

国医绝学一日通系列丛书

10

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

高血脂食疗与按摩

为高血脂患者打造的养生保健精华集



中国中医药出版社

责任编辑 袁 泉

装帧设计 刘金华 旭 晖

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂食疗与按摩/《国医绝学一日通系列丛书》编委会编. —北京: 中国工商出版社, 2009.10
(国医绝学一日通系列丛书)
ISBN 978-7-80215-355-4

I. 高… II. 国… III. ①高脂病-食物疗法②高脂病-按摩疗法(中医) IV. R247.1 R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第178915号

书名/ 高脂食疗与按摩

编者/ 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

出版·发行/中国工商出版社

经销/新华书店

印刷/北京天顺鸿彩印有限公司

开本/787毫米×1092毫米 1/32 **印张/**60 **字数/**1000千字

版本/2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

印数/01-5000

社址/北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)

电话/ (010) 63730074, 63748686 **电子邮箱/**zggscbs@263.net

出版声明/版权所有, 侵权必究

书号: ISBN 978-7-80215-355-4/R·9

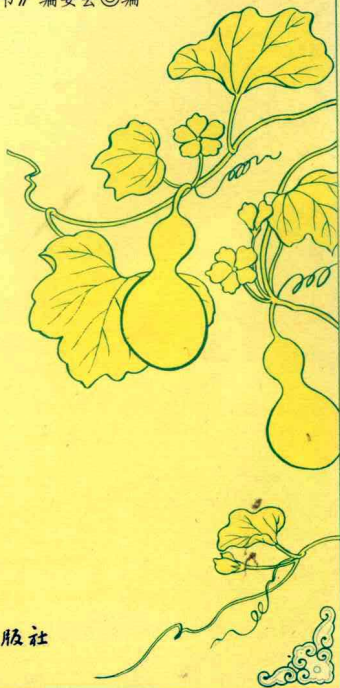
定价: 200.00元 (全20册)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

国医绝学一日通系列丛书 10

高血脂食疗与按摩

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编



中国工商出版社



目 录



第一章

专家建议多吃的食物

□ 高血脂患者的饮

食原则.....4

燕麦、薏米、糙米...5

黄豆及豆制品.....6

玉米.....7

红豆、绿豆.....8

黑木耳、银耳.....9

海藻类.....10

南瓜、胡萝卜、西红柿...11

柿子.....12

猕猴桃.....13

酸奶.....14

青椒、菠菜、西兰花、

芹菜、韭菜.....15

苹果、橘子、葡萄、葡萄柚...16

菇蕈类.....17

核桃、松子、花生、

腰果、芝麻.....18

苦瓜、黄瓜、冬瓜..... 19

红薯、土豆、山药、

莲藕、牛蒡.....20

鲭鱼、鲱鱼、鲑鱼、

秋刀鱼.....21

大蒜、洋葱.....22

茶.....23

红酒.....24

四季豆.....25

第二章

专家建议不吃的禁忌食物

□ 高血脂患者的饮

食禁忌.....26

碳酸饮料.....27

腊肉.....28

薯片.....29

松花蛋.....30

猪肝.....31

猪油.....32

冰激淋.....33

第三章

专家建议的常用中药

□ 中药的降脂原理 34

银杏叶.....35

女贞子.....36

黄精.....37

绞股蓝.....38

玉竹.....39

丹参.....40	茵陈.....46	决明子.....51
红花.....41	泽泻.....47	黄芩.....52
蒲黄.....42	沙苑子.....48	灵芝.....53
姜黄.....43	柴胡.....49	月见草.....54
川芎.....44	何首乌.....50	荷叶.....55
虎杖.....45		

第四章

有效降低血脂的20种营养素

□我国居民膳食宝塔 56	β-胡萝卜素.....62	钾、钙、镁.....68
膳食纤维.....57	叶酸.....63	锌、铜.....69
维生素B ₂58	植物固醇.....64	锰.....70
维生素C.....59	辅酶Q10.....65	铬.....71
维生素E.....60	共轭亚麻油酸.....66	硒.....72
烟酸.....61	ω-3脂肪酸.....67	钒.....73

第五章

专家推荐的最佳降脂家常菜

□避免摄入过多油	黄豆烧茄子.....77	凉拌魔芋丝.....81
脂的小窍门.....74	鲜蘑焖冬瓜.....78	鱼肉羹.....81
泰式木瓜拌凤爪..75	海带三丝.....78	南瓜粥.....82
山楂粥.....75	香菇荞麦面.....79	玉米粉粥.....82
柠檬黄瓜.....76	绿豆南瓜羹.....79	鲑鱼薯块洋葱汤..83
奶香燕麦粥.....76	海鲜酿苦瓜.....80	京糕苹果.....83
牛蒡豆皮丝汤.....77	八味杂粮粥.....80	

第六章

从头到脚的按摩自疗

□按摩保健有讲究 84	手部按摩自疗.....88	头面部按摩自疗..93
身体按摩自疗.....85	足部按摩自疗.....90	耳部按摩自疗.....94



第 一 章

专家建议多吃的食物

高血脂患者的饮食原则

对于高血脂患者而言，饮食调理是必不可少的，并且需要贯穿于高血脂患者治疗前、后的全部过程中。高血脂患者在合理地安排和调配饮食时，需要遵循以下四项原则：

◎**食欲不振时的饮食原则。**高血脂患者容易出现食欲不振或者咀嚼困难等症状，这时应尽量食用粥类或者高汤类食物，且可适当添加绿色蔬菜和胡萝卜一起烹煮。

◎**维生素的摄取原则。**高血脂患者需摄入适量且均衡的维生素A、维生素E，这些营养元素广泛存在于深绿色和深黄色蔬菜中。全谷类食物中也有，比如在其胚芽外壳中富含丰富的维生素E。

◎**铁的摄取原则。**从动物内脏和猪血中可以摄取到铁元素，但一般认为这类食物胆固醇含量较高。因此，应限量食用。另外，适时补充维生素C，也可促进铁的吸收。

◎**代糖。**高血脂患者食用代糖是较为理想的选择，如果不喜欢代糖的味道，可以用果糖代替，但食用时也须适量，因为果糖的甜度是蔗糖的2倍，食用少量即可达到人体所需的甜度，如果过量会使高血脂患者体重增加。



燕麦、薏米、糙米 *

有效成分

膳食纤维、植物固醇、 β -聚葡萄糖、亚麻油酸、次亚麻油酸、甘油三酯、维生素E、B族维生素、钙、镁、钾

【降脂原理】

次亚麻油酸和亚麻油酸等不饱和脂肪酸可降低血液中胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的含量，从而降低血脂，预防血栓的形成；不可溶性纤维可加强肠道蠕动，抑制胆固醇及脂肪的吸收；水溶性纤维可与胆酸结合，加速胆酸排泄，降低胆固醇的浓度。

β -聚葡萄糖可明显降低人体胆固醇的含量，植物固醇可在肠道中与胆固醇竞争，同样可降低人体吸收胆固醇的数量，起到降低胆固醇、降低血脂的作用。

另外，维生素E和B族维生素可以减少脂质氧化，能防止血管破损，并有效减少附着在血管壁上的胆固醇数量。

【其他保健功效】

预防动脉粥样硬化 / 清热利尿 / 降低血糖 / 消肿利水 / 抗衰老 / 防癌 / 改善便秘 / 消除紧张情绪 / 滋润皮肤

贴心小提醒

◎五谷类食物不宜过量食用，若要添加在饭中，应该由少量开始慢慢添加。如果一次食用太多，就会造成胃痉挛或是胀气。

◎五谷类食物虽然浸泡的时间越长口感越好，但是容易造成养分的流失，因此应控制浸泡时间。



黄豆及豆制品*

有效成分

大豆蛋白、大豆异黄酮、大豆卵磷脂、B族维生素、维生素E、膳食纤维、钙

【降脂原理】

大豆蛋白能增强低密度脂蛋白分解酶的活力，加速胆固醇分解，降低血液中胆固醇的含量。大豆异黄酮能促进胆酸分泌，扩张血管，增强血管的抗氧化能力，可有效避免动脉栓塞或动脉粥样硬化的发生。

豆类中所含的卵磷脂是一种天然的化脂剂，它能把人体内的脂肪和胆固醇乳化成极小的微粒，从而起到加速全身脂质代谢、降低血脂的作用。

【其他保健功效】

预防心血管疾病 / 加强脑部功能 / 预防老年痴呆 / 减轻更年期症状 / 美容养颜 / 护发润发 / 预防便秘 / 预防骨质疏松 / 稳定情绪

贴心小提醒

◎黄豆的营养价值很高，一直以来都有“豆中之王”的美称，被人们誉为“植物肉”、“绿色的乳牛”。为了更好地吸收黄豆的营养，食用豆制品时，应与含蛋氨酸丰富的食品搭配，如谷类和蛋类食品，这样可以提高豆制品中蛋白质的利用率。其中，豆制品和蛋类搭配食用所产生的营养价值可与肉类蛋白质相媲美。

◎生黄豆所含的胰蛋白酶抑制剂，会抑制蛋白质的分解。因此，最好加热后再食用。

◎食用过多黄豆会引起腹胀等不适反应，应坚持适度原则。



玉米*

有效成分

镁、硒、钙、钾、维生素E、膳食纤维、阿魏酸、玉米黄素、 β -隐黄素、胡萝卜素

【降脂原理】

玉米中的钾能促进钠的代谢，镁能扩张血管、辅助心脏的收缩，而钙具有降低血脂、抗血栓与扩张血管的功效；玉米中丰富的膳食纤维能降低胆固醇，防止动脉粥样硬化；维生素E能抑制脂肪成分转化为有害的脂质过氧化物，从而维持血液流动畅通，降低血管病变的发生概率。

玉米中所含的阿魏酸是降低胆固醇的主要物质，阿魏酸本身和叶黄素、玉米黄素以及 β -隐黄素又是非常好的抗氧化剂，能清除血管中的自由基，避免低密度脂蛋白胆固醇氧化后附着在血管壁上，造成血管硬化、阻塞。

【其他保健功效】

清肠排毒 / 降低血压 / 防癌抗癌 / 增强记忆力 / 保护视力 / 预防皮肤病变 / 稳定血糖 / 延缓肌肤老化

贴心小提醒

◎在挑选玉米时，宜选择果身修长、颗粒饱满且有弹性、色泽金黄者，若有发霉迹象千万不能购买。若不是立即食用，最好先不要除去外叶，并用纸张包裹好，放入冰箱后可存放一周左右。

◎虽然玉米所含的钙质很低，但是玉米中所含的 β -隐黄素能刺激骨骼细胞的活性，并抑制钙质流失。所以，玉米和高钙的食物一起烹煮可以起到保护骨骼的作用。



红豆、绿豆*

有效成分

膳食纤维、皂素、植物固醇、多糖体、类胡萝卜素、维生素A、维生素E、B族维生素、类黄酮、铬、硒、树脂

【降脂原理】

红豆、绿豆中所含的水溶性纤维（如树脂）在肠内形成凝胶时，能减缓糖分与脂肪的吸收；非水溶性纤维（如膳食纤维）会在大肠中吸收水分而膨胀，刺激大肠蠕动，加速胆酸及胆固醇排出；植物固醇可取代体内的胆固醇，却不会被人体吸收利用；类胡萝卜素、类黄酮和硒可抑制体内脂质氧化，避免自由基破坏心血管。

【其他保健功效】

降低血压 / 清热解毒 / 利尿除湿 / 消肿止痛 / 滋阴补气 / 宁神活血 / 通乳汁 / 补血

贴心小提醒

◎绿豆中的多酚类物质容易氧化，所以在绿豆汤和绿豆粥的煮制过程当中，应盖上锅盖，尽量减少与氧气接触的面积。同时，煮制时间也不宜过长，煮沸10分钟即可。此时汤的颜色为碧绿色，溶出的物质主要是豆皮中的活性成分，被氧化程度最低，清热能力最强。

◎脾胃虚寒及阳虚者不宜食用。

◎绿豆有很好的解毒作用，经常在有毒环境下工作或接触有毒物质的人可适量多食用绿豆以解毒。

◎绿豆不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏。



黑木耳、银耳*

有效成分

膳食纤维、卵磷脂、多糖体、胶质、 β -胡萝卜素、类核酸、维生素B₂、烟酸、镁、钙、钾

【降脂原理】

黑木耳和银耳的膳食纤维含量很高，可以刺激胃肠道蠕动，帮助排便，加速胆固醇排出体外，降低血脂。多糖体可抑制凝血酶活性，避免胆固醇附着在血管壁上，同时能对抗血小板凝集，预防血栓的形成。单就黑木耳而言，其含有较多胶质，具有较强的吸附力，可以清胃涤肠，排出胆固醇与有害物质，对高血脂、肥胖者有很好的治疗作用。黑木耳中还有一种类核酸物质，可以降低血中的胆固醇和甘油三酯含量，对高血脂、冠心病、动脉粥样硬化患者也十分有益处。

【其他保健功效】

预防血栓形成 / 美白养颜 / 降血糖 / 降血压 / 保护肝脏 / 滋阴补肾 / 软化血管 / 提高免疫力 / 防癌抗癌 / 预防缺铁性贫血 / 减肥 / 预防胆结石 / 肾结石

贴心小提醒

- ◎食用黑木耳时，最好去掉根部的蒂头，因为食用蒂头会引起体内甘油三酯水平升高。
- ◎用温水泡发干黑木耳，可以降低黑木耳中的光敏物质对皮肤的刺激，避免出现瘙痒、疼痛或水肿等现象。
- ◎银耳变质后忌食，食后可能会出现中毒现象，严重的还会危及生命。



海藻类*

有效成分

海藻酸、海藻多糖、牛磺酸、昆布素、 β -胡萝卜素、海带氨酸、多元不饱和脂肪酸、硒

【降脂原理】

海藻类食物中所含的昆布素、海藻多糖可发挥类似肝素的活性，能降低胆固醇、防止血栓形成。海藻类中的 β -胡萝卜素和硒具有很强的抗氧化作用，可有效预防血脂氧化，保持血液清洁。海藻类所含的牛磺酸可促进胆固醇分解。

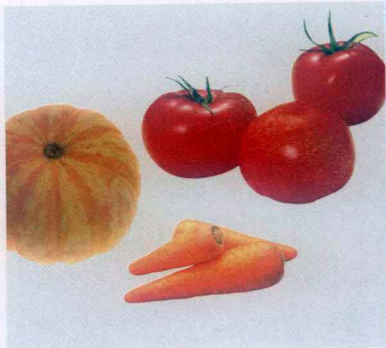
海藻类食物富含水溶性膳食纤维海带氨酸和海藻酸，它们有很强的黏性及保水性，遇水易形成胶质，能够包围住胆固醇，从而达到降低血脂的作用。

【其他保健功效】

降低血糖 / 补血润脾 / 预防干眼症 / 降低血压 / 利尿消肿 / 强化骨骼和牙齿 / 预防贫血 / 消炎退热 / 预防大肠癌

贴心小提醒

- ◎在烹调之前将海藻浸泡2~3小时，可以清除其中可能含有的砷毒。但浸泡时间不宜超过6小时，否则会造成水溶性营养物质的流失。
- ◎海藻类食物中含大量的铁、钙等营养元素，能与单宁酸产生化学反应，影响营养物质的吸收。因此，食用后不宜马上喝茶或吃含果酸的水果。
- ◎甲状腺机能亢进者、怀孕和哺乳期的女性不宜食用海藻类食物。



南瓜、胡萝卜、西红柿*

有效成分

膳食纤维、茄红素、β-胡萝卜素、类黄酮、钙、钾、维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E

【降脂原理】

南瓜含有维生素、蛋白质、多种氨基酸等营养元素，是典型的低脂肪食材。胡萝卜中的β-胡萝卜素具有防止血栓形成的作用，这是因为β-胡萝卜素具有很强的抗氧化性，可以防止细胞发生氧化作用，以减少胆固醇沉积，维持血液流通顺畅、保持弹性，从而起到防止血栓形成的作用。

西红柿中的茄红素不但可以阻止胆固醇的合成，也是很好的抗氧化剂，可防止低密度脂蛋白胆固醇氧化后黏在血管壁上。

类黄酮大量存在于南瓜、胡萝卜等黄色蔬果中，是对抗外来伤害所产生的抗氧化物质，同样具有降低血管内胆固醇的作用。多摄入类黄酮可以保护维生素A、维生素C、维生素E等不被氧化破坏，有利于对抗自由基，维持心脑血管健康。

【其他保健功效】

稳定血压 / 预防动脉粥样硬化 / 增强免疫力 / 保护视力 / 预防白内障 / 降低血糖 / 细致皮肤 / 防癌 / 预防便秘

贴心小提醒

- ◎南瓜同羊肉一样性甘温，所以最好不与羊肉同食。
- ◎南瓜性偏壅滞，气滞中满者、体胃炽盛者都应慎食。



柿子*

有效成分

膳食纤维、儿茶素、槲皮素、花青素、茄红素、 β -隐黄素、钠、钾、镁、钙、铁、锰

【降脂原理】

柿子中的儿茶素能有效降低甘油三酯及总胆固醇的含量。槲皮素及花青素都是超级抗氧化剂，能有效清除血管中的自由基，有助于保持血管的弹性，降低胆固醇含量。茄红素也具有保护心血管的作用，可有效预防高血脂并发各类心血管疾病。另外，以上这些有效成分均能阻止后续的血管硬化及脑中风的发生。

此外，柿子所含的纤维量之高可说是水果之冠，其约为苹果的3倍，可说是肠道“最佳清道夫”，可减少胆固醇在肠道的沉积。

【其他保健功效】

保护心血管 / 清热解毒 / 降低血压 / 预防痔疮性出血 / 治疗便秘 / 防癌抗癌

贴心小提醒

- ◎在挑选柿子时，应以果实大而均匀，外表无斑点、外伤，有弹性者为佳。柿子不耐久放，软柿子置于阴凉处可保存约两周，硬柿子则可保存一个月。
- ◎空腹不宜食用柿子，以免导致消化不良。
- ◎柿子为寒性的水果，若体弱多病、常感冒者不宜多吃。
- ◎柿子不宜与酸菜、黑枣、螃蟹同食。



猕猴桃*

有效成分

维生素C、 β -胡萝卜素、叶黄素、纤维素、 β -隐黄素、叶酸、泛酸、铜、钙、铁、磷、维生素B。

【降脂原理】

猕猴桃中所含的维生素C、 β -胡萝卜素、叶黄素等都是很好的抗氧化剂，可以起到调节血脂水平以及保护心血管的功效。研究发现，每天若能吃2~3个猕猴桃，连续食用一段时间后，体内血小板凝集反应及甘油三酯含量会明显降低。所以经常食用猕猴桃，不仅可以有效降低血液中的胆固醇含量，还可以预防心血管等疾病。

【其他保健功效】

美容养颜 / 清热降火 / 润燥通便 / 防癌抗癌 / 提高免疫力 / 降低血糖 / 预防抑郁症

贴心小提醒

- ◎在挑选猕猴桃时，以果实饱满、果皮绒毛多者为佳。若立即食用，可选择能闻到果香且蒂头已软化者为佳；若果皮坚硬，可放于室温下催熟。
- ◎猕猴桃的含钾量比较高，肾脏病患者或需限制钾离子摄入量者不宜多吃；猕猴桃属寒性水果，体质虚寒者、肠胃不佳者不宜多吃；此外，肾脏病患者也不宜多吃。
- ◎猕猴桃可以阻断亚硝酸盐合成，从而降低患胃癌和食道癌的发生概率。



酸奶*

有效成分

蛋白质、维生素A、维生素B₁、
维生素B₂、维生素B₆、维生素
B₁₂、蛋氨酸、胱氨酸、钙、
镁、锰、磷

【降脂原理】

高血脂患者摄入酸奶不仅不会升高血清甘油三酯和胆固醇，反而具有降低血脂的作用。这种作用一方面来自酸奶中所含的乳酸菌及其菌体碎片，另一方面来自酸奶中所含的蛋白质类成分。

【其他保健功效】

降低血压 / 抗肿瘤 / 预防衰老 / 清理肠道 / 强健骨骼 / 美容养颜 / 防止脱发 / 预防便秘

贴心小提醒

- ◎在选购酸奶时，要仔细查看产品包装上的标识，特别是要看清配料表和产品成分表，以便于区分产品是纯酸牛奶还是调味酸牛奶或是果粒酸牛奶。高血脂患者应选择低脂、无糖酸奶。
- ◎一般而言，高血脂患者在饭后30分钟到2小时之间饮用酸奶效果最佳。
- ◎晚上喝酸奶时一定要记住，酸奶中含有的某些菌类及酸性物质对牙齿有一定的损害，饮用后应及时刷牙。
- ◎酸奶的热量较牛奶还要高些，每100克的牛奶所提供的热量为72千卡，而酸奶则要高于这些，因此对于比较肥胖的高血脂患者来说，应选择食用脱脂以及低热量的酸奶产品。



青椒、菠菜、西 兰花、芹菜、韭菜 *

有效成分

膳食纤维、植物固醇、 β -胡萝卜素、槲皮素、叶酸、B群维生素、钙、钾、镁、玉米黄素、维生素A、维生素C、维生素E

【降脂原理】

青椒、菠菜、西兰花、芹菜、韭菜这些绿色蔬菜含有丰富的膳食纤维，可刺激肠胃蠕动，协助排便和排毒，加快胆固醇的排出速度，有利于脂肪代谢，是控制高血脂的必需食物。它们富含的 β -胡萝卜素、维生素C、槲皮素及叶黄素都是调节血脂水平、保护心血管、抗氧化的有效元素。

此外，绿色蔬菜所含的植物固醇结构与人体中的胆固醇类似，会参与到人体吸收胆固醇的过程中，从而能够降低血液中胆固醇的浓度。其中，西兰花所含的叶黄素及槲皮素，能阻止低密度脂蛋白胆固醇氧化后黏在血管壁上，减少形成动脉粥样硬化的概率；芹菜的水提取物有降低血脂，如总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯的作用。

【其他保健功效】

保护视力 / 生津止渴 / 降低血压 / 利尿解毒 / 增强免疫力 / 美容润肤 / 预防便秘 / 稳定情绪 / 防癌抗癌 / 抗衰老

贴心小提醒

菠菜中钾的含量很高，肾功能不好的人，应避免大量食用。此外，菠菜中含有丰富的维生素K，能帮助血液凝结，正在服用抗凝剂的人不宜多吃，以免影响药效。