

高 血 脂

饮 食 指 南

科学改变饮食观，轻松应对高血脂

李敏 编著

合理安排每一餐，让您远离“三高症”

据不完全统计，目前我国高血脂血症的发病率在25.3%左右，而且越来越年轻化。在各种严重威胁着人们健康的因素中，它的排名仅次于高血压。俗话说：“三分治，七分养。”高血脂也是这样，因为它只能控制，不能治愈，日常的饮食调养显得尤其重要。关键是您要怎么养，就是您能吃什么，要怎么吃才安全。本书就是针对这样的问题而编的，肯定是您居家旅行的必备之选！



【黄豆】
有效降低血脂，可减肥和预防动脉硬化



【香菇】
降脂作用显著



【冬瓜】
祛除体内多余的脂肪



【竹笋】
减少与高脂有关的疾病



【苹果】
降低血液中的胆固醇浓度



【魔芋】
胃肠清道夫

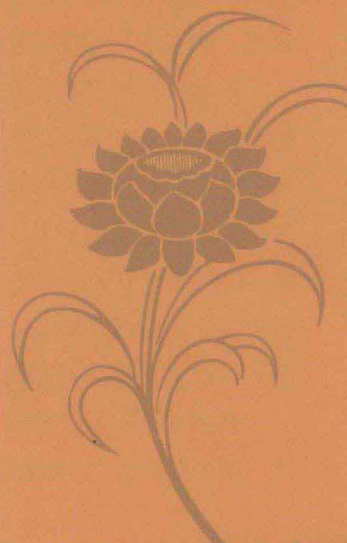


三高饮食指南

高 血 脂

饮 食 指 南

李敏 编著



广东省出版集团
广东经济出版社

GAO XUE ZHI

前言



由于生活水平的提高，我们的饮食水平也越来越高了。但是，不良的饮食习惯也越来越多了，如暴饮暴食，高脂肪、高蛋白饮食，加上运动量的减少，能量在体内逐渐堆积，身体开始发胖，血脂逐渐升高，脂肪代谢或运转出现异常，演变成高脂血症，导致了一系列疾病，如动脉粥样硬化，脑血栓，脑卒中等等，严重威胁着身体健康和生命安全。

当然，高脂血症的后果是很严重的，但也并不如想像中那么可怕。因为，血脂增高是长时间积累的过程，如营养过剩，缺乏运动，或长期服用某些药物所引起的，假如能够改善或避免这些因素，病情是可以得到改善的，甚至能控制在正常范围内。

既然造成肥胖和高血脂的主要原因就是饮食不当，那么，坚持正确合理的饮食调养就是必需的防治方法。怎样的饮食结构才算是正确而合理的呢？首先，病友要根据自己的体重，计算出自己每日所需的能量，根据能量总数，在营养均衡的前提下，合理安排每天要吃的食物。高脂肪和高胆固醇的食物是大忌，要严格控制分量，尽量采取低脂肪低胆固醇饮食；要多吃一些高纤维食物，以降低血清胆固醇浓度；要减少食盐的摄取量；肥胖者要适当减肥，这对预防并发高血压也很有好处；可以多喝茶，因为各种茶叶都有降低脂肪，促进脂肪代谢的作用；要戒烟，少饮酒。此外，保持适量的运动及良好的心态也是非常有益的。

既然有了正确的饮食调养计划，那么就要严格按照这个计划去执行。俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝。”高脂血症也同样如此。所以饮食治疗更是需要长期坚持，不能因为病情有所

YIN SHI ZHI NAN



好转就半途而废，否则会导致病情反复，更加难治。通过了解谷物、蔬菜、水果、肉食、饮料和调味品以及各种中药材的成分、营养功效、药理作用、宜忌，广大病友可以根据实际情况，在专业医师的指导下，制定科学的饮食治疗计划，并持之以恒，力争将病情控制在理想范围内，享受和正常人一样的生活。这的确是一件值得高兴的事。

以前，我们老是认为，诸如高血压、高血脂、糖尿病等，都是中老年人才会发生的疾病。可现在，由于不良的生活方式及其他原因，高脂血症逐渐呈现出年轻化的趋势，不再是中老年人的专利了，所以积极预防也是必要的，“防微”才能“杜渐”，防未病总比治已病容易得多。正如俗话说，“有病治病，无病强身。”因此，我们呼吁大家，假如你身体健康，生活方式也很健康，那么请继续保持；假如你的生活方式并不健康，那么请立即加以改善和调整，否则疾病迟早会“找”上门来。

这本《高血脂饮食指南》就是在这样的前提下问世的，希望能为广大病友带去益处。在编写本书的过程中，编者参考了许多相关的书籍，在此特别向原作者表示衷心的感谢。当然，文中难免有不当之处，并不能适用于每一位病友，希望病友根据自己的实际情况在医生指导下借鉴使用，辩证治疗才是最有效的方法。

愿广大病友能早日康复!

目录 O XUE ZHI

07 第一章 对高血脂的初步认识

- 08 第一节 初步了解高血脂
 - 08 血脂及形成
 - 08 血脂中胆固醇增高对人体的危害
 - 09 怎样测定血脂水平
 - 10 怎样才算是高血脂
 - 10 其常见症状有哪些
 - 11 对人体健康的危害
 - 12 导致高血脂的各种因素
 - 13 肥胖是血脂升高的重要原因
 - 13 哪些人容易患高血脂
 - 14 怎样自我判断是否患了高血脂
 - 14 最佳的方法是积极预防
- 16 第二节 控制高血脂是患者需要长期坚持的事情
 - 16 首先要调整饮食结构
 - 17 改善生活方式非常关键
 - 17 还要定期进行身体检查
 - 18 不能随便服用药物
 - 19 坚持适量的运动也很有效
 - 21 日常运动热量消耗表
 - 22 怎样计算适合自己的运动强度

23 第二章 高血脂患者的饮食原则及禁忌

- 24 第一节 饮食治疗的目标及原则
 - 24 食疗的目标
 - 25 不同类型高脂血症患者要遵循的食疗原则
- 26 第二节 饮食治疗的要点
 - 26 营养一定要均衡
 - 28 适当改变饮食方法
 - 29 注意摄取对高血脂有影响的营养素
 - 30 要注意这些生活禁忌
 - 31 要警惕这些常见的误区
 - 32 小心这几类快速升高血脂的食物
 - 33 并发症患者的饮食
- 35 第三节 食物烹饪要点
 - 35 原料要新鲜
 - 35 食物的烹调方法有讲究
 - 36 外出吃饭怎么办



37 第三章 常见的降脂食物及吃法

- 38 第一节 喝茶好消脂
- 44 第二节 可降脂的五谷杂粮
 - 44 玉米——降低血清胆固醇
 - 46 燕麦——降低胆固醇
 - 48 荞麦——降低人体血脂和胆固醇
 - 50 薏米——防治高血脂、高血压

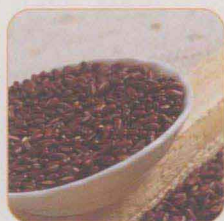
- 52 红薯——预防心血管系统的脂质沉积
- 54 绿豆——降低血脂，保护心脏，防治冠心病
- 56 黄豆——有效降低血脂，可减肥和预防动脉硬化
- 58 红豆——有效降低血清胆固醇，消脂减肥
- 60 黑豆——降低血脂，软化血管

62 第三节 可降脂的蔬菜

- 62 黄瓜——减少人体对胆固醇的吸收
- 64 芹菜——降脂降压
- 66 茄子——预防血清中胆固醇水平增高
- 68 菜花——减少患心脏病与脑卒中的危险
- 69 辣椒——阻止脂肪在人体内堆积
- 70 香菇——降脂作用显著
- 72 洋葱——预防高血脂和冠心病
- 74 豆腐——显著降低血脂
- 76 黑木耳——可预防和治疗动脉粥样硬化
- 78 韭菜——对高血脂和冠心病患者有益
- 80 冬瓜——祛除体内多余的脂肪
- 82 胡萝卜——防止血脂升高
- 84 南瓜——防止血脂升高和动脉硬化
- 86 番茄——降低血浆胆固醇浓度
- 88 海带——清除附着在人体血管壁上过多的胆固醇
- 90 芦荟——降低血脂，预防动脉粥样硬化
- 91 芦笋——调节血脂
- 92 竹笋——减少与高脂有关的疾病的发生
- 94 魔芋——胃肠清道夫
- 96 土豆——降低胆固醇，通便
- 97 空心菜——降低胆固醇、甘油三酯
- 98 菠菜——抗氧化

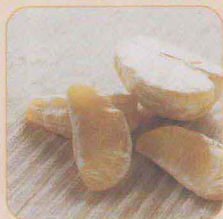
100 第四节 可降脂的肉食及水产品

- 100 鸡蛋——防治动脉硬化
- 102 鲤鱼——降低胆固醇
- 104 兔肉——高胆固醇血症患者最佳的肉食之一
- 105 鲑鱼——有效降低血脂和血胆固醇，防治心血管疾病
- 106 草鱼——降血脂的作用是植物油的2~5倍
- 108 紫菜——大量减少有害胆固醇
- 110 牡蛎——降低血中胆固醇含量
- 112 蛤蜊——功效比某些常用的降胆固醇药物更强
- 114 海参——调节血脂，降低血液黏稠度



116 第五节 可降脂的水果

- 116 苹果——降低血液中的胆固醇浓度
- 117 葡萄——降低胆固醇，控制血小板聚集
- 118 橙子——降低胆固醇和血脂
- 119 柠檬——有效降低胆固醇水平
- 120 猕猴桃——对高血压、高血脂有很好的食疗效果
- 121 柚子——降低胆固醇，预防冠心病
- 122 草莓——降低血脂和胆固醇



123 第六节 可降脂的干果

- 123 榛子——促进胆固醇代谢
- 124 花生——降脂降压，防止血栓形成
- 126 杏仁——不含胆固醇
- 128 核桃——防治动脉硬化



130 第七节 可降脂的饮品和调味品

- 130 牛奶——降低人体对胆固醇的吸收
- 132 豆浆——显著降低血脂
- 133 酸奶——明显降低胆固醇
- 134 葡萄酒——降低血脂，减少动脉硬化的发生率
- 135 橄榄油——调节血脂，减少心血管疾病的发生
- 136 生姜——降脂降压，防止血栓形成
- 137 大蒜——降低血糖和血脂



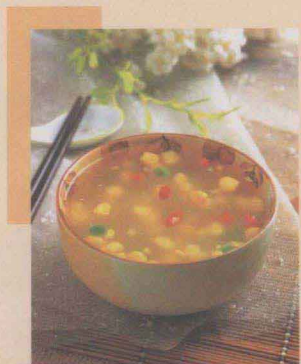
138 第八节 可降脂的药食两用食物

- 138 山楂——降压降脂，扩张冠状血管
- 140 荷叶——消暑，除烦解渴
- 142 菊花——降低血脂，平稳降压
- 144 黑芝麻——改善血脂过高的状况
- 146 红枣——对心血管疾病患者很有益处
- 148 山药——预防心血管系统的脂肪沉积
- 150 杜仲——减少人体对不良胆固醇的吸收
- 152 首乌——降脂减肥
- 154 枸杞子——降脂，明目，抗衰老
- 156 白果——防治高血压、冠心病、动脉硬化等疾病



158 附录

- 158 常见食物中的胆固醇及脂肪含量



C 第一章 Chapter one

对高血脂的初步认识

第一节 初步了解高血脂

第二节 控制高血脂是患者需要长期坚持的事情

第一节 初步了解高血脂

血脂及形成

血浆中所含的全部脂类(脂质)就叫血脂。血脂包括甘油三酯(脂肪)、磷脂、胆固醇和游离脂肪酸等。血脂的来源主要有两部分,一部分来自含有脂肪和胆固醇的食物,如奶油、蛋黄、动物的脑组织、内脏及脂肪丰富的鱼、肉类,这属于外源性;一部分则由体内自身合成,这属于内源性。

血脂中胆固醇增高对人体的危害

早在18世纪初,科学家们就从胆囊的结石中提炼出了胆固醇,以后又发现它广泛存在于人体的许多组织器官和血液中。通过进一步研究,人们发现人体动脉粥样硬化斑块中的胆固醇含量尤其高。大量的临床和实验研究表明,胆固醇在血管壁上沉积过多,会导致动脉粥样硬化,进而引发冠心病、心肌梗死、脑动脉硬化、脑梗塞、中风等脑血管疾病,严重威胁着人类的健康和生命。

但是也不是说,血脂与胆固醇越低就越好。流行病学调查发现了这样一种矛盾现象:欧美等国家由于膳食中蛋白质、脂肪供给量较高,因此,高血脂、高胆固醇发生率高,冠心病发病率高,心肌梗死发生率比我国高5倍,而脑卒中(脑血管意外)发生率却是我国的1/5。也就是说,高胆固醇血症是冠心病和心肌梗死高发生的重要引发因素,但脑卒中发生的主要原因却不是高胆固醇血症,而是血胆固醇过低。美国的一项对35万名成年男子的调查证实了这一点:在血胆固醇低的高血压患者中,其脑出血发病率及死亡率均最高。据推测,低胆固醇血症使细胞脆性增加,导致血管壁脆弱,脑内小血管易破裂,而容易发生脑出血。

不仅如此,许多调查资料还证实,高胆固醇血症使冠心病发病率增加,但并不增加冠心病的死亡率。也就是说,同是冠心病患者,血胆固醇增高的人群,并不比胆固醇正常和偏低的人群死亡率高。

其中一个重要指标就是看患者的高密度脂蛋白胆固醇是否足够高。迄今为止,增加人体高密度脂蛋白胆固醇的有效手段只有运动。因此,为了不使过高胆固醇危害健康,应当天天做有氧运动。

就饮食而言,绝大多数营养学家赞同素食,主张食物多样化,以谷物为主,同时要经常吃适量鱼、家禽、瘦肉,少吃肥肉和荤油。一般认为,每日膳食胆固醇摄入量应不超过300毫克。



DI YI JIE CHU BU LIAO JIE GAO XUE ZHI

怎样测定血脂水平

怎样测定才能使血脂检验结果变得可靠呢？以下的这些做法是值得参考的：

第一，抽血前2周要保持平时的饮食习惯，3天以内避免高脂饮食，24小时内不喝酒或含酒精的饮料，抽血前12~14小时内应保持空腹状态。也就是说，假如你要在明天早上9时验血，那么今天晚上8时以后就不要再吃任何食物了。

第二，静坐休息5~10分钟后再以坐姿抽血检查。剧烈运动会对血脂产生一定的影响。

第三，在抽血检验前最好是能停止服用能影响血脂水平的药物，如血脂调节药、避孕药、某些降压药等，这个时间应保持数天或数周，假如能将服药情况记录下来，那就更好了。

第四，假如测定结果接近或超过参考值，那么最好在一周后，再去同一家医院进行复查，以尽量减少或避免误差或个体变异造成的假象。通常，在判断是不是患了高脂血症或准备防治之前，至少应该有两次血脂水平测定记录。

那么，怎样的血脂水平才算是正常的呢

关于这个问题，目前国际医学界还没有绝对统一的标准，在不同时期、不同地区以及不同种族之间都存在差异。1997年，中华心血管病学会参照国际标准，制定出了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 $\geq 350\text{mg/dl}$ 。

怎样才算是高血脂

如果血脂的第一、第二项(伴有或不伴有第三项)异常时,需要在2~3周后复查。仍然超过上述标准时,就可确诊为高脂血症。血清总胆固醇 $> 200\text{mg/dl}$,低密度脂蛋白胆固醇 $< 220\text{mg/dl}$ 时,即为边缘性高脂血。

临床上高脂血症可以简单地分为以下四类

- 1.高胆固醇血症:血清胆固醇水平增高。
- 2.混合型高脂血症:血清胆固醇和甘油三酯水平都增高。
- 3.高甘油三酯血症:血清甘油三酯水平增高。
- 4.低高密度脂蛋白血症:血清高密度脂蛋白水平降低。

从病因上将高脂血症分为两类

- 1.原发性高脂血症:遗传因子决定。
- 2.继发性高脂血症:常见的病因为糖甲状腺机能低下、肾病综合征。

其常见症状有哪些

高脂血症是由于脂肪代谢或运转异常使血浆一种或多种脂质高于正常的症状。脂质不溶或微溶于水必须与蛋白质结合以脂蛋白形式存在,因此,高脂血症常为高脂蛋白血症,表现为高胆固醇血症、高甘油三酯血症或两者兼有,临床上分为两类:①原发性,罕见,属遗传性脂代谢紊乱疾病;②继发性,常见于控制不良糖尿病、饮酒、甲状腺功能减退症、肾病综合征、肾透析、肾移植、胆道阻塞、口服避孕药等。

它的临床症状有:

1.黄色瘤

其可发生于眼睑部,是眼周围的一种黄色瘤斑,称为眼睑黄色瘤。发生于肌腱称为肌腱黄色瘤。发生于皮下结节状的黄色瘤好发于皮肤受压处,如膝、肘关节的伸侧和臀部。

2.动脉粥样硬化

约60%以上的病人在40岁以前即有心绞痛等动脉粥样硬化的表现。

3.老年环

眼角膜上出现典型的老年环,常在40岁以前发生,形如鸽子的眼睛。

本症在临床上比较多见,除家族性原因之外,更多的还是由于其他原因,如饮食不当、缺乏运动等引起,一般临床表现不典型。生化检查结果通常为胆固醇增高,甘油三酯正常或略增高。

动脉疾病容易早发冠状动脉和周围动脉疾病。常伴肥胖和尿酸增高。大约有40%的患者可有异常的葡萄糖耐量，血糖升高。生化检查结果通常是胆固醇和甘油三酯均增高。

肌腱黄色瘤、皮下结节状黄色瘤、皮疹样黄色瘤及眼睑黄斑瘤、视网膜脂血症、动脉粥样硬化早发及发展迅速，可伴发胰腺炎、糖尿病。生化检查，甘油三酯明显增高，胆固醇大部分正常或略增高。

对人体健康的危害

1. 引发冠心病

高血脂是引起冠心病的重要危险因素之一。调节血脂是防治冠心病最基本的疗法，血清总胆固醇水平下降1%，则冠心病的发生率下降2%。只要有冠心病，均应长期服用调脂药。因为长期调脂治疗可以减少冠心病心绞痛、心肌梗死的发生率和死亡率。

2. 导致脑中风

脑中风的原因很多，如高血压、高血脂、吸烟、饮酒、高龄、肥胖、血液病等，其中高血脂、脑动脉粥样硬化是脑梗塞的重要危险因素之一。许多研究证明，长期调脂治疗能明显减低脑中风的发生率和致残率。

3. 加重糖尿病病情

高血脂、高血压与高血糖被称为“三高”，是威胁糖尿病患者健康与生命的主要危险因素。三者密切相关，高血脂可加重糖尿病病情，所以糖尿病患者除了治疗高血糖外，还需要调节血脂，这样可以减少糖尿病患者的致残和死亡的危险。数据表明，半数以上的糖尿病患者会并发高脂血症，所以积极治疗高血脂对控制血糖、预防并发症大有好处。

4. 导致脂肪肝

高血脂患者容易并发脂肪肝。轻度脂肪肝多数无自觉症状，中度、重度表现为肝肿大、食欲减退、肝区胀痛、转氨酶升高，少数出现轻度黄疸、脾大等。脂肪肝患者的治疗应该包括祛除病因、调节饮食结构、应用调脂药进行治疗、改善生活方式。如果能积极治疗，大多数患者的脂肪肝是可以治愈的。

5. 引发高血压

在人体内形成动脉粥样硬化后，会导致心肌功能紊乱，血管紧张素转换酶会大量激活，促使血管动脉痉挛，诱使肾上腺分泌升压素，导致血压升高。

6. 使人体变得肥胖

血脂在人体内超过正常标准，是因为机体内部的分泌调节系统出现了紊乱。而过多的脂肪在血液中堆积，就会在皮下和血管壁周围大量沉积，使脂肪供大于求，导致肥胖，而肥胖又是引发其他许多疾病的可能性因素，因而对人体健康危害很大。

7. 降低人体抗病能力

血脂高、血黏度增高会使人体内各脏器的供血供氧量不足，影响免疫细胞的生成转化率，使人体免疫力降低，抗病能力变弱，容易受到病毒的侵扰和危害。



导致高血脂的各种因素

中医认为，膏脂虽为人体的营养物质，但过多则形成高血脂为患。凡导致人体摄入膏脂过多，以及膏脂运输、利用、排泄失常的因素均可使血脂升高，其病因有以下几点：

1. 饮食失当

饮食不节，摄食过度，或恣食肥腻甘甜厚味，过多膏脂随饮食进入人体，输布、转化不及时，滞留在血中，因而血脂升高；或是长期饮食失当，或酗酒过度，损及脾胃，健运失司，致使饮食不正归，不能化精微以营养全身，反而变生脂浊，混入血中，引起血脂升高。前者为实证，后者为虚中夹实证，这是两者之间的差异。

2. 喜静少动

或生性喜静，贪睡少动；或因职业工作所限，终日伏案，多坐少走，人体气机失于疏畅，气郁则津液输布不利，膏脂转化利用不及时，以致生多用少，沉积体内，浸淫血中，故血脂升高。

3. 情志刺激

思虑伤脾，脾失健运，或郁怒伤肝，肝失条达，气机不畅，也会导致膏脂运化输布失常，血脂升高。

4. 年老体衰

人老则五脏六腑皆衰，尤其以肾为主。肾主五液，肾虚则津液失其主宰；脾主运化，脾虚则饮食不归正化；肝主疏泄，肝弱则津液输布不利，三者都可能使膏脂代谢失常，引起血脂升高。如果房事过度，辛劳忧愁，也会使人未老而先衰。

5. 体质禀赋

父母肥胖，自幼多脂，成年以后形体更加丰腴，而阳气通常不足，津液膏脂输化迟缓，血中育质过多。或素体阴虚阳亢，脂化为育，溶入血中，使得血脂升高。

6. 消渴、水肿、肋痛、黄疸、症积等证不愈

消渴证的基本病机属阴虚燥热，由于虚火内扰，患者常多饮多食，但饮食精微不能变脂而贮藏，人体之脂反而尽溶为膏，混入血中来补充不足，因而导致血脂升高。水肿日久，损及脾肾，肾虚不能主液，脾虚失于健运，以致膏脂代谢失常。肋痛、黄疸、症积三者都属于肝、胆之病，肝病气机失于疏泄，影响膏脂的输布转化，胆病不能净化油脂，都会引起血脂升高。

肥胖是血脂升高的重要原因

现代医学研究认为，肥胖病人的机体组织对游离脂肪酸的利用减少，导致血液中的脂肪含量升高。肥胖者进食过多的碳水化合物，血浆甘油三酯水平增高则更明显，肥胖者餐后血浆乳糜微粒澄清时间较长，血中胆固醇水平也会随着升高。血液中甘油三酯和胆固醇升高的水平与肥胖程度成正比。胆固醇包括俗称坏胆固醇的——LDL（低密度脂蛋白），它沉淀附着于血管壁，引起动脉硬化；还有所谓的好胆固醇——HDL（高密度脂蛋白），具有洗涤动脉的功能，它可以把胆固醇运送到肝脏代谢。肥胖的人不单只有总胆固醇值较高，且拥有的LDL较多，而HDL较体重正常者少，因而对健康存在着更大的危险。

众所周知，高脂血症与动脉硬化有着密切的联系，而动脉粥样硬化会导致高血压、冠心病、脑出血、脑血栓，是威胁人群最重要的死亡原因之一。为了健康，为了提高生活质量，无论我们是否肥胖都应该了解肥胖与高血脂之间的关系，积极控制体重，预防及治疗高脂血症。

肥胖人的脂肪代谢特点是：血浆游离脂肪酸升高，胆固醇、甘油三酯、总脂等血脂成分普遍增高，说明脂肪代谢紊乱。肥胖人的血浆胆固醇水平相当高的可占55.8%。男性在60岁以后，女性在50岁以后，血浆胆固醇水平都将显著升高。

患肥胖病时，机体对游离脂肪酸的动员利用减少，血中的游离脂肪酸积累，血脂容量升高。碳水化合物引起的高甘油三酯血症的病人容易肥胖。当这类病人进食的碳水化合物较多或正常时，血浆的甘油三酯升高；而减少碳水化合物的摄入量，高脂血症就可好转甚至消失。同样，体重下降也能使这些病人的血浆甘油三酯下降至正常水平。血浆胆固醇和甘油三酯的升高与肥胖程度成正比。血脂水平的下降对于防止动脉粥样硬化及冠心病都具有重要意义。所以说肥胖者控制饮食、减轻体重是十分必要的。

但我们怎样来确定自己是否肥胖呢？通常，对于18岁以上的成年人，我们可以通过体重指数来判定。

体重指数 = 体重(kg) ÷ [身高(m)²]

一般来说，男性体重指数 > 25kg/m²，女性体重指数 > 24kg/m²，就可以算是肥胖。而在肥胖者当中，又以中心型肥胖的危害最为严重。统计资料表明：腰围 / 臀围比值增高者（男性 > 1.0，女性 > 0.8）常伴有血脂水平的增高，是冠心病的危险先兆。

哪些人容易患高血脂

统计数据显示，以下人群容易患高脂血症：

1. 有高血脂家族史的病人。
2. 肥胖者。
3. 中老年人。
4. 35岁以上长期高脂、高糖饮食者。
5. 绝经后妇女。
6. 长期吸烟、酗酒者。

7. 不爱运动者。
8. 患有糖尿病、高血压、脂肪肝病者。
9. 生活无规律、情绪易激动、精神长期处于紧张状态者。

怎样自我判断是否患了高血脂



假如出现了以下症状，就需要引起重视了，一定要去医院检测自己的血脂水平：

1. 经常感觉头昏脑涨或与人谈话的间隙时容易睡着。
2. 早晨起床后感觉头脑不清醒，早餐后好转，午后极易犯困，夜晚很清醒。
3. 睑黄疣是中老年妇女血脂增高的信号，主要表现在眼睑上出现淡黄色的小皮疹，刚开始时为米粒大小，略高出皮肤，严重时布满整个眼睑。
4. 腿肚经常抽筋，并时常感到刺痛，这是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现。
5. 短时间内在面部、手部出现较多黑斑（斑块比老年斑稍微大一些，颜色较深）。
6. 记忆力及反应力明显减退。看东西会时不时的感到模糊，这是因为血液变黏稠，流速减慢，使视神经或视网膜暂时性缺血。

最佳的方法是积极预防

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，目前得到确定的主要有3个方面的因素：①遗传因素；②饮食因素；③内分泌或代谢因素。但不管是哪种因素引起的血脂增高，都应该及早控制。容易发生高脂血症的高危人群只要多注意以下几个方面，大多数人是能够把血脂控制在一个理想范围内的，因此高脂血症也是可以预防的。

1. 限制热量的摄取

统计表明，多数的血脂异常患者都有饮食不当的习惯。饮食中的热量过多会引起血脂升高。人们的日常饮食除了保证人体的正常生理功能外，大部分会转变成热能消耗，人每天对热量的摄取与消耗应保持平衡。热能如果供过于求就会储存起来。而热能的主要储存形式就是人体的脂肪。假如一个人的食物中含糖量过多，除了被人体消耗掉的量外，合成糖原后还有剩余，可通过影响胰岛素分泌等多种因素，加速肝脏极低密度脂蛋白的合成，使人体的代谢向着脂肪合成的方向进行，引发高甘油三酯血症。

2. 减少饮食中动物脂肪和胆固醇的摄取量

如果直接摄入过多的脂肪和胆固醇，尤其是饮食中动物脂肪和胆固醇摄入量过量，将会直接引起血脂升高。这是因为动物的脂肪酸和胆固醇成分和人类相接近，很容易被人体消化吸收利用。

3. 多吃蔬菜和水果

一般人都应该多吃蔬菜和水果，尤其是血脂高的人群。这是因为蔬菜和水果中含有丰富的维生素及大量的纤维素，而甘油、脂肪酸非常少，能降低血液中胆固醇的含量。维生素C可促进胆固醇降解、转为胆汁酸，从而降低血清总胆固醇水平；同时，增加脂蛋白脂酶的活性，加速血清极低密度脂蛋白及甘油三酯降解，从而降低血清甘油三酯水平。最重要的是维生素C还是一种重要的生理性抗氧化剂，可减少动脉粥样硬化的形成。维生素E可延缓动脉粥样硬化病变的形成，它影响并参与胆固醇分解代谢酶的活性，有利于胆固醇的转运与排泄。总的来说，蔬菜水果中的纤维素、各种微量元素，对于降低血脂水平都是有益的。

4. 适当的做运动或体力活动

运动和体力活动都可以使高脂血症患者血清低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白以及甘油三酯水平明显下降，并可以有效地提高血清高密度脂蛋白水平。因此，对于大多数由于饮食因素引起的高脂血症患者，采取适当的饮食措施，并结合长期规则的体育锻炼和维持理想的体重，对健康是非常有利的。

5. 积极治疗原发疾病

对于某些由于内分泌或代谢因素所致的血脂异常，如甲状腺功能减退所引起的高脂血症，积极治疗原发疾病并配合降血脂药物，能够纠正脂质代谢紊乱，预防血脂升高。

相关专家建议，预防高血脂的发生应从儿童时期开始，因为很多容易引起血脂升高的不良生活习惯都在这一时期养成的。具体要怎么来做呢？首先，对血脂增高的饮食防治，应掌握“五低”原则，即热能低、总脂肪量低、饱和脂肪酸低、胆固醇低和食盐量低。即应避免过食、偏食，少吃冰激凌、巧克力、甜食及其他高脂肪、高能量、高胆固醇的食物。在生活中，进行适当的体力锻炼，坚持良好的作息制度。对于一些易引起血脂升高的内分泌和代谢性疾病也要尽量在早期发现，以便及时治疗。



第二节 控制高血脂是患者需要长期坚持的事情

首先要调整饮食结构

经过临床实验，相关专家认为对于一般高脂血症者的合理饮食结构，可以用“一、二、三、四、五”和“红、黄、绿、白、黑”这两句话来概括。

其具体内容是什么呢？我们先来看看第一句话：“一、二、三、四、五”。

其中，“一”是指每日饮一袋牛奶。这样既能补充钙和蛋白质，又能减少高脂血症的发病机会。

“二”是指每日食用碳水化合物250~350克，即相当于主食300~400克，瘦的人可多吃些，而胖人应少吃些。

“三”是指每日进食3份高蛋白质食品。每份可为瘦肉50克，或鸡蛋1个，或鸡鸭肉100克，或鱼虾100克，或豆腐100克，以每日早、中、晚餐各一份为宜。

“四”是指“不甜不咸，不粗不细”，“三四五顿，七八成饱”。即每天可少量多餐，每顿吃七八成饱即可，不要暴饮暴食。

“五”是指每日吃500克蔬菜和水果。蔬菜与水果的比例在4:1左右。

第二句话又是怎样理解的呢？

“红”是指每日可饮红葡萄酒50~100毫升。这有助于升高血脂中高密度脂蛋白，可预防动脉粥样硬化。另外，男性每日加吃1~2个番茄，不仅能去脂降压，还能大大降低前列腺癌的发病率。

“黄”是指胡萝卜、红薯、南瓜、玉米等食物。每天至少要适量食用其中的一种。

“绿”是指饮绿茶水和吃深绿色的蔬菜。因为它们所含的维生素C、茶多酚、菜碱等，有去脂降压等多种作用。

“白”是指每天可适量吃燕麦片(或燕麦粉)。一般每日50克，水煮5~10分钟，兑入牛奶中食用，有显著的降血脂作用。

“黑”是指要每天食用黑木耳或香菇等。它们也有明显的降低血脂的效用。