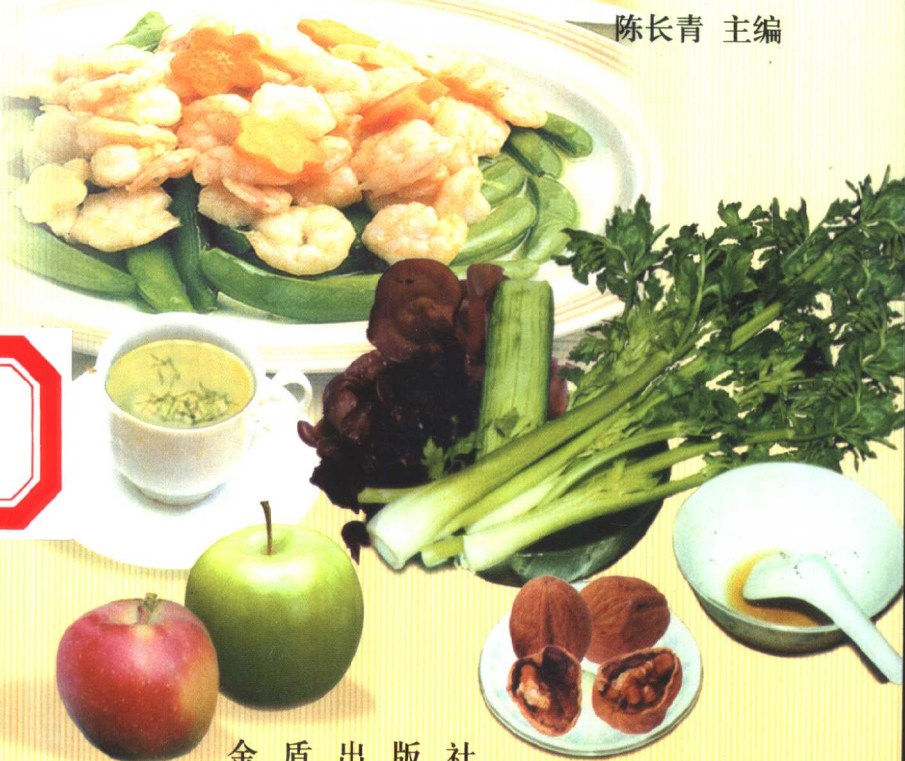


# 高脂血症患者 饮食调养

GAOZHIXUEZHENG  
HUANZHE YINSHI TIAOYANG

陈长青 主编



金盾出版社

# 高脂血症患者饮食调养

主 编

陈长青

副主编

金培珍 金 艳 张雪萍

编著者

陈长青 金培珍 金 艳

张雪萍 石素堂 李 英

穆桂华 支欣芳 戴建宁

祝 健 白克昌 刘继红

吴丽霞



业 出 版 社

## 内 容 提 要

本书以问答形式,简要介绍了高脂血症的基础知识、饮食调养原则和方法,重点介绍了常见降血脂食物及各种食疗方的组成、制作、用法与功效。内容丰富,通俗易懂,方法简便,实用性强,是家庭保健必备读物。

## 图书在版编目(CIP)数据

高脂血症患者饮食调养/陈长青主编. —北京:金盾出版社,2002.3

ISBN 7-5082-1758-6

I. 高… II. 陈… III. 高脂血症-食物疗法 IV. R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第077443号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.75 字数:107千字

2002年6月第1版第2次印刷

印数:11001 26000册 定价:5.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 目 录

## 一、基础知识

1. 什么是高脂血症? ..... (1)
2. 血脂是由哪些物质组成的? 来源有哪些? ..... (1)
3. 什么是胆固醇? ..... (2)
4. 什么是低密度脂蛋白胆固醇? ..... (2)
5. 什么是高密度脂蛋白胆固醇? ..... (3)
6. 胆固醇的来源和代谢途径有哪些? ..... (4)
7. 什么是三酰甘油? ..... (5)
8. 血浆脂蛋白分几类? ..... (6)
9. 什么是载脂蛋白? ..... (6)
10. 影响血浆脂蛋白含量的因素有哪些? ..... (7)
11. 高脂血症怎样分型? ..... (9)
12. 高脂血症有哪些临床表现? ..... (10)
13. 脂肪与血脂是什么关系? ..... (11)
14. 肥胖者就一定有高脂血症吗? ..... (12)
15. 瘦人也患高脂血症吗? ..... (12)
16. 儿童患高脂血症吗? ..... (13)
17. 老年人为什么易患高脂血症? ..... (14)
18. 引起高脂血症的因素有哪些? ..... (16)
19. 饮酒与高脂血症有关吗? ..... (17)

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 20. 高脂血症对人体有哪些危害？ .....     | (18) |
| 21. 高脂血症是怎样引起动脉粥样硬化的？ ..... | (19) |
| 22. 对人体有保护作用的脂蛋白有哪些？ .....  | (20) |
| 23. 中医对高脂血症有哪些认识？ .....     | (20) |
| 24. 中医对高脂血症怎样分型？ .....      | (21) |
| 25. 检测血脂应注意什么？ .....        | (22) |
| 26. 怎样看血脂化验单？ .....         | (23) |

## 二、饮食调养原则和方法

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| 27. 高脂血症饮食调养的基本原则是什么？ .....          | (25) |
| 28. 高脂血症患者的饮食调养选择目标与标准有<br>哪些？ ..... | (26) |
| 29. 正常人如何通过饮食调养预防高脂血症？ .....         | (27) |
| 30. 高脂血症患者应具备什么样的饮食习惯？ .....         | (28) |
| 31. 高脂血症患者的膳食结构怎样为合理？ .....          | (29) |
| 32. 什么是高脂血症患者饮食治疗的两级控制方<br>案？ .....  | (30) |
| 33. 高脂血症患者如何按季节进行饮食调养？ .....         | (32) |
| 34. 高脂血症患者食用糖类食物的原则是什么？ .....        | (32) |
| 35. 高脂血症患者怎样选用食用油？ .....             | (33) |
| 36. 高脂血症患者怎样食用植物纤维？ .....            | (34) |
| 37. 高脂血症患者怎样食用维生素？ .....             | (35) |
| 38. 高脂血症患者怎样选食微量元素？ .....            | (37) |
| 39. 高脂血症患者如何选择烹饪方法？ .....            | (39) |
| 40. 少年儿童高脂血症患者如何进行饮食调养？ .....        | (40) |
| 41. 青壮年高脂血症患者怎样进行饮食调养？ .....         | (41) |

42. 老年高脂血症患者饮食调养应注意什么? ..... (42)
43. 对女性高脂血症患者如何进行饮食调养? ..... (43)
44. 脑力劳动者患高脂血症如何进行饮食调养? ..... (44)
45. 体力劳动者患高脂血症怎样进行饮食调养? ..... (45)
46. 高三酰甘油血症患者的饮食调养应注意什么? ..... (45)
47. 高胆固醇血症患者的饮食调养应注意什么? ..... (46)
48. 混合型高脂血症患者的饮食调养有哪些方法? ... (47)
49. 高脂血症合并高血压患者怎样进行饮食调养? ... (47)
50. 高脂血症合并脑中风患者如何进行饮食调养? ... (48)
51. 高脂血症合并冠心病患者的饮食调养应注意  
什么? ..... (50)
52. 高脂血症合并糖尿病患者的饮食调养应注意  
什么? ..... (51)
53. 高脂血症合并肾病综合征患者应怎样进行饮食  
调养? ..... (51)
54. 高脂血症合并慢性肾功能不全患者的饮食调养  
应注意什么? ..... (52)
55. 高脂血症合并肥胖患者应怎样进行饮食调养? ... (55)
56. 高脂血症合并脂肪肝患者的饮食调养应注意  
什么? ..... (56)
57. 高脂血症合并甲状腺功能减退患者应怎样进  
行饮食调养? ..... (56)
58. 高脂血症患者如何正确运用断食疗法? ..... (57)

### 三、降血脂食物

59. 降血脂的水果、蔬菜类食物有哪些? ..... (59)

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 大蒜 .....                | (59) |
| 洋葱 .....                | (60) |
| 芹菜 .....                | (61) |
| 番茄 .....                | (62) |
| 荠菜 .....                | (64) |
| 苜蓿 .....                | (65) |
| 马齿苋 .....               | (66) |
| 黄瓜 .....                | (67) |
| 蘑菇 .....                | (67) |
| 香菇 .....                | (68) |
| 黑木耳 .....               | (69) |
| 山楂 .....                | (70) |
| 苹果 .....                | (71) |
| 核桃仁 .....               | (72) |
| 海带 .....                | (73) |
| 60. 降血脂的杂粮类食物有哪些? ..... | (74) |
| 麦麸 .....                | (74) |
| 玉米 .....                | (76) |
| 大豆 .....                | (77) |
| 绿豆 .....                | (79) |
| 花生 .....                | (80) |
| 燕麦 .....                | (81) |
| 61. 降血脂的其他类食物有哪些? ..... | (81) |
| 牛奶 .....                | (81) |
| 海鱼 .....                | (83) |
| 茶叶 .....                | (85) |

#### 四、降血脂食疗方

62. 降血脂蔬菜类食疗方有哪些? ..... (87)
- 荠菜炒冬笋 ..... (87)
- 柏子仁烧蘑菇 ..... (87)
- 炒洋葱丝 ..... (87)
- 大蒜萝卜汁 ..... (88)
- 蒜头拌海带 ..... (88)
- 糖醋大蒜头 ..... (89)
- 炸干葱 ..... (89)
- 麻辣葱片 ..... (89)
- 凉拌苕蕕 ..... (90)
- 苕蕕烩豆腐 ..... (90)
- 蒜汁拌马齿苋 ..... (91)
- 鲜蘑炖冬瓜 ..... (91)
- 蘑菇炖豆腐 ..... (91)
- 香菇烧菠菜 ..... (92)
- 木耳烧豆腐 ..... (92)
- 芹菜炒豆腐干 ..... (93)
- 虎杖拌蘑菇 ..... (93)
- 蘑菇炒青菜 ..... (94)
63. 降血脂肉类食疗方有哪些? ..... (94)
- 天麻炖鱼头 ..... (94)
- 糖醋黄花鱼 ..... (95)
- 红烧带鱼 ..... (95)
- 沙锅鱼头 ..... (96)

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 山楂肉 .....              | (96)  |
| 洋葱炒蚌肉 .....            | (96)  |
| 洋葱炒牛肉丝 .....           | (97)  |
| 三七百合煨兔肉 .....          | (97)  |
| 64. 降血脂汤类食疗方有哪些? ..... | (98)  |
| 玉米须豆腐汤 .....           | (98)  |
| 首乌牛肉汤 .....            | (98)  |
| 番茄汤 .....              | (99)  |
| 海带黄豆汤 .....            | (99)  |
| 荠菜马齿苋汤 .....           | (100) |
| 马齿苋绿豆汤 .....           | (100) |
| 姜黄海带萝卜汤 .....          | (100) |
| 蒲黄海带萝卜汤 .....          | (101) |
| 毛豆汤 .....              | (101) |
| 首乌山楂汤 .....            | (102) |
| 虫草鲫鱼汤 .....            | (102) |
| 何首乌鲤鱼汤 .....           | (103) |
| 65. 降血脂粥类食疗方有哪些? ..... | (103) |
| 陈皮粟米粥 .....            | (103) |
| 三七山楂粟米粥 .....          | (104) |
| 丹参女贞子粟米粥 .....         | (104) |
| 决明子粟米粥 .....           | (104) |
| 蒲黄沙苑子粟米粥 .....         | (105) |
| 首乌大米粥 .....            | (105) |
| 大黄红枣粟米粥 .....          | (106) |
| 枸杞子粟米粥 .....           | (106) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 银杏叶粟米粥·····   | (106) |
| 人参枸杞子粟米粥····· | (107) |
| 绞股蓝粟米粥·····   | (107) |
| 赐百年螺旋藻粥·····  | (108) |
| 荷叶粟米粥·····    | (108) |
| 苹果蒲黄粥·····    | (108) |
| 泽泻山楂粟米粥·····  | (109) |
| 虎杖粟米粥·····    | (109) |
| 红花粟米粥·····    | (109) |
| 虫草粟米粥·····    | (110) |
| 陈皮麦麸粥·····    | (110) |
| 蒲黄荠菜粥·····    | (111) |
| 花生红枣粟米粥·····  | (111) |
| 玉米山楂红枣粥·····  | (112) |
| 黄豆粥·····      | (112) |
| 绿豆粥·····      | (112) |
| 核桃仁粥·····     | (113) |
| 牛奶红枣粥·····    | (113) |
| 麦麸绿茶粥·····    | (114) |
| 双耳粥·····      | (114) |
| 金花菜粥·····     | (114) |
| 马齿苋粥·····     | (115) |
| 芹菜粥·····      | (115) |
| 蘑菇粥·····      | (115) |
| 芹菜首乌粥·····    | (116) |
| 番茄粥·····      | (116) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 银鱼粥·····                | (117) |
| 紫皮大蒜粥·····              | (117) |
| 香菇粥·····                | (118) |
| 66. 降血脂糊类食疗方有哪些? ·····  | (118) |
| 海带二粉糊·····              | (118) |
| 花生山楂核桃糊·····            | (119) |
| 三七黑芝麻糊·····             | (119) |
| 67. 降血脂羹类食疗方有哪些? ·····  | (120) |
| 番茄山楂陈皮羹·····            | (120) |
| 木耳红枣羹·····              | (120) |
| 荠菜首乌姜枣羹·····            | (121) |
| 山楂葛根茯苓羹·····            | (121) |
| 苹果山楂首乌羹·····            | (122) |
| 绿豆牛奶羹·····              | (122) |
| 决明核桃芝麻羹·····            | (122) |
| 麦麸山楂羹·····              | (123) |
| 大黄莲肉苡米羹·····            | (123) |
| 人参核桃羹·····              | (124) |
| 68. 降血脂茶饮类食疗方有哪些? ····· | (124) |
| 二叶茶·····                | (124) |
| 新疆奶茶·····               | (125) |
| 绿豆菊花茶·····              | (125) |
| 玉米奶茶·····               | (125) |
| 麦麸红枣茶·····              | (126) |
| 海带山楂茶·····              | (126) |
| 核桃仁酸奶茶·····             | (127) |

|         |       |
|---------|-------|
| 苹果茶     | (127) |
| 山楂茶     | (127) |
| 香菇茶     | (128) |
| 苜蓿茶     | (128) |
| 马齿苋酸奶茶  | (128) |
| 荠菜山楂茶   | (129) |
| 番茄酸奶茶   | (129) |
| 芹菜银杏叶茶  | (129) |
| 山楂毛冬青茶  | (130) |
| 山楂麦芽茶   | (130) |
| 海藻茶     | (131) |
| 陈皮决明消脂茶 | (131) |
| 泽泻虎杖消脂茶 | (131) |
| 蒲黄山楂降脂茶 | (132) |
| 降脂Ⅰ号茶   | (132) |
| 降脂Ⅱ号茶   | (132) |
| 人参降脂茶   | (133) |
| 茵陈降脂茶   | (133) |
| 泽泻乌龙茶   | (134) |
| 姜黄陈皮茶   | (134) |
| 丹参山楂茶   | (134) |
| 红花山楂茶   | (135) |
| 大黄蜂蜜茶   | (135) |
| 三七茶     | (135) |
| 决明子茶    | (136) |
| 虫草银杏叶茶  | (136) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 何首乌茶.....    | (137) |
| 二子茶.....     | (137) |
| 银杏叶甘草茶.....  | (137) |
| 参叶茶.....     | (138) |
| 绞股蓝银杏叶茶..... | (138) |
| 绞股蓝山楂茶.....  | (139) |
| 螺旋藻橘皮茶.....  | (139) |
| 荷叶茶.....     | (139) |
| 菊花茶.....     | (140) |
| 丹参麦冬茶.....   | (140) |
| 蜂蜜决明子茶.....  | (140) |

# 一、基础知识

## 1. 什么是高脂血症？

高脂血症是指体内脂质代谢紊乱，导致血脂水平升高，并由此而引发一系列临床表现的病症。

随着医学科学技术的不断发展，高脂血症也有了新的概念——高脂蛋白血症。高脂蛋白血症即血液中的一种或几种脂蛋白的升高。现代研究证明，人体中的各种脂质成分很难溶于水，因此也很难溶于血液中。所以，血脂在血液中是以脂蛋白的形式存在的，如胆固醇、三酰甘油、磷脂等，必须与某些特异性的蛋白质结合成所谓的“脂蛋白”分子，才能在血液中循环运转。实际上脂蛋白升高就是血脂水平的升高。因此，高脂血症也可以认为是高脂蛋白血症，只是两种不同的提法而已。

## 2. 血脂是由哪些物质组成的？来源有哪些？

血脂主要由胆固醇、胆固醇酯、三酰甘油、磷脂以及游离脂肪酸等组成。这些物质可以从食物中摄取后经体内加工而得，也可以利用其他物质在体内自行合成。虽然血液中脂质含量与全身脂类物质相比所占比例很小，但却是人体必需的物质，它运行于人体各组织之间有着十分重要的生理功能。如果由于某种原因引起血中脂质含量过高或过低都会给身体健康带来不利的影响。

### 3. 什么是胆固醇?

人体中的脂类主要分两大类。一是脂肪,主要含有三酰甘油,是人体内主要的热能来源;另一类是类脂,除少部分磷脂、糖脂外主要是胆固醇,约占体重的5%,是组成生物膜的基本成分,有重要的生理功能。

胆固醇是由A、B、C、D 4个环构成的,具有环戊烷多氢菲烃核及一个羟基的固体醇类化合物。因该物质最早是在动物的胆囊中分离出来的,故称为胆固醇。胆固醇是细胞膜和血浆脂蛋白的重要成分,对维持细胞膜的正常生理功能起着重要作用。也是合成胆汁液、糖皮质激素及维生素D<sub>2</sub>等主要生物活性物质的重要原料。

胆固醇分布于人体的各组织器官中,健康成人内含胆固醇约140克(体重70千克),其中25%分布在脑及神经组织中,约占脑重量的2%;肝、肾、肠等内脏及皮肤中含量占组织重量的0.2%~0.5%;肌肉中含胆固醇最低,占0.1%~0.2%;肾上腺、卵巢等内分泌腺含量较高可达1%~5%;血液中胆固醇含量约占体内总胆固醇的8%。体内各组织中胆固醇含量比较稳定。如果胆固醇代谢发生障碍可引起血清胆固醇升高,是形成动脉粥样硬化的一种危险因素。研究发现,人体心脑血管病、周围血管病以及胆石症等许多疾病都与高胆固醇血症有着密切的关系。

### 4. 什么是低密度脂蛋白胆固醇?

由于胆固醇及其衍生物在性质上和三酰甘油相似,不溶于水,因此也极难溶于血液中。所以胆固醇在血液中是以脂蛋白的形式存在的。胆固醇、磷脂、三酰甘油等必须与某些特异

性的蛋白质结合形成“脂蛋白”，如高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、极低密度脂蛋白胆固醇(VLDL-C)等，才能在血液中循环、运转和代谢。我们平时所说的低密度胆固醇，实际上是指低密度脂蛋白(LDL)中的胆固醇。通过检测低密度脂蛋白胆固醇，可直接反映出低密度脂蛋白的含量。低密度脂蛋白是由中间密度脂蛋白在肝脏内转化而来，肝脏内可直接合成、分泌少量的低密度脂蛋白。它的主要功能是将胆固醇转运到肝外组织细胞，以满足机体对胆固醇的需要。

现已研究证明，动脉粥样硬化斑块中的胆固醇来自血液循环中的低密度脂蛋白胆固醇，经过氧化后更具有较强的致动脉粥样硬化作用。低密度脂蛋白颗粒相对较小，且富含胆固醇酯和载脂蛋白B，能很快穿过动脉管壁。在血浆中低密度脂蛋白的浓度增高时，过多的低密度脂蛋白胆固醇聚集在动脉管壁上，最终导致动脉粥样硬化的形成。

## 5. 什么是高密度脂蛋白胆固醇？

高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)，即高密度脂蛋白中的胆固醇。通过检测高密度脂蛋白胆固醇可直接反映血浆中高密度脂蛋白的多少。高密度脂蛋白(HDL)又分HDL<sub>2</sub>和HDL<sub>3</sub>两个亚型。

高密度脂蛋白(HDL)主要由肝脏和小肠合成，是脂蛋白中体积最小的一种脂蛋白。高密度脂蛋白可以使血浆中的胆固醇转移到肝脏，部分胆固醇转化为胆汁酸而排出体外。高密度脂蛋白，由于颗粒较小、结构致密能自由进出动脉壁细胞，故可清除积存于动脉血管壁内的胆固醇而又不向组织释放胆固醇。所以，高密度脂蛋白具有将组织中胆固醇转移出来的功

能,故被认为是抗动脉粥样硬化的“保护因子”。因此,高密度脂蛋白胆固醇被认为是好的胆固醇。现代科学研究也证实高密度脂蛋白含量每降低 0.026 毫摩/升,冠心病的发病机会就会增加 2%~3%。冠心病患者中,有 40%胆固醇水平并不高,而高密度脂蛋白却大大低于正常人。可见高密度脂蛋白胆固醇浓度上升对人体是有益的。

## 6. 胆固醇的来源和代谢途径有哪些?

人体中胆固醇的主要来源有两个,一是内源性,二是外源性。内源性胆固醇主要是机体自身合成。人体除脑组织及成熟红细胞外,几乎全身各组织都能合成胆固醇,其中 70%~80%在肝脏合成,10%由小肠合成。人体每日可以合成胆固醇 1 克~1.5 克。外源性胆固醇是由食物吸收而来。食物性胆固醇主要来源于动物性食物,以脑、蛋黄、奶油及内脏中含量最高。人每日可以从食物中摄取胆固醇约 0.3 克~0.5 克。食物胆固醇多为游离型,仅 10%~15%为胆固醇酯。

人体内胆固醇在不断生成的同时,也不断地从体内排出,从而避免过量的胆固醇在体内蓄积对机体造成危害。胆固醇除构成细胞膜和参与脂蛋白的合成外,主要的代谢去路是转化成胆汁酸和具有生理功能的类固醇物质。

胆固醇在肝脏转化为胆汁酸是体内胆固醇的主要去路。正常人每日合成的胆固醇约 40%(0.4 克~0.6 克)在肝脏内转变为胆汁酸,随胆汁排入肠道,并在脂类的消化和吸收的过程中起着重要作用。但是,肝脏产生的胆汁酸远远不能满足机体的生理需要。因为人每日消化脂类需要 12 克~32 克胆汁酸。所以,肝脏排入肠道的胆汁液在脂类消化吸收的同时大部分又变成结合型胆汁液通过小肠门静脉回吸收到肝,经肝脏