

预防动脉硬化的美味料理

降低

胆固醇

家常菜

教授

石川恭三

师

小池すみこ

天津科技翻译出版公司



72

著作权合同登记号:图字:02-99-60

图书在版编目 (CIP) 数据

降低胆固醇家常菜 / (日) 石川恭三, (日) 小池すみ
こ著; 台湾主妇之友出版社译. -天津: 天津科技翻译出
版公司, 1999. 9

ISBN 7-5433-1142-9

I. 降… I. ①石… ②小… ③台… III. 高血脂病-食
物疗法-菜谱 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38333 号

授权单位: Seibido Shuppan Co., Ltd.,

(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 23693561

传 真: 23369476

E - mail: tsttbc@ public. tpt. tj. cn

印 刷: 天津市蓟县印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 887×1290 32开本 5印张 120千字

1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

印数: 3000册

定价: 19.50元

(如发现印有印装问题, 可与出版社调换)

美味饮食
治疗成人病

降低 胆固醇 的家常菜

预防动脉硬化
的美味料理

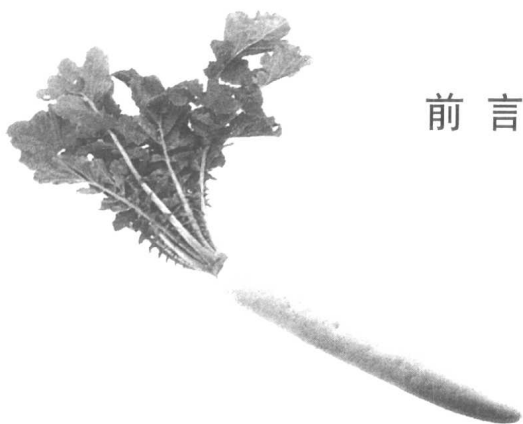
杏林大学教授

石川恭三

管理营养师

小池すみこ

監修



前言

随着老化，人类的血管失去韧性，血管中出现了胆固醇和中性脂肪积存。如果放任其进行，可能会引起心肌梗塞或脑梗塞等严重的疾病。

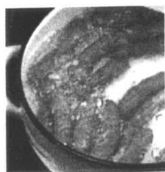
您每天的生活，是否能延迟动脉硬化呢？最有力的方法就是“饮食”。

避免吃得过多，不使血管内有多余的胆固醇积存的饮食，控制盐分，注意均衡营养的饮食能确保时，则您的血管及您的健康都能获得保障。

降低胆固醇的饮食并非特殊的菜单。只要使用厨房中经常看到的普通材料就可以了。最重要的是如何组合，料理材料。本书介绍材料的组合法、调味法、料理法、外食的选择方式等。享受美食的同时，也能创造一个保持血管畅通的身心。

Acc 01/02

目 录

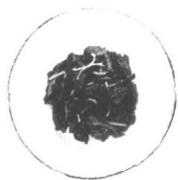


保持血管年轻的饮食七要件 8



控制胆固醇

| | |
|-------------------------|----|
| [1] 脂肪的选择方法 | 12 |
| [2] 去除脂肪后再吃 | 14 |
| [3] 与油脂高明相处(1) | 16 |
| [4] 与油脂高明相处(2) | 18 |
| [5] 膳食纤维的选择 | 20 |
| [6] 利用主食补充膳食纤维 | 22 |
| [7] 利用干物补充膳食纤维 | 24 |
| [8] 利用外卖也可以补充膳食纤维 | 26 |



调节维生素、矿物质

- [1] 摄取β胡萝卜素、维生素C以强化血管····· 28
- [2] 充分摄取蔬菜····· 30

控制蛋白质

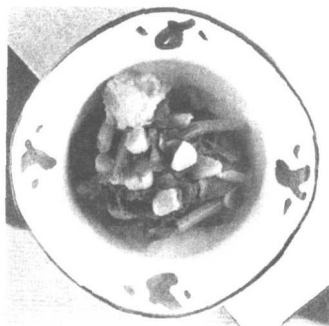
- 摄取良质蛋白质····· 32

控制盐分

- 盐分降低为8g(1日)以下的秘诀····· 34

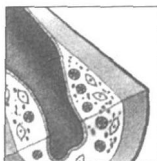
外食 热量·盐分检查

- 面类 / 拉面类····· 36
- 盖饭 / 意大利面类····· 38
- 速简小吃····· 40
- 西餐····· 41
- 中餐····· 42
- 鱼料理····· 43
- 汉堡速食····· 44
- 点心类····· 45
- 酒类····· 46
- 罐装饮料类····· 47
- 乳制品类····· 48



热量别 菜单例

| | | |
|--------------------|-------|-----|
| 1400kcal | | 50 |
| 1600kcal | | 70 |
| 1800kcal | | 90 |
| ●使血液清爽的鱼贝类和豆类料理 | | 110 |
| ●利用干物或海草摄取膳食纤维及矿物质 | | 115 |
| ●有效减盐的无盐料理 | | 118 |
| ●利用低热量食材产生丰富的量感 | | 120 |
| ●烦恼时的一道菜 | | 123 |



战胜动脉硬 化的基本知 识与生活术

| | | |
|-----------|-------|-----|
| 动脉硬化为何可怕? | | 130 |
|-----------|-------|-----|



| | |
|------------------------|-----|
| 您的动脉没问题吗? | 132 |
| 动脉硬化的三大因素 | 134 |
| 为什么胆固醇较高不好 | 136 |
| 为何高血压不好呢? | 138 |
| 烟·酒为何不好? | 140 |
| 血管养生法 | |
| 1 不使胆固醇和血压上升的生活术 | 142 |
| 2 消除肥胖就能够消除动脉硬化 | 146 |
| 3 扩大血液的通道 | 150 |
| 动脉硬化 Q&A | 154 |
| 您一天需要多少热量呢? | 158 |

石川恭三
(医学博士)

毕业于日本庆应义塾大学医学部医学科，修完同大学医学研究科内科专攻博士课程。现任杏林大学医学部内科教授。著作包括《不会因心脏病而死之书》等许多著书。在电视、广播电台等节目中也相当活跃。

小池すみこ
(营养管理师)

毕业于日本女子营养短期大学。现任日本航空健康管理室兼任营养师。同时是料理教室的讲师，在幼稚园、诊所等处担任营养协和和饮食生活的指导。在出版、企划、演讲各方面从事与“食”有关的工作。著书包括《美味的菜》、《令人喜爱的点心》等。

基于长期的饮食习惯而培养的饮食的喜好和倾向，不是一朝一夕就能改变的。但是，造成动脉硬化进行的原因之一，就在于饮食的倾向。

为了保持血管的年轻，该选择何种食品，该如何管理饮食呢？本书整理叙述了七项要件。如果您的体重已经超出标准体重时，还必须加上热量的限制。和医师及营养管理师商量，逐渐改善饮食习惯较好。

第一条

尽量少摄取会使坏胆固醇积存的动物性脂肪

肉类中的肥肉和奶油、鲜奶油等动物性脂肪中含量较多的饱和脂肪酸，具有使坏胆固醇积存的作用。如何利用调理的方式去除这些动物性脂肪，是防止动脉硬化的饮食对策的重点之一。



12
~
15
页



第二条

均衡摄取能降低胆固醇的两种不饱和脂肪酸



具有降低胆固醇作用的脂肪，就是不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸有两种，包括玉米油或红花油等植物油，以及青鱼中含量较多的多价不饱和脂肪酸，和橄榄油及芝麻油中含量较多的单价不饱和脂肪酸，两者必须均衡摄取。



16
~
19
页

第三条

充分摄取水溶性和不溶性两种食物纤维

食物纤维能吸收胆固醇而将其排泄掉。国人传统的饮食中自然摄取的食物纤维，在现代已经缺乏了。

如何在每天的饮食中摄取1天25g的食物纤维呢？其秘诀与食品的选择有关。



20
~
27
页



第四条



充分摄取能防止胆固醇氧化的β-胡萝卜素及维生素C

氧化的胆固醇，会成为动脉硬化的诱因。能抑制其氧化的就是黄绿色蔬菜中含量较多的β-胡萝卜素及水果、淡色蔬菜中较多的维生素C。



28
~
31
页

第五条

摄取制造血管细胞的良质蛋白质

制造人类血与肉及身体细胞的营养素就是蛋白质。但是蛋白质的主要补给源肉类含有很多动物性脂肪，这是它的弱点。掌握去除弱点的调理秘诀，就能够确保良质蛋白质的摄取。



32
~
33
页



第六条



控制导致高血压的盐分摄入量

盐分摄入量依饮食习惯不同，具有很大的个人差。控制1天8g盐分的低盐菜单，只要掌握调理的重点，吃起来也不会觉得口味太淡，一定要实行低盐的味觉改革。



34
~
35
页

第七条

控制胆固醇含量较多的食品摄取量

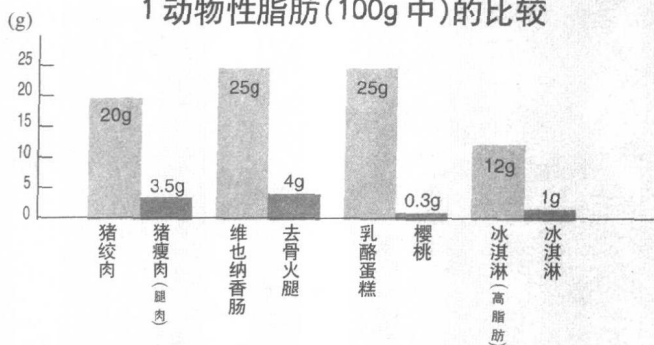
蛋黄或肝脏等食品中胆固醇含量较多的食物，一定要控制摄取量。据说国人1天平均摄取300~400mg的胆固醇，为了预防动脉硬化，必须以300mg以下为目标。



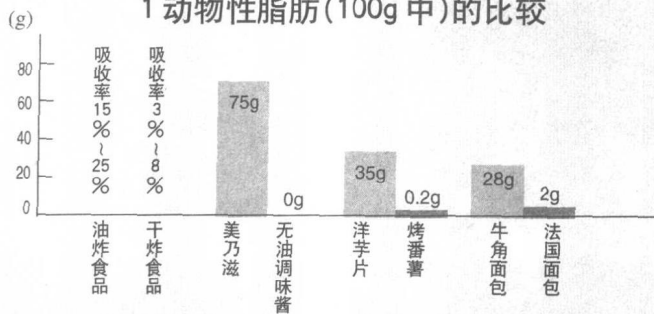
脂肪必须考虑的与均衡的问题选择

摄取过多脂肪，会导致成人病的关键肥胖，所以必须注意。制造脂肪的脂肪酸依种类不同，在体内的功能也不同，除了量之外，同时必须考虑脂肪的质。动物性脂肪中含有很多饱和脂肪酸，因此是造成坏胆固醇及中性脂肪增加的原因。吃肉时必须选择脂肪较少的部位，或是先去除脂肪再吃。此外，吃绞肉料理会摄取到较多脂肪，所以不要经常吃汉堡类。另一方面，具有降胆固醇作用的不饱和脂肪酸，包括在橄榄油和芝麻油中所含的单价不饱和脂肪酸，及青背鱼中含量较多的多价不饱和脂肪酸这两种。不管是哪一种脂肪都必须摄取，比例以1比1.5比1较为理想。

1 动物性脂肪(100g中)的比较



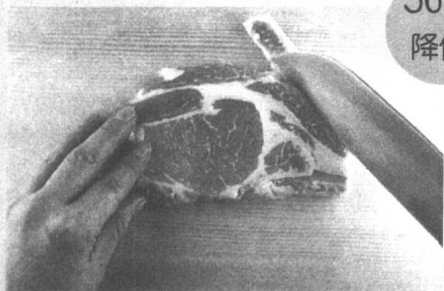
1 动物性脂肪(100g中)的比较





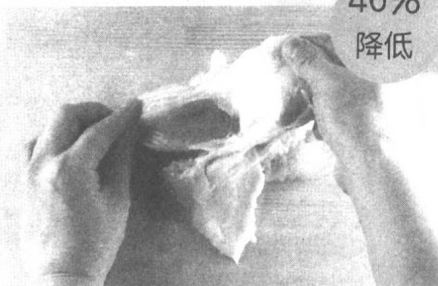
降低动物性脂肪

去除五花肉的脂肪



56%
降低

去除鸡腿肉的皮



46%
降低

猪绞肉 猪瘦肉(腿肉)

20g



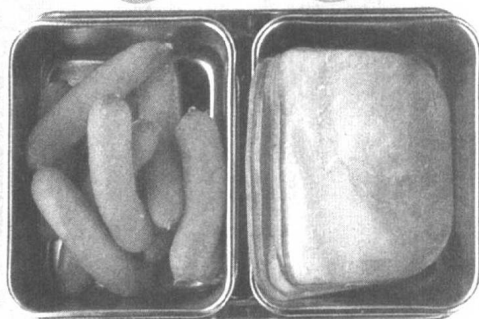
3.5g

维也纳香肠 去骨火腿

25g



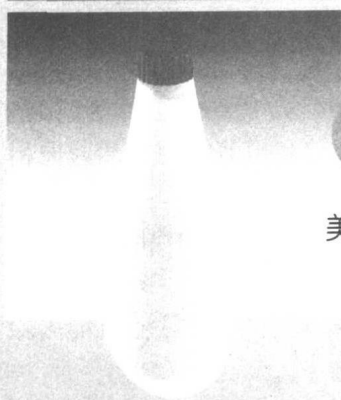
4g



比较同样是 100g 中的动物性脂肪。猪绞肉中肉眼看不到的脂肪较多。



降低植物性脂肪



75g



0g

美乃滋

无油调味酱



控制胆固醇

2

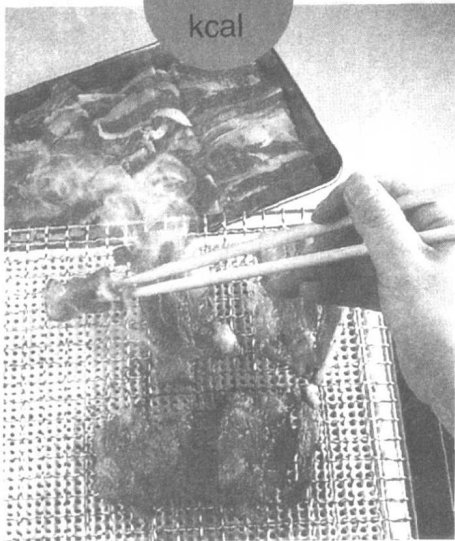
去除脂肪后再吃

放在铁丝网上烤

煮

143
kcal

调理100g的中腿肉时的热量



134
kcal



利用不同的肉（100g）的调理方法可以脂肪

所谓“人类随着血管而老化”，因此必须建立强健的血管，维持健康，就需要良质蛋白质。

有些人很讨厌吃肉类，但是它却是良质蛋白质源。肉类中所含的脂肪当然是一大问题。但是可以利用去除脂肪的料理法来吃。

去除脂肪的料理法，本书介绍各位使用的是“放在铁丝网上烤·煮过·蒸”这3种料理方法。

放在铁丝网上烤而发出劈劈啪啪的声音，脂肪就会掉落，相信大家都有这样的经验。去除脂肪后再吃，与利用煎锅使用油煎肉相比，是比较健康的吃法。

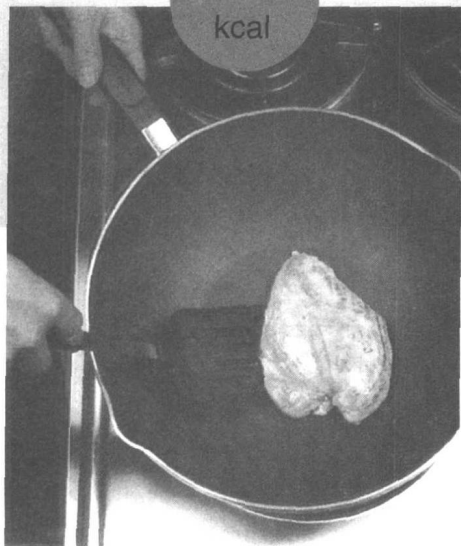
此外，煮肉能使脂肪溶于汤中。煎香肠或煮猪肉块时，必须先用水煮过之后再煮。

蒸的方法也有效。使用绞肉制成的肉丸子等先蒸过，就能去除多余的脂肪。

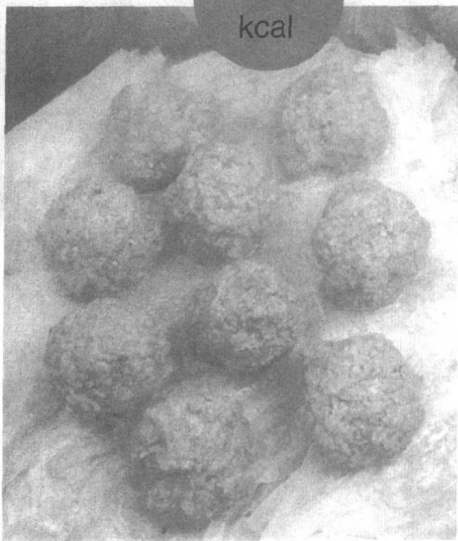
用铁弗龙加工的
煎锅炒

蒸

150
kcal



143
kcal



量的调理方法》
根据女子营养大学出

加工的铁弗龙煎锅

炒的菜比起烤或煮的菜而言，当然热量较高，普通的煎锅必须使用较多的油，如果改用铁弗龙加工的煎锅，只要一点点油就能调理，所以“想控制胆固醇的摄取量”的家庭，一定要准备这种调理器具。但铁煎锅可借以摄取铁，因此也得到很好的评价。

铁弗龙加工的煎锅不可以用大火加热，炒肉的秘诀就是倒入汤或葡萄酒等，采用“焖炒”的方式。肉的脂肪会溶解于汤中，如此一来就能去除多余的脂肪。

不只是炒肉，炒其他食品时，如果直接使用沾油的容器，会提取到太多油脂，因此必须去除多余的油。必须养成利用大匙或小匙等的测量习惯。

养成测量的习惯后，就会发现平常炒菜时用了太多油了。1天以使用2大匙的油为标准，一定要彻底限制调理时使用的油。