

协和医院 营养专家力作



香蕉
降低血液中胆固醇含量



橙子
促进血液循环



洋葱
抑制胆固醇合成



番茄
蔬菜中的降脂明星



冬瓜
降脂减肥又消肿



魔芋
清除血液垃圾



海带
控制胆固醇吸收



黄豆
促进胆固醇代谢



干山楂
降低胆固醇含量



大枣
降脂补血保肝



板栗
抑制胆固醇的生化合成



带鱼
修复破损血管

高血脂 你吃对了吗

学、高效降血脂

吃错 血脂易飙升
吃对 血管不堵车

陈伟◎主编
北京协和医院营养科副主任医师
北京糖尿病防治协会理事长


超值赠送
《高血脂68问》
全彩小册子

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

高血脂

你吃对了吗

主编 陈伟

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂你吃对了吗 / 陈伟主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3287-9

I. ①高… II. ①陈… III. ①高血脂病-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115964 号

高血脂你吃对了吗

主 编 陈 伟
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 郭 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰印务有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 330 000
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3287-9
定 价 39.80 元 (赠送小册子)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

CONTENTS



绪 论

3 分钟了解你的血脂	9	高脂血症最爱黏上谁	19
初识高脂血症	11	战胜高血脂，做好三级预防	22
对对号，你的体型健康吗	13	高血脂调理“六字诀”	24
图解高血脂的危害	15	避开降血脂的四大陷阱	26
找一找身体的预警信号	17		

第一章

一网打尽高血脂 饮食调理有原则



高血脂是吃出来的	28
多吃能降血脂的食物	32
看一看，常见食物的脂肪含量	34
算一算，别吃进太多热量	36
怎样放心吃肉	42
不用谈油色变	43
外出就餐巧点菜	46
因人而异的调脂方案	47

第二章

小小营养素 血管“减肥”天然药

膳食纤维	促进血脂代谢	50	锌	有效降低胆固醇	56
维生素 C	降低胆固醇水平	51	镁	提升“好胆固醇”	57
维生素 E	天然抗氧化剂	52	钾	溶解胆固醇	58
维生素 B ₂	消脂减肥	53	硒	有超强抗氧化能力	59
β-胡萝卜素	清除氧自由基	54	烟酸	血管清洁剂	60
钙	促进消化、减少胆固醇	55			

第三章

吃掉高血脂 给你的血管瘦身

降低血液中的甘油三酯水平

油菜	降脂又防癌	62
苦瓜	降脂、降糖	64
乌鸡	保持血管弹性	66
金针菇	蔬菜中的降脂明星	68
花生	减少心血管问题	70
核桃仁	降脂、补肾固精	72
松子	降血脂、软化血管	74
兔肉	增加高密度脂蛋白	76
鲫鱼	降脂还美容	78
带鱼	可以修复破损血管	80

促进胆固醇代谢，减少吸收

玉米	降胆固醇	82
燕麦	减少胆固醇的吸收	84
荞麦	降低血液中的胆固醇	86
黑芝麻	防治高血脂的黑色食物	88
黄豆	降脂豆中的“黄金豆”	90
黑豆	软化血管、美容降脂	92
葛根粉	降胆固醇的好手	94
魔芋	血液垃圾的清洁者	96
土豆	预防心血管脂肪沉积	98
绿豆	降血脂的“良药”	100

莴笋	减少胆固醇吸收	102
黄瓜	清脆爽口的降脂圣品	104
番茄	蔬菜中的降脂明星	106
海带	控制胆固醇吸收	108
苹果	降脂防癌又美容	110
山楂	调节血脂的小红果	112
猕猴桃	抗血脂的“维C之王”	114
香蕉	降低血液中胆固醇含量	116
板栗	抑制胆固醇的生化合成	118
杏仁	降脂美容、改善血液循环	120
紫菜	防止脂质沉积	122
香菇	溶解胆固醇	124
黑木耳	降脂驻颜的“黑耳朵”	126
鸡肉	修补破损血管	128
牛肉	软化心脑血管	130
鲤鱼	防止脂肪囤积	132



对抗脂质氧化沉积

洋葱	杀菌、降脂、降压	134
黑米	抗氧化、防止血管疾病	136
红薯	让血管变得更年轻	138
菜花	最好的血管清理剂	140
茄子	血管的保护神	142
鸡蛋	改善血清脂质	144
葡萄	预防心血管疾病	146
鲱鱼	血管清洁工	148
泥鳅	增加血管的弹性	150

其他途径有效降血脂

薏米	促进血液循环	152
白果	降血脂的“活化石”	154
冬瓜	降脂减肥又消肿	156
芹菜	降脂又降压的上品佳蔬	158
柚子	防治粥样硬化	160
橙子	促进血液循环	162
橘子	血管的畅通剂	164
大枣	降脂、补血、保肝	166
枸杞子	防止动脉粥样硬化	168
葵花子	高脂血症患者的健康零食	170
大蒜	降低血液黏稠度	172
醋	加速胆固醇排出体外	174

第四章

药膳饮品双管齐下 清除血管垃圾

葛 根	提升人体阳气	178
荷 叶	帮助减轻体重	180
菊 花	清肝明目	182
决明子	降脂通便	184
绞股蓝	降压又降脂	186
干山楂	减少脂类吸收	188
金银花	清热解毒	190
红 花	促进血液循环	192
三 七	益气补血	193
柴 胡	清烦闷降血脂	194
绿 茶	解腻燃脂	195
酸 奶	抑制胆固醇合成	196



荷叶



红花



决明子

第五章

高脂血症及并发症 饮食来应对

高胆固醇血症	198	高血脂并发肥胖症	210
高甘油三酯血症	200	高血脂并发脂肪肝	212
混合型高脂血症	202	高血脂并发动脉硬化	214
低高密度脂蛋白血症	204	高血脂并发冠心病	216
高血脂并发糖尿病	206	高血脂合并心肌梗死	218
高血脂并发高血压	208	高血脂合并心力衰竭	220

第六章

运动疗法 血液越动越畅快


运动调理的原则	224	附录	
有氧运动最适合高血脂患者	226	小穴位大功效，按按捏捏巧降脂	268
选择最适合自己的运动方式	227	高血脂合理用药指导	272
6大降脂有氧运动	228		
运动也要量力而行	236		
随时都能做的降脂运动	237		
一试就灵的降脂小动作	240		
立壁角：适合“懒人”的运动疗法	242		
进阶：幅度大的降脂运动	243		
二十四式简化太极拳	249		



高血脂

你吃对了吗

主编 陈伟

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂你吃对了吗 / 陈伟主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3287-9

I. ①高… II. ①陈… III. ①高血脂病-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115964 号

高血脂你吃对了吗

主 编 陈 伟
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 郭 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰印务有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 330 000
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3287-9
定 价 39.80 元 (赠送小册子)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

PREFACE



据不完全统计，在我国，每9个人中就有1人患高脂血症，也就是我们通常所说的“高血脂”。

高血脂和高血压、高血糖并称“三高”，因为发病早期常常没有明显症状，容易被我们忽视。实际上，高血脂并不是独立的一种疾病——血管里的脂肪逐渐堆积，会导致动脉粥样硬化，甚至于高血压、冠心病、糖尿病等病。也就是说，高血脂实际上是多种心脑血管疾病的根源，如果能降低血脂，就能预防很多慢性病。

高血脂发病率的逐年攀升，多是因人们饮食不规律引起的。工作压力大，口味上追求咸、鲜、辣，久坐不动，使得每年体检时医生讲得最多的就是：血脂偏高，要注意饮食和运动了。

那么，高血脂的人，怎样才能吃对不吃错呢？得了高脂血症是不是就不能吃肉了？高脂血症与营养素有着怎样的关系？哪些食物对降低血脂有效？哪些食物不能多吃？什么样的烹饪方法才能让高脂血症患者既觉得“好吃”又能“吃好”呢……这些关于高血脂的疑惑，都可以在本书中找到答案。

另外，如何防治高血脂引起的严重并发症，除了控制饮食，高脂血症患者的运动方式，降血脂的穴位按摩，高血脂患者的用药指导等，本书也一一做出了解答，真正帮您远离高血脂的困扰，防患于未然。

目 录

CONTENTS



绪 论

3 分钟了解你的血脂	9	高脂血症最爱黏上谁	19
初识高脂血症	11	战胜高血脂，做好三级预防	22
对对号，你的体型健康吗	13	高血脂调理“六字诀”	24
图解高血脂的危害	15	避开降血脂的四大陷阱	26
找一找身体的预警信号	17		

第一章

一网打尽高血脂 饮食调理有原则



高血脂是吃出来的	28
多吃能降血脂的食物	32
看一看，常见食物的脂肪含量	34
算一算，别吃进太多热量	36
怎样放心吃肉	42
不用谈油色变	43
外出就餐巧点菜	46
因人而异的调脂方案	47

第二章

小小营养素 血管“减肥”天然药

膳食纤维	促进血脂代谢	50	锌	有效降低胆固醇	56
维生素C	降低胆固醇水平	51	镁	提升“好胆固醇”	57
维生素E	天然抗氧化剂	52	钾	溶解胆固醇	58
维生素B ₂	消脂减肥	53	硒	有超强抗氧化能力	59
β-胡萝卜素	清除氧自由基	54	烟酸	血管清洁剂	60
钙	促进消化、减少胆固醇	55			

第三章

吃掉高血脂 给你的血管瘦身

降低血液中的甘油三酯水平

油菜	降脂又防癌	62
苦瓜	降脂、降糖	64
乌鸡	保持血管弹性	66
金针菇	蔬菜中的降脂明星	68
花生	减少心血管问题	70
核桃仁	降脂、补肾固精	72
松子	降血脂、软化血管	74
兔肉	增加高密度脂蛋白	76
鲫鱼	降脂还美容	78
带鱼	可以修复破损血管	80

促进胆固醇代谢，减少吸收

玉米	降胆固醇	82
燕麦	减少胆固醇的吸收	84
荞麦	降低血液中的胆固醇	86
黑芝麻	防治高血脂的黑色食物	88
黄豆	降脂豆中的“黄金豆”	90
黑豆	软化血管、美容降脂	92
葛根粉	降胆固醇的好手	94
魔芋	血液垃圾的清洁者	96
土豆	预防心血管脂肪沉积	98
绿豆	降血脂的“良药”	100

莴笋	减少胆固醇吸收	102
黄瓜	清脆爽口的降脂圣品	104
番茄	蔬菜中的降脂明星	106
海带	控制胆固醇吸收	108
苹果	降脂防癌又美容	110
山楂	调节血脂的小红果	112
猕猴桃	抗血脂的“维C之王”	114
香蕉	降低血液中胆固醇含量	116
板栗	抑制胆固醇的生化合成	118
杏仁	降脂美容、改善血液循环	120
紫菜	防止脂质沉积	122
香菇	溶解胆固醇	124
黑木耳	降脂驻颜的“黑耳朵”	126
鸡肉	修补破损血管	128
牛肉	软化心脑血管	130
鲤鱼	防止脂肪囤积	132



对抗脂质氧化沉积

洋葱	杀菌、降脂、降压	134
黑米	抗氧化、防止血管疾病	136
红薯	让血管变得更年轻	138
菜花	最好的血管清理剂	140
茄子	血管的保护神	142
鸡蛋	改善血清脂质	144
葡萄	预防心血管疾病	146
鳝鱼	血管清洁工	148
泥鳅	增加血管的弹性	150

其他途径有效降血脂

薏米	促进血液循环	152
白果	降血脂的“活化石”	154
冬瓜	降脂减肥又消肿	156
芹菜	降脂又降压的上品佳蔬	158
柚子	防治粥样硬化	160
橙子	促进血液循环	162
橘子	血管的畅通剂	164
大枣	降脂、补血、保肝	166
枸杞子	防止动脉粥样硬化	168
葵花子	高脂血症患者的健康零食	170
大蒜	降低血液黏稠度	172
醋	加速胆固醇排出体外	174

第四章

药膳饮品双管齐下 清除血管垃圾

葛 根	提升人体阳气	178
荷 叶	帮助减轻体重	180
菊 花	清肝明目	182
决明子	降脂通便	184
绞股蓝	降压又降脂	186
干山楂	减少脂类吸收	188
金银花	清热解毒	190
红 花	促进血液循环	192
三 七	益气补血	193
柴 胡	清烦闷降血脂	194
绿 茶	解腻燃脂	195
酸 奶	抑制胆固醇合成	196



荷叶



红花



决明子

第五章

高脂血症及并发症 饮食来应对

高胆固醇血症	198	高血脂并发肥胖症	210
高甘油三酯血症	200	高血脂并发脂肪肝	212
混合型高脂血症	202	高血脂并发动脉硬化	214
低高密度脂蛋白血症	204	高血脂并发冠心病	216
高血脂并发糖尿病	206	高血脂合并心肌梗死	218
高血脂并发高血压	208	高血脂合并心力衰竭	220

第六章

运动疗法 血液越动越畅快

运动调理的原则	224	附录	
有氧运动最适合高血脂患者	226	小穴位大功效，按按捏捏巧降脂	268
选择最适合自己的运动方式	227	高血脂合理用药指导	272
6 大降脂有氧运动	228		
运动也要量力而行	236		
随时都能做的降脂运动	237		
一试就灵的降脂小动作	240		
立壁角：适合“懒人”的运动疗法	242		
进阶：幅度大的降脂运动	243		
二十四式简化太极拳	249		



3分钟了解你的血脂

什么是血脂

血脂就是脂质

血脂就是血液中所有脂肪类物质的总称，包括血浆中的中性脂肪（甘油三酯和胆固醇）和类脂（磷脂、糖脂、固醇、类固醇）等。

■ 总胆固醇

脂类物质不溶于水，需要与一类特殊的蛋白质（脂蛋白）结合，形成可溶于水的复合物，才能在血液中被转运和代谢。因此，总胆固醇（TC）就是各种脂蛋白含有的胆固醇的总和，约占血浆总脂的1/3。

■ 甘油三酯

又称中性脂肪，约占血浆总脂的1/4。

■ 磷脂

约占血浆总脂的1/3，主要有卵磷脂、脑磷脂、丝氨酸磷脂、神经磷脂等，其中70%~80%是卵磷脂。

■ 游离脂肪酸

又称非酯化脂肪酸，占血浆总脂的5%~10%，它是机体能量的主要来源。

血脂的来源

血脂的来源有两条途径：外源性和内源性。外源性，是指我们吃进去的富含脂肪和胆固醇的食物，如肥肉、蛋黄、奶油、肝脏等。内源性，是指由体内自身合成，例如，甘油三酯在肝内合成，胆固醇主要在肝脏和小肠黏膜合成。

正常情况下，当我们摄入大量的高脂肪、高胆固醇食物后，肠道内的血脂水平升高，肝脏合成的内源性脂肪量就会减少。相反，如果减少外源性脂肪的摄入，人体的内源性脂肪就会增加，就避免了人体内血脂水平偏低的情况。两种机制相协调，使人体的血脂水平始终保持在平衡、稳定的状态。

