

高血脂可引发中风、心脏病、高血压等多种疾病

高血脂 食疗事典



广西医科大学硕士研究生导师 蒙碧辉教授 / 编著

5 个关键词让你
充分认识高血脂

2 大营养攻略教你有效
降低血脂

8 大饮食技巧指导你
吃出健康

20 个饮食问答帮你
揭开高血脂饮食迷思

59 种低脂食材任你
挑选

65 款低脂菜、汤、粥让你
吃出营养和美味



Gaoxuezh



高血脂 | Shiliaoshidian 食疗事典

广西医科大学硕士研究生导师 蒙碧辉教授/编著



南海出版公司

前言

Foreword



战胜高血脂，从吃对食物开始

近年来高血脂的发病人群越来越多，已成为对人们伤害极大的一种现代文明病。过大的工作压力、快节奏的现代生活，让人们习惯了高热量的快餐和高糖分的饮料。饮食结构的改变以及饮食的不规律，让很多人苦于高血脂。

虽然目前医学界已经能帮助患者较好地控制高血脂，关于高血脂的各种预防知识也在普及，但是每年患高血脂的人数依然在增加，症状不断加重的患者也为数不少。这是为什么呢？因为高血脂的控制，不仅需要医护人员的指导，更需要患者和家人配合医生进行良好的自我管理和自我检测。其中，饮食控制就是进行自我管理的一项重要内容。因此，详细了解防治高血脂的食疗原理和方法是非常重要的。

而本书正是这样一本指导高血脂患者如何进行食疗的书：

在“Part1 认识高血脂的5个关键词”中，系统地介绍了高血脂的类型、成因、症状、控制方法、易发病的人群、对身体造成的伤害、治疗的方式、检测及并发症等，让人们充分地认识高血脂、了解自身的病情，从而进行对应的食疗。

在“Part2 防治高血脂的2大营养攻略”中，介绍了控制血脂的三大营养成分：蛋白质、脂肪和糖分，并且还介绍了可降脂的17种微量元素以及这些微量元素的来源，让人们能

根据机体的营养需要有针对性地去选择食物。

在“Part3 战胜高血脂的8大饮食技巧”中，具体而详细地指导患者遵循各种饮食原则，了解各种常见食物的热量，掌握食物代换的方法，从而学会设计出真正有利于自身的健康饮食。

在“Part4 高血脂食疗20个问题”中，又针对经常困扰患者的一些常见食疗问题予以解答，对一些错误的饮食观念予以澄清，让患者在正确观念的指导下健康饮食。

在“Part5 可降脂的59种食材”中，介绍的都是生活中随处可见的食材，患者可在烹饪时有意识地去挑选这些有益血脂控制的食材。

在“Part6 65道为高血脂患者特制的美味佳肴”中，更是指导广大患者利用有益降脂的食材制作出既营养又美味的菜肴，从而吃出健康。

.....

战胜高血脂，从吃对食物开始，而本书正是高血脂护理专家根据自身多年的高血脂研究和护理经验，根据患者的需要，从食疗的各个方面对患者进行详细的指导，因此，本书的出版，无疑是广大高血脂患者及其家属的福音。当然，也希望广大患者在阅读的过程中能提出宝贵的意见，也祝愿广大患者早日康复！



part1 认识高血脂的5个关键词

●关键1：血脂 011

什么是血脂？	011
血脂的控制标准	011
血脂值判断高血脂	011
血脂的控制标准	011
血脂的检测方法	012
如何控制血脂	013

●关键2：高血脂 014

什么是高血脂？	014
高血脂是如何形成的？	014
高血脂的几种类型	015
哪些人易得高血脂？	016
高血脂的主要症状	016
“无症状”时期的自我识别	017
高血脂的诊断标准	017
高血脂的有效防治	017



●关键3：胆固醇 020

什么是胆固醇？	020
胆固醇的控制标准	020
胆固醇不可过高也不可过低	021
胆固醇的来源	021
理想的总胆固醇水平	021

●关键4：肥胖 022

肥胖的症状	022
肥胖的类型	022
肥胖导致血脂升高	022
常用的居家减肥法	024

●关键5：并发症 025

高血脂引发的并发症	025
延缓并发症的招数	026

part2 防治高血脂的2大营养攻略

●攻略1 合理摄取三大营养成分， 保持营养均衡..... 029

脂肪	029
蛋白质	030
糖类	031

●攻略2 了解能够有效降低血脂的 17种微量元素 032

膳食纤维	032
维生素E	033
维生素C	034
维生素B ₂	035
必需脂肪酸	036
β-胡萝卜素	037

烟碱酸	038
纤维醇	039
钾	039
钙	040
镁	040
锌	041
铜	041
锰	042
硒	042
钋	043
铬	043

part3 战胜高血脂的8大饮食技巧

●技巧1：了解饮食疗法对高脂血症的重要性..... 045

饮食疗法的重要性	045
食疗的目标	045

●技巧2：了解常见食物的胆固醇和脂肪含量..... 046

常见食物的胆固醇和脂肪含量表	046
----------------------	-----

●技巧3：了解常见食物的热量051

●技巧4：高脂血症病人的饮食原则..... 055

要尽量控制糖的摄入量	055
控制脂肪的摄入	055
增加不饱和脂肪酸的摄入	055
减少膳食中胆固醇的摄入	055
应该多食豆类及豆制品	055
多食含有降脂成分的食物	055

●技巧5：避免饮食过量 ... 056

要坚定战胜高脂血症信心	056
坚持写饮食日记	056
善于婉拒宴会和劝吃行为	056
一日三餐，细嚼慢咽	056
请他人协助自己控制饮食	056

●技巧6：高脂饮食禁忌 057

高血脂患者饮食忌过咸	057
高血脂患者饮食忌过甜	057
高血脂患者饮食忌过酸	057
高血脂患者饮食忌过辣	058
高血脂患者饮食忌过鲜	058

●技巧7：设计合理的饮食结构 059

●技巧8：掌握外食技巧 ... 061

part4 高脂食疗20个问题

●问题1：为什么说预防高脂血症宜平衡饮食？..... 063

●问题2：哪些烹调方法适用于高



血脂病人?	065	●问题13: 醋真的能够减肥降血脂吗?	071
●问题3: 为什么高血脂病人要多吃绿色蔬菜?	066	●问题14: 吸烟对血脂有什么影响?	072
●问题4: 胆固醇过高, 哪些食物可以吃, 哪些食物不可以吃?	066	●问题15: 高血脂患者可以饮酒吗?	073
●问题5: 老年人为什么不能够吃甜食?	067	●问题16: 饮茶对血脂有什么影响?	074
●问题6: 为什么吃鸡蛋会升高胆固醇?	068	●问题17: 饮咖啡对血脂有影响吗?	075
●问题7: 吃海鲜会引起血脂升高吗?	068	●问题18: 为什么高血脂病人要常喝牛奶?	076
●问题8: 高血脂患者吃瘦肉好不好?	069	●问题19: 高血脂病人可以喝豆浆吗?	076
●问题9: 为什么高血脂者不宜进食动物肝脏?	069	●问题20: 多吃维生素可以降低血脂?	077
●问题10: 高血脂患者吃油该如何选择?	070		
●问题11: 是不是植物性奶油比动物性奶油更健康?	070		
●问题12: 过多进食脂肪有什么影响?	071		



part5 可降脂的59种食材

●可降脂的谷物类 079

玉米	079
燕麦	081
荞麦	083
黑芝麻	085
薏米	087

●可降脂的豆类 089

绿豆	089
红豆	091
黄豆	093
黑豆	095

●可降脂的蔬菜类 097

黄瓜	097
苦瓜	099
冬瓜	101
红薯	103
土豆	105
南瓜	107
胡萝卜	109
莴笋	111
茄子	113
洋葱	115
辣椒	117
韭菜	119
莲藕	121
竹笋	123
芦笋	125
魔芋	127
空心菜	129
菠菜	131
西兰花	133

芹菜	135
----------	-----

●可降脂的菌菇类 137

香菇	137
黑木耳	139
银耳	141

●可降脂的中药类 143

山药	143
枸杞子	145
白果	147

●可降脂的蛋类 149

鸡蛋	149
----------	-----

●可降脂的肉类 151

兔肉	151
----------	-----

●可降脂的水产类 153

草鱼	153
鲤鱼	155
海带	157
紫菜	159

●可降脂的水果类 161

苹果	161
葡萄	163
柚子	165
柠檬	167
草莓	169
猕猴桃	171
橙子	173
西瓜	175
香蕉	177

●可降脂的干果类 179

榛子	179
----------	-----

杏仁	181
花生	183
红枣	185
山楂	187

● 可降脂的饮品类 189

牛奶	189
豆浆	191
葡萄酒	193

● 可降脂的调味类 194

生姜	194
大蒜	196

part6 65道为高血脂患者特制 的美味佳肴

● 降脂凉拌菜 199

凉拌木耳	199
豆腐丝拌黄瓜	199
海蜇拌土豆丝	200
凉拌芦笋	200
姜末豆角	200
金针笋干	201
韭菜绿豆芽	201
菠菜拌蛋皮	201
小葱拌豆腐	202
糖醋藕片	202
花菜拌番茄	202
蒜汁西芹	203
香菜萝卜	203
芹香干丝	203

● 降脂热菜 204

黄花菜炒牛肉	204
--------------	-----

栗子蘑菇烧鸡	204
油焖冬瓜	205
番茄焖牛肉	205
鱼香牛肉茄子	205
山药炒猪腰	206
香酥玉米粒	206
茄子炖土豆	206
西兰花冬笋	207
蛋黄酿苦瓜	207
苹果鸡丁	207
虾米苦瓜	208
黄瓜炒鸡蛋	208
干贝蒸萝卜	208
蛋炒竹笋丁	209
什锦水果杏仁豆腐	209
琥珀核桃仁烧冬瓜	209
素炒香菇菜花	210
芹菜炒香菇	210
扁豆鸡片	210
花酿豆腐	211
鲜竹笋炒木耳	211
彩色土豆丝	211

● 降脂主食 212

菠菜柴鱼卷	212
凉粉卷	212
胚芽南瓜饭	213
五谷米泡饭	213
柏仁玉米饭	213
扬州炒饭	214
西湖炒饭	214
什锦拌面	214
蔬菜面	215
乌龙面	215
番茄疙瘩面	215

● 降脂汤粥 216

牡蛎海带豆腐汤	216
莲藕菱角排骨汤	216
黑豆牛蒡炖鸡汤	217
冬瓜鲤鱼汤	217
山药绿豆汤	217
芥菜魔芋汤	218
火腿洋葱汤	218
冬瓜排骨汤	218
猪骨海带汤	219
蜜枣核桃仁枸杞汤	219
苦瓜海带瘦肉汤	219
红枣鸡汤	220
秋葵番茄汤	220
胡萝卜牛骨汤	220
黑芝麻果仁粥	221
什锦粥	221
水果拌粥	221

part7 5大类高血脂患者的对症食谱

●合并肥胖症的高血脂患者的对症食谱..... 223

饮食原则 223

食谱举例 224

●合并高血压病的高血脂患者的对症食谱..... 225

饮食原则 225

食谱举例 226

●合并冠心病的高血脂患者的对症食谱..... 227

饮食原则 227

食谱举例 227

●合并糖尿病的高血脂患者的对症食谱..... 228

饮食原则 228

食谱举例 229

●合并肠胃病的高血脂患者的对症食谱..... 230

饮食原则 230

食谱举例 231

part8 高血脂的3大居家保养

●居家保养1：心理调节 ... 233

心理治疗的含义 233

心理因素对血脂的影响 233

患者容易出现的心理障碍 234

运用心理疗法战胜高血脂 235

●居家保养2：生活保养 ... 240

选择健康的生活方式 240

拥有充足的睡眠 241

定期检查 242

经常自我检查 242

勤做家务劳动 243

安排适量的娱乐活动 243

●居家保养3：运动治疗 ... 244

高血脂患者需要运动 244

有氧运动适宜高血脂患者 245

适合高血脂患者的有氧运动 246

高血脂患者运动的禁忌 253



part

1

Key Words

认识高血脂的5个关键词

虽然患有高血脂病的人越来越多，但是并不是每一个人都清楚地了解高血脂。高血脂究竟是一种什么病？高血脂是如何形成的？高血脂的危害有哪些？哪些人容易得高血脂？高血脂的类型有哪些？如何检查自己是否得了高血脂？

关键1：血脂

前面讲过，高血脂就是由于人体内的血脂过高而形成的疾病，可见血脂升高是诱发高血脂病的主要原因，关于血脂的知识我们需要了解哪些呢？

什么是血脂？

血脂，又称脂质，是血液中所含脂类物质的总称，主要包括胆固醇、胆固醇脂、甘油三酯（或三酰甘油）、磷脂以及游离脂肪酸等，其中胆固醇和甘油三酯是主要成分。

血脂的控制标准

血脂的来源有两部分，一部分来自富含胆固醇的食物，如蛋黄、奶油、脑组织、内脏（尤其是肝脏）以及脂肪丰富的鱼肉类，被称为外源性血脂；另一部分是由自身体内

合成，称为内源性血脂。这两种来源的血脂是可以相互制约的。正常情况下，当摄入食物中的脂肪、胆固醇含量增高时，肠道吸收增加，血脂浓度上升，同时肝脏的合成受抑制。相反地，当限制摄入时，肝脏合成将加速，同时清除也加速，最终血脂浓度保持相对平衡。但是当肝脏代谢紊乱时，就不能够正常地调节脂质代谢，如果继续进食高脂食物，必然会导致血脂浓度持续增高，形成高血脂。久之，则会造成血管系统及其他脏器的严重病变。

血脂值判断高血脂

血脂值应该保持在合理的范围内，一旦过高就会引起高脂血症。通过对血脂值的测量可以判断是否患有高脂血症。

血脂的控制标准

下面的表格清晰明确地分析了血脂的正常值与异常值，可以看出血脂的异常是一个很细微的问题，可是引起的疾病却不容忽视，所以对于血脂数值我们应该经常关注与



血脂异常分析参考值表

测定项目	毫摩尔/升 (mmol/L)	毫克/分升 (mg.dl)	临床意义
总胆固醇	<5.2	<200	合适
	5.2~6.2	200~240	临界升高
	>=6.2	>=240	升高
三酸甘油酯	<1.7	<150	合适
	1.7~2.3	150~200	临界升高
	2.3~5.5	200~500	升高
	>=5.5	>=500	非常高
低密度脂蛋白	<2.6	<100	最合适
	2.6~3.4	100~130	合适
	3.4~4.1	130~160	临界升高
	4.1~5.0	160~190	升高
	>=5.0	>=190	非常高
高密度脂蛋白	<1.0	<40	低
	>1.6	>60	高

测量。以防疾病的发生或是对于疾病的治疗进行量的阶段分析。

血脂的检测方法

血脂检测需要对总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白与高密度脂蛋白都进行检测。

(1) 总胆固醇(TC)

正常参考值：2.8~6.2毫摩尔/升(110~240毫克/分升)。

增高：常见于动脉粥样硬化、肾病综合征、胆管阻塞、糖尿病、黏液性水肿、高血脂等。

降低：常见于恶性贫血、溶血性贫血、甲状腺功能亢进、营养不良等。

(2) 甘油三酯(TG)

正常参考值：0.23~1.24毫摩尔/升(20~110毫克/分升)。

增高：常见于动脉粥样硬化、肥胖症、严重糖尿病、肾病综合征、胰腺炎、迁延性肝炎、脂肪肝、糖原累积病、高血脂等。

降低：常见于甲状腺功能亢进、肝功能严重低下、恶病质等。

(3) 低密度脂蛋白 (LDL)

正常参考值：1.9~3.5毫摩尔/升(73~135毫克/分升)。

增高：常见于心脑血管疾病，亦见于甲状腺功能减低、肾病综合征、肝脏疾病、糖尿病等。

降低：则要警惕脑卒中的发病危险。

(4) 高密度脂蛋白(HDL)

正常参考值：>1.0毫摩尔/升(>40毫

克/分升)。

临床意义：现已证实HDL是一种抗动脉粥样硬化的脂蛋白、冠心病的保护因子，其含量与动脉狭窄程度呈显著负相关，在估计心血管的危险因素中其临床意义比总胆固醇和甘油三酯重要。

增高：可使发生动脉粥样硬化的危险度降低。

降低：常见于脑血管病、冠心病、高甘油三酯血症、吸烟、糖尿病等可使动脉硬化的危险度增高。

(5) 血脂异常分析

血脂异常是指总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白(LDL)三者增高和高密度脂蛋白(HDL)低下。血脂异常是引起心脑血管疾病的重要因素，而低密度脂蛋白升高是导致冠心病的主要原因。

如何控制血脂

高脂血症主要是体内的血脂过高，即血液中脂肪与胆固醇含量过高，而脂肪与胆固醇最主要的来源是食物，所以应该注意饮食，多食用高纤维、高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，从根本上控制血脂。另外运动与作息也可以影响到身体的分泌与代谢，多参加体育运动，注意休息与睡眠，将血脂保持在一定范围内。



关键2：高血脂

近年来，高血脂的并发症越来越高，而且患病比例也在逐年上涨，因为高血脂所引发的中风、心血管疾病直接威胁人们的健康与生命。高血脂与高血压、高血糖一起被称为“三高”，越来越受到人们的关注。

什么是高血脂？

由于各种原因引起的血清中的胆固醇或甘油三酯水平升高所产生的疾病就是高脂血症，通俗地称为高血脂。



血脂，又称脂质，是血液中所含脂类物质的总称，主要包括胆固醇、胆固醇脂、甘油三酯（或三酰甘油）、磷脂以及游离脂肪酸等，其中胆固醇和甘油三酯是主要成分。

血脂中脂质含量只是全身脂质含量的一小部分，但是却是人体所必需的物质，具有至关重要的生理功能。血脂成分由载脂蛋白运转载脂蛋白的氨基酸数目、分子量、血浆浓度、所载的脂质，合成的部位不相同，其主要功能也不同。

血脂不溶于水，与蛋白质结合成脂蛋白，在血液中循环运转。胆固醇又分为低密

度脂蛋白胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇。

高密度脂蛋白胆固醇可以看成血液中的“好分子”，低密度脂蛋白胆固醇过高会引起高脂血症，堪称血液中的“坏分子”

高血脂是如何形成的？

由于高脂血症患者的病因很多，目前医学界也不能完全解释清楚，目前得到证实与确定的主要有3个方面的因素：

（1）遗传因素

一小部分的人会因为家族性高血脂症遗传而得。其余大部分都是在后天所形成的。



(2) 饮食因素

饮食因素是引起高血脂症的常见原因，绝大多数高血脂患者都是由于日常生活中对于饮食问题的疏忽或是错误的饮食方式而导致体内血脂过高，从而产生疾病。比如人们摄取高脂肪、高热量的饮食太多，平时又缺乏运动，生活无规律，导致肥胖，引起血黏度、甘油三酯和胆固醇升高。

(3) 内分泌或代谢因素

由于血液中糖、脂肪、胆固醇、蛋白质代谢紊乱，体内毒素增多，肝脏的解毒功能严重受损，心脏供血无力、血路不畅，直至导致血液中的胆固醇与脂肪含量过高形成高血脂，并伴有高血压、高血

糖、高血黏等一系列疾病。近年来高血脂在世界范围内疾速流行，从它的患病率变化趋势来看，形势不容乐观，被公认为全世界的三大疾病之一。



内分泌紊乱，代谢缓慢都可能引发高血脂

高血脂的几种类型

国际上对于正常血脂指数还没有统一的标准，不同时期、不同地区的标准都不一样。参照国际标准，结合我国居民的实际身体素质，制定出供我国人民参考的正

常血脂标准。

血清总胆固醇 $\leq 200\text{mg/dl}$ (即毫克/分升)或低密度脂蛋白胆固醇 $\leq 120\text{mg/dl}$

血清甘油三酯 $\leq 150\text{mg/dl}$

高密度脂蛋白胆固醇 $\geq 35\text{mg/dl}$

当血脂的第一、第二项（兼有第三项或不兼有第三项）异常时，需要在2到3周后复查，如果还是超出上述标准，就可确诊为高血脂。



(1) 从临床上将高血脂分为四种类型

高胆固醇血症——血清胆固醇水平增高

混合型高血脂症——血清胆固醇和甘油三酯水平都增高

高甘油三酯症——血清甘油三酯水平增高

低高密度脂蛋白血症——血清高密度



脂蛋白水平降低。

目前医学上倾向于用“血脂异常”这个概念替代“高血脂症”是因为上述的“低高密度脂蛋白血症”这一病症中的高密度脂蛋白是“降低”而不是“升高”。

(2) 从病因上将高血脂分为两类

原发性高血脂症——由遗传因子决定的
继发性高血脂症——通常见到的病因是糖尿病，甲状腺功能低下、肾病综合征等。

哪些人易得高血脂？

研究调查发现以下几种人易患高血脂：

有少数高血脂患者是患有高血脂家族病史的人；大部分高血脂患者都是肥胖者；中老年人及绝经后的妇女很容易得高血脂；35岁以上经常高脂、高糖饮食者也会有得高血脂的危险；有些高血脂患者是由于生活习惯不良而导致的疾病，比如长期吸烟、酗酒者、不经常运动者；患有糖尿病、高血压、脂肪肝的病人，生活没有规律、情绪容易激动，精神长期处于紧张状态，甲状腺功能减退的人，都很容易得高血脂。



高血脂的主要症状

高血脂的症状比较明显，人们通过自我检查就可以发现，当身体开始出现以下症状时就要开始留意是不是患了高血脂。

(1) 关节疼痛

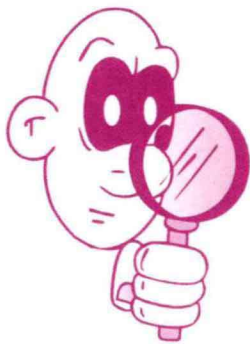
患有家族性高胆固醇血症时，如果胆固醇过量会引发关节疼痛。主要是因为过多的胆固醇形成“黄色瘤”肿块，出现在关节里，引起关节疼痛。

(2) 背部疼痛

饭后2小时左右背部疼痛，有可能是胰腺炎。由于血中中性脂肪不断地升高，胰腺位于胃的后方，饭后食物到达十二指肠时，胰腺的分泌功能最旺盛，所以胰腺炎容易发生在饭后2小时，表现为左上腹痛或背部疼痛。

(3) 黄色瘤

出现在眼睑部，是眼周围的一种黄色瘤斑称为眼睑黄色瘤；发生在肌腱称为肌腱黄色瘤。发生在皮下组织的黄色瘤通常出现在皮肤受凉处。



(4) 老年环

眼角膜上出现典型的老年环，形状像鸽子的眼睛，常在40岁以前发生，所以老年人要是老年环并不一定是高血脂，但是年轻人要是出现老年环，就可能患有高血脂症。