血脂 / 12
- 高血脂的诊断标准 / 15
- 高血脂有哪些分型 / 19
- 高血脂的危害 / 21
- 高血脂的治疗 / 23

## 第 3 章 高血脂的营养原则 / 37

- 能量的摄入 / 38
- 蛋白质的摄入 / 41
- 脂类的摄入 / 43



- 糖类的摄入 / 60
- 膳食纤维的摄入 / 61
- 维生素的摄入 / 66
- 矿物质的摄入 / 70
- 植物化学物质的摄入 / 70
- 水的摄入 / 72
- 戒酒 / 73
- 小结 / 73

#### **第 4 章 高血脂的日常膳食 / 75**

- 选择对的食物 / 76
- 最佳降脂食物 / 81
- 降脂饮食误区 / 93
- 食谱示例 / 97
- 低脂肪饮食自我测评 / 98

#### **第 5 章 肥胖与高血脂 / 99**

- 为什么会发生肥胖 / 100
- 减肥的原则 / 101

#### **第 6 章 高血脂运动指南 / 106**

- 适宜高血脂的运动 / 107
- 适合高血脂的运动量 / 108
- 运动时的注意事项 / 115

#### **第 7 章 调节血脂的保健食品 / 117**

- 保健食品的特点 / 117
- 常见的保健食品 / 119



## 第 8 章 中医说高血脂 / 133

高血脂的主要病因 / 134

高血脂的主要病理 / 135

中医防治高血脂 / 141

单味降脂中药 / 145

降脂中成药 / 157

降血脂复方 / 162

## 第 9 章 药膳食疗降血脂 / 167

茶饮方 / 167

汁饮方 / 172

粥疗方 / 174

菜品方 / 183

其他食疗方 / 194

## 第 10 章 按摩保健降血脂 / 196

头部按摩 / 197

颈部按摩 / 199

胸部按摩 / 200

腹部按摩 / 202

四肢按摩 / 203

附录 A 日常食物中总脂肪和各种脂肪酸含量 (g)  
(以 100g 可食部计) / 209

附录 B 各种食物中膳食纤维含量  
(以 100g 可食部计) / 211



## 带你读懂主要术语

虽然本书是通俗易懂的科普书，但为了保证其实用性和准确性，仍然使用了一些略显专业的术语，这可能会给没有相关基础的读者带来一点点阅读困难。为了扫清术语的障碍，使读者对文义的理解更加流畅自如，我们把书中使用的术语汇总于此，并加以简要的解释。更为详尽的内容可以在后文相关章节中找到。实际上，读者在通读本书之后也许会发现，这里罗列的术语正是本书内容的框架。

### ▷ 高血脂、高脂血症和血脂异常

通常把血液中脂质（主要是脂肪和胆固醇）异常升高俗称为高血脂，临床上称之为“高脂血症”。高脂血症分为“高胆固醇血症”和“高三酰甘油血症”两种形式。近年发现“高密度脂蛋白胆固醇”（HDL-C）降低也是一种血脂代谢紊乱，所以“血脂异常”一词更能全面、准确地反映



血脂代谢紊乱状态。本书为了表述的方便，“高血脂”、“高脂血症”和“血脂异常”通用，并以用“高血脂”为主。

## 《中国成人血脂异常防治指南 2007》

2007年5月卫生部心血管病防治中心正式公布了《中国成人血脂异常防治指南》。该指南由中华医学会心血管病分会、糖尿病学分会、内分泌学分会、检验学分会和卫生部心血管病防治研究中心血脂异常防治委员会共同起草，是目前国内最具权威性的高血脂诊疗规范性文件。本书的编写亦主要参考该指南。

## 血 脂

血脂是血液中脂类成分的总称。所谓脂类，指的是一大类含有碳、氢和氧的有机化合物，不溶于水而易溶于有机溶剂（如乙醇），是人体所需要的营养物质之一。血脂主要包括胆固醇、三酰甘油、磷脂、游离脂肪酸等，其中胆固醇和三酰甘油与临床密切相关。

## 胆固醇和高胆固醇血症

在人体内，胆固醇是细胞膜结构的组成成分，还用于合成类固醇激素、维生素D<sub>3</sub>和胆汁酸等。但血液中总胆固醇（TC）过多（高胆固醇血症）是动脉硬化的重要危险因素，它比高三酰甘油（TG）危害更大。血



液中胆固醇大部分由肝脏合成，少部分（30%左右）来自食物。

## ▷ 三酰甘油和高三酰甘油（TG）血症

三酰甘油（即脂肪，又称甘油三酯）是一个甘油分子和三个脂肪酸分子酯化形成的，都储存在皮下及脏器周围和内部，是身体储存能量的主要形式。血液中三酰甘油（TG）过多（高三酰甘油血症）也是动脉硬化的危险因素。与胆固醇不同，血液中的三酰甘油主要来自食物的消化吸收。

## ▷ 脂蛋白

在血液中，脂类必须与特殊的蛋白质（即载脂蛋白）结合形成脂蛋白，才能保持可溶解状态，并被血液运输至组织进行代谢。应用超速离心方法（密度由低至高），可将血浆脂蛋白分为乳糜微粒、极低密度脂蛋白、中间密度脂蛋白、低密度脂蛋白（LDL-C）和高密度脂蛋白（HDL-C）等。其中低密度脂蛋白和高密度脂蛋白与临床关系最为密切，常作为检测血脂的指标。

## ▷ 低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）

在低密度脂蛋白（LDL-C）中，胆固醇占50%左右，故目前用LDL-C浓度来反映血液中LDL-C总量。LDL-C异常升高是造成动脉硬化的首要



危险因素，故 LDL-C 被俗称为“坏的胆固醇”，是最重要的血脂检测指标，在进行调脂治疗时，应该把降低 LDL-C 作为首要目标。

## ▷ 高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C)

高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)含量反映的是高密度脂蛋白(HDL-C)浓度，HDL-C 能将外周组织如血管壁内胆固醇转运至肝脏进行分解代谢，具有抗动脉粥样硬化作用，所以 HDL-C 被俗称为“好的胆固醇”。流行病学研究表明，血清 HDL-C 水平与冠心病发病成负相关，即 HDL-C 水平越高则冠心病发病率越低。

## ▷ 调脂治疗达标

在进行药物调脂治疗时，应将降低 LDL-C 作为首要目标。当冠心病、糖尿病、肥胖或吸烟的高血压患者有高血脂时，仅仅把 LDL-C 降至化验正常值(LDL-C $<$ 3.37mmol/L 或 $<$ 130mg/dl)是不够的，应该降至 2.59mmol/L (100 mg/dl) 或更低才算达到治疗目标。

## ▷ 治疗性生活方式改变

治疗性生活方式改变是指调整饮食、增加体力活动和减肥等，这是控制血脂异常的基本和首要措施。





## ▷ 他汀类药物

他汀类药物是当前降低胆固醇，预防心肌梗死和脑血栓最有效的药物。国内已上市的他汀类药物有洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀和阿托伐他汀。只要合理应用并在用药期间注意监测不良反应，他汀类药物是安全有效的。

## ▷ 生活方式病

所谓生活方式病是指这些疾病的发生和发展与不健康的生活方式有直接关系，除高血脂外，生活方式病还有高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤等慢性病。生活方式包括诸多方面，如饮食、运动、压力、习惯、吸烟、饮酒、睡眠等，但毫无疑问，饮食营养是最重要的。

## ▷ 体重指数（BMI）

体重指数（BMI）是用来判断是否肥胖的重要指标，其计算公式为： $BMI = \text{实际体重（千克）} \div \text{身高（米）}^2$ 。只要 BMI 数值在 18.5~23.9 之间即为体重适宜；小于 18.5 为消瘦；达到 24 即为超重（超重是比较轻度的肥胖）；达到 28 为肥胖。

## ▷ 低脂肪饮食

低脂肪饮食指在减少脂肪摄入量，脂肪供能比控制在 25% 以下（每