

国说健康生活系列

知识性与实用性并重

临床治疗与食疗药膳完美结合

满足不同文化层次与病症患者的需求

内容丰富 通俗易懂

为社会大众打造科学、

实用的健康读物

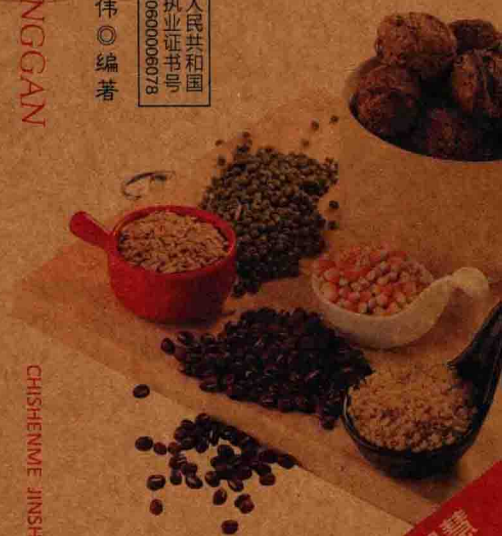
张宏伟◎编著

中华人民共和国  
医师执业证书号  
110130600006078

GAOXUEZHI GAONIAOSUAN ZHIFANGGAN

CHISHENME JINSHENME

# 高血脂高尿酸 脂肪肝 禁什么 吃什么



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

呵护人体健康，掌握不生病的智慧  
内养外护，轻轻松松得健康  
【牛皮卷典藏怀旧版】  
养生智慧 家庭必读

# 脂肪肝

禁什么  
|  
吃什么

# 高血脂 高尿酸

GAOXUEZHI GAONIAOSUAN ZHIFANGGAN

CHISHENME JINSHENME

图说健康生活系列

张拓伟◎编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

高血脂高尿酸脂肪肝吃什么禁什么 / 张拓伟编著. —北京: 中国人口出版社, 2014.1

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5101-2056-5

I.①高… II.①张… III.①高血脂病-食物疗法②代谢病-食物疗法③脂肪肝-食物疗法 IV.①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第291214号

### 高血脂高尿酸脂肪肝吃什么禁什么

张拓伟 编著

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印刷   | 北京鑫富华彩色印刷有限公司          |
| 开本   | 787毫米×1092毫米 1/16      |
| 印张   | 14                     |
| 字数   | 190千                   |
| 版次   | 2014年1月第1版             |
| 印次   | 2014年1月第1次印刷           |
| 书号   | ISBN 978-7-5101-2056-5 |
| 定价   | 19.90元                 |

---

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 社长    | 陶庆军                |
| 网址    | www.rkcbs.net      |
| 电子信箱  | rkcbs@126.com      |
| 总编室电话 | (010) 83519392     |
| 发行部电话 | (010) 83534662     |
| 传真    | (010) 83519401     |
| 地址    | 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮编    | 100054             |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 第 1 章 高血脂篇

- 4    •    高血脂疾病常识
- 4    •    关于血脂
- 5    •    什么是高血脂
- 5    •    高血脂的分类
- 6    •    导致高血脂的病因和对人体的影响
- 7    •    血脂异常的线索
- 8    •    血脂检查必知的注意事项
- 9    •    高血脂的危害
- 11   •    与高血脂相关的常识
- 11   •    瘦人也会血脂偏高
- 11   •    高血脂患者宜喝脱脂牛奶
- 12   •    饮茶可以降血脂
- 13   •    高血脂的饮食原则
- 13   •    控制热量的摄入
- 13   •    控制糖类和脂肪的摄入
- 14   •    多吃富含膳食纤维的食物
- 14   •    主食不能过于精细
- 15   •    经常食用黄豆和豆制品
- 15   •    及时补充水分
- 15   •    适量、合理进食肉类
- 17   •    不同高血脂类型，饮食要点也不同
- 18   •    良好的饮食习惯是控制血脂的根本

目

录

## 第 2 章 脂肪肝篇

- 22 • 脂肪肝疾病常识
- 22 • 什么是脂肪肝
- 22 • 主要症状表现
- 23 • 脂肪肝的分类
- 24 • 脂肪肝的常见并发症
- 25 • 脂肪肝的饮食原则
- 25 • 低糖饮食
- 25 • 多摄入高蛋白
- 25 • 适量摄入脂肪
- 25 • 补充热量要适量
- 26 • 补充充足的维生素
- 26 • 保证充足的膳食纤维和矿物质摄入
- 27 • 日常养肝小动作
- 27 • 常叩齿
- 27 • 多梳头
- 28 • 按揉腹部
- 28 • 揉搓耳朵
- 28 • 伸伸懒腰
- 28 • 慢跑
- 29 • 深呼吸
- 30 • 跳绳
- 30 • 快步走

## 第 3 章 痛风篇

- 32 • 痛风疾病常识
- 32 • 关于尿酸
- 33 • 痛风的概念
- 34 • 痛风和高尿酸的关系
- 34 • 痛风的发病原因
- 35 • 痛风的临床症状
- 36 • 痛风易发作的部位
- 37 • 痛风的饮食原则
- 37 • 通过节制饮食来控制体重
- 37 • 饮食结构要合理
- 38 • 远离高嘌呤食物
- 38 • 多喝水，少喝酒
- 39 • 科学安排低嘌呤饮食
- 39 • 科学选择蛋白质
- 40 • 维生素和矿物质的摄入
- 40 • 限制脂肪的摄入量
- 41 • 多吃碱性食物
- 42 • 防治痛风需要坚持不懈

|    |   |              |
|----|---|--------------|
| 43 | ● | 痛风不同证型的中药管理  |
| 43 | ● | 湿热蕴结型        |
| 45 | ● | 风寒湿痹型        |
| 47 | ● | 瘀热阻滞型        |
| 49 | ● | 痰浊阻滞型        |
| 51 | ● | 肝肾亏虚型        |
| 53 | ● | 气血两虚型        |
| 55 | ● | 痛风不同时期的饮食管理  |
| 55 | ● | 高尿酸血症时期      |
| 55 | ● | 急性发作期        |
| 56 | ● | 间歇期和慢性期      |
| 57 | ● | 痛风不同合并症的饮食管理 |
| 57 | ● | 痛风合并肥胖症      |
| 57 | ● | 痛风合并糖尿病      |
| 58 | ● | 痛风合并高血压      |



# 选对食物， 有效控制高血脂、脂肪肝和痛风

- 60 • 蔬菜类
- 60 • 苦瓜 降脂好帮手
- 61 • 苦瓜炒胡萝卜
- 61 • 苦瓜藕丝
- 62 • 黄瓜 瘦身降脂的圣品
- 63 • 素鸡黄瓜
- 63 • 黄瓜拌粉皮
- 64 • 胡萝卜 食疗佳品
- 65 • 胡萝卜竹荪煲
- 65 • 胡萝卜炒芦笋
- 66 • 圆白菜 防痛风的明星食材
- 67 • 花生仁拌圆白菜
- 67 • 圆白菜鲜辣汤
- 68 • 西红柿 蔬菜中的降脂能手
- 69 • 茄菇丝瓜
- 69 • 西红柿鸡丝蛋羹
- 70 • 洋葱 强效降脂蔬菜
- 71 • 香酥洋葱条
- 71 • 洋葱炒肉
- 72 • 红辣椒 降脂调味品
- 73 • 双丁黑米粥
- 73 • 干烧小鱼苦瓜
- 74 • 芹菜 高血压的天敌
- 75 • 芹菜炒鸡蛋
- 75 • 芹菜拌腐竹
- 76 • 冬瓜 清热瘦身的佳品
- 77 • 冬瓜片蒸芥蓝
- 77 • 冬瓜炒肉片
- 78 • 南瓜 天然的降脂食材
- 79 • 炖南瓜
- 79 • 糖醋南瓜丸
- 80 • 茄子 心血管疾病的克星
- 81 • 鱼香茄子
- 81 • 茄子烧鳝鱼

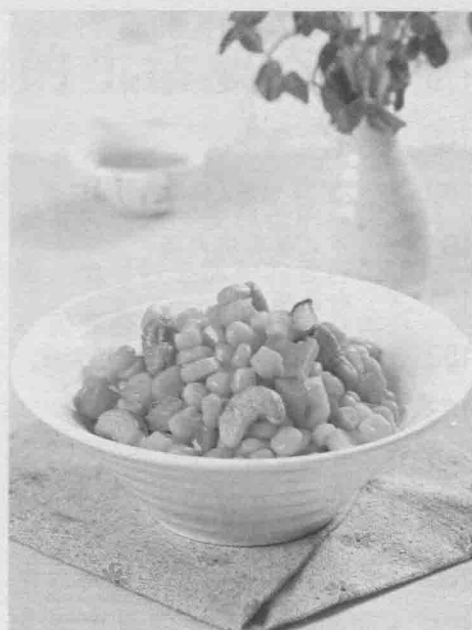


- 82 • 油菜 预防痛风的家常菜
- 83 • 香菇扒油菜
- 83 • 油菜鸡汤
- 84 • 西蓝花 降脂利尿的明星食材
- 85 • 清炒双花
- 85 • 蒜蓉西蓝花草菇
- 86 • 大蒜 让人又爱又恨的调味料
- 87 • 大蒜炒鳝片
- 87 • 大蒜木耳拌芹菜
- 88 • 白菜 蔬菜中的美容明星
- 89 • 青红椒拌白菜心
- 89 • 珊瑚白菜
- 90 • 苋菜 利尿降脂的佳蔬
- 91 • 苋菜笋丝炒鸡蛋
- 91 • 车前草苋菜粥
- 92 • 丝瓜 不可多得的保健食材
- 93 • 丝瓜大米粥
- 93 • 丝瓜绿茶汤
- 94 • 青椒 降脂祛痛风的功臣
- 95 • 芦笋拌双椒
- 95 • 青椒蒜仔
- 96 • 白萝卜 最地道的保健食材
- 97 • 素炒萝卜丝
- 97 • 萝卜蜇丝
- 98 • 土豆 药食兼用的食材
- 99 • 雀巢土豆松
- 99 • 芹菜炒土豆
- 100 • 山药 天然的食物佳品
- 101 • 枣香山药羹
- 101 • 山药炒鱼片
- 102 • 莴笋 功效全能的蔬菜
- 103 • 豉香莴笋
- 103 • 嫩生姜拌莴笋
- 104 • 姜 激活胰岛素活性
- 105 • 葱 降低胆固醇，防痛风
- 106 • 水果类
- 106 • 葡萄 酸甜味美的保健水果
- 107 • 葡萄丝瓜柠檬汁
- 107 • 葡萄蔬果汁
- 108 • 梨 药食两用的百果之宗
- 109 • 雪梨薏米羹
- 109 • 雪梨糯米粥
- 110 • 苹果 大夫的第一药
- 111 • 苹果沙拉
- 111 • 苹果鲜蔬汤
- 112 • 红枣 天然的降脂食材
- 113 • 黑木耳红枣粥
- 113 • 红枣小米粥
- 114 • 山楂 强心减脂防痛风
- 115 • 山楂瘦肉汤
- 115 • 山楂橘子汁
- 116 • 猕猴桃 高血脂患者的理想水果
- 117 • 水果带子肉
- 117 • 猕猴桃蜂蜜汁



- 118 • 香蕉 对抗心血管疾病的能手
- 119 • 橄榄油焗杏仁香蕉
- 119 • 香蕉薄饼
- 120 • 桃 维持体内酸碱平衡的佳果
- 121 • 蜜桃菠萝汁
- 121 • 清凉桃香酸果汁
- 121 • 蜜桃粉红美颜汁
- 122 • 柠檬 有效防止肾结石的形成
- 123 • 柠檬鲜果饮
- 123 • 纤体水果蔬菜汁
- 124 • 西瓜 利尿降脂防肾病
- 125 • 清凉西瓜盅
- 125 • 西瓜皮肉丝
- 126 • 哈密瓜 可以改善痛风症状
- 127 • 哈密瓜奶汁
- 127 • 哈密瓜柠檬果汁
- 127 • 激爽菠萝哈密瓜汁
- 128 • 橙子 促进血液循环的首选食物
- 129 • 南瓜橙子汁
- 129 • 思念苹果橙子汁
- 129 • 唤颜醒肤菠萝汁
- 130 • 柚子 降低血液黏稠度的能手
- 131 • 柚子芹菜汁
- 131 • 柚子柠檬姜汁
- 131 • 柚香牛蒡果汁
- 132 • 木瓜 赶走胆固醇的能手
- 133 • 木瓜花生排骨汤
- 133 • 木瓜烧肉
- 134 • 菠萝 改善水肿症状
- 135 • 菠萝拌苦瓜
- 135 • 蓝莓火龙果菠萝汁
- 136 • 樱桃 促进血液循环
- 137 • 石榴 预防高尿酸
- 138 • 橘子 降低患痛风的概率
- 139 • 橘子蜜汁
- 139 • 橘子玉米浓汤
- 139 • 橘子萝卜汁
- 140 • 主食类
- 140 • 大米 碳水化合物的补充剂
- 141 • 芹菜粥
- 141 • 鸡腿葱白粥
- 142 • 玉米 预防痛风的佳品
- 143 • 橙香玉米虾
- 143 • 薯瓜粉粥
- 144 • 红小豆 加速胆固醇的排出
- 145 • 西瓜翠衣汤
- 145 • 花生红小豆炖泥鳅
- 146 • 黄豆 调节血脂
- 147 • 烧黄豆茄子
- 147 • 海带黄豆煲鱼头
- 148 • 燕麦 降低胆固醇的明星
- 149 • 苹果鲜奶麦片粥
- 149 • 苦瓜羊腩燕麦粥
- 150 • 绿豆 降压降糖更降脂

- 151 • 冬瓜绿豆汤
- 151 • 红枣绿豆豆浆
- 152 • 黑芝麻 维护血管健康的好帮手
- 153 • 黑白芝麻糙米粥
- 153 • 黑芝麻糊
- 154 • 甘薯 改善体内酸碱平衡的能手
- 155 • 甘薯煮姜汤
- 155 • 灯影薯片
- 156 • 小麦 最袖珍的防痛风能手
- 157 • 樱桃番茄小麦片
- 157 • 莲子红枣小麦汤
- 158 • 黑豆 调节血糖代谢的高手
- 159 • 黑豆鲤鱼汤
- 159 • 枸杞子煮黑豆
- 160 • 黑米 防止胆固醇堆积
- 161 • 黑米鸡肉粥
- 161 • 八珍香粥
- 162 • 荞麦 软化血管
- 163 • 生麦菜卷
- 163 • 红小豆荞麦粥
- 164 • 薏米 调节人体血脂浓度
- 165 • 冬瓜薏米兔肉汤
- 165 • 薏米橘羹
- 166 • 干果类
- 166 • 杏仁 维持体重的好帮手
- 167 • 雪梨杏仁汤
- 167 • 杏仁薏米粥



- 168 • 核桃 血管的净化使者
- 169 • 核桃鱼头汤
- 169 • 葡萄干核桃粥
- 170 • 腰果 对抗心血管疾病的坚果
- 171 • 腰果玉米
- 171 • 黄瓜鸭汤
- 172 • 葡萄干 利尿作用明显的小零食
- 173 • 香蕉葡萄粥
- 173 • 玫瑰枸杞养颜羹
- 174 • 松子 保护血管的佳品
- 175 • 桃仁松子玉米粥
- 175 • 松子香菇
- 176 • 板栗 可以增强肾功能
- 177 • 板栗白菜汤
- 177 • 鲜栗鸡肉汤

178 • 葵花子 降低血胆固醇的小坚果  
179 • 南瓜子 有效防治水肿  
180 • 肉蛋类  
180 • 鸡肉 增加人体抵抗力的肉类  
181 • 芹菜黄瓜鸡肉汤  
181 • 白菜鸡肉包  
182 • 兔肉 高胆固醇者的首选食物  
183 • 绿豆芽炒兔肉  
183 • 葱烧兔肉  
184 • 鸡蛋 天然的蛋白质库  
185 • 蛋黄菜花汤  
185 • 茼蒿蛋清汤  
186 • 鸭蛋 改善痛风的帮手  
187 • 马兰炒鸭蛋  
187 • 豌豆炒鸭蛋黄  
188 • 鹌鹑蛋 最适合痛风患者的食物  
189 • 黑芝麻双米粥  
189 • 豆苗扒鹌鹑蛋  
190 • 其他类  
190 • 鲫鱼 清热利水好水产  
191 • 海带焖鲫鱼  
191 • 姜枣鲫鱼粥  
192 • 海带 不可多得的长寿菜  
193 • 海带决明降压汤  
193 • 黄豆炒海带结  
194 • 紫菜 降低血脂作用极佳  
195 • 鱼丝紫菜粥

195 • 紫菜黄瓜汤  
196 • 豆腐 降脂的“植物肉”  
197 • 鱼蓉蒸豆腐  
197 • 苦瓜豆腐汤  
198 • 酸奶 调节脂类代谢  
199 • 杏仁鲜果奶酪  
199 • 菠菜橘子汁  
200 • 豆浆 保护心血管健康的饮品  
201 • 豆浆咸粥  
201 • 豆浆鲜菇汤  
202 • 猪血 氨基酸的提供者  
203 • 猪血黄花菜  
203 • 黑木耳猪血汤  
204 • 牛奶 稳定情绪的黄金液体  
205 • 牛奶娃娃菜  
205 • 土豆牛肉  
206 • 附录1  
常见食物脂肪含量排行榜  
208 • 附录2  
常见食物胆固醇含量排行榜  
210 • 附录3  
常见食物的酸碱性  
212 • 附录4  
常见食物嘌呤含量  
214 • 索引  
高血脂、脂肪肝、痛风食物宜忌速查

# 远离慢性疾病的生活要点

## 进行一次全面的体检

体检对每个人来说都很重要，通过体检可以尽早地发现疾病，这样就可以进行及时地治疗。可以说体检就是各种危险因素的警报器，它能使我们防患于未然，降低多种疾病的发病概率，它也是保持身体健康最有效的方法。所以为了我们的健康，每年至少要进行一次正规、全方位的体检。

在进行体检的时候一定要注意保留检查数据，如果长时间没有进行体检或是没有保存好体检数据的话，最好找个时间去正规的体检机构进行一次全面的检查，并记录下血压、血脂、血糖、血液黏稠度、肝功能、肾功能的数据，还要注意保存好。

## 做一次营养咨询

在很多人的印象中，去医院就是去看病的，只要是身体没有不舒服的地方平时是不会和医院沾边儿的。但事实上，去医院不一定是

要看病的，即使自己的身体没有不适，也可以去医院的营养门诊做一次营养咨询，为自己的身体开一剂“营养处方”。

## 称一称自己的体重

并不是只有女性才要注意体重，体重对任何人都很重要，因为它是生命的一个重要指标，与呼吸、心跳、血压和脉搏一样重要。体重可以反映一个人的营养状况和健康状况，它是营养评定中最简单也是一个最直接的指标。

需要注意的是，每次称体重的时候都要保持时间、所穿的衣服和测体重时的姿势都要一致。

## 制订科学的饮食计划

要在每个月的月初称体重，这样就可以清楚地看到上个月的体重变化，进而就可以看出上个月的饮食有无不妥之处，然后再根据每个季节的特点来制订这个月的饮食计划。最好是将体重变化和饮食计划用笔记录下来，这样做的好处是它

会在你心里形成一种暗示，让你下意识地按照计划行事。

如果体重指标有异的话，那么做一本食物日志就非常重要了，建议你写下自己喜欢吃的食物清单，然后划掉一些自己喜欢但是不适合的，然后添加一些适宜的。再按照前面所讲的“营养处方”，慢慢地调整自己的饮食，并慢慢地将体重调至正常范围。

### 现在要开始运动了

生命在于运动，为了拥有健康的身体，从现在开始就要运动了。运动的时间不需要固定，无论是早上还是下午，只要你觉得方便随时都可以。对于运动形式也没有要求。

### 戒烟

无论你的身体现在有没有感觉到不适，为了身体的健康，戒烟都是必需的。早有研究学者指出，吸烟会导致多种心血管疾病、肺气肿，甚至会导致肺癌，可以看出，吸烟是威胁人类健康的一大杀手。

而且戒烟还有一个重要的原因，那就是吸烟者会让自己周围的亲人和朋友被动地吸“二手烟”，

而这种被动地吸烟对健康的损害甚至比吸烟本身还要大。所以，为自己和他人的健康，请戒烟。

### 控制饮酒

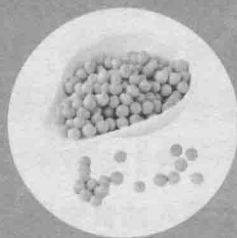
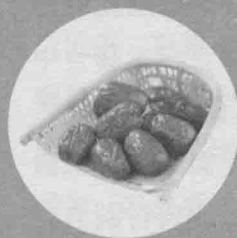
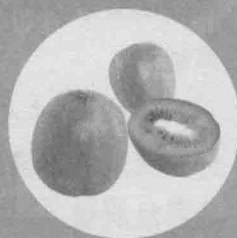
有人说，酒可以舒筋活血，甚至可以治疗一些疾病，虽然如此，但是喝酒对人体的影响还是弊多利少的。如果是饭前饮酒的话，会导致食欲下降，影响正常的进食量，时间长了就会导致发生各种营养素缺乏，情况严重的话还会造成酒精性肝硬化。酒精的热量含量很高，长期饮酒会使体内的血脂水平升高，甚至引起脂肪肝甚至肝硬化，还会增加患心脑血管疾病的风险。

如果一定要喝的话，不妨将白酒换成葡萄酒，适量地饮用低度的葡萄酒对预防心血管疾病还有一定的益处，但也要注意适度。



第1章

# 高血脂篇







# 高血脂疾病常识

## 关于血脂

血脂是指血液中脂类家族的总称，是血液的重要组成部分。脂类家族成员主要有胆固醇、甘油三酯、磷脂、脂肪酸等。

### 胆固醇

胆固醇又称胆甾醇，其广泛存在于动物体内，尤以脑及神经组织中最为丰富，在肾、脾、皮肤、肝和胆汁中含量也高。它不仅是动物组织细胞所不可缺少的重要物质，参与形成细胞膜，而且还是合成胆汁酸、维生素D以及类固醇激素的原料。

胆固醇摄入过少，易造成贫血，降低人体的抵抗力，但摄入过多也会引发各种疾病，如脂肪肝、心血管疾病等，所以在日常膳食中要注意胆固醇的摄入量。

我们血液中的胆固醇主要来自摄入的食物和肝脏的自行制造。如下这些日常食物富含胆固醇：蛋黄、奶制品、动物内脏、海鲜等。其中绝大部分动物性食物都含有胆

固醇，但并不是所有的食物都是高含量，含量最高的是蛋黄、动物内脏及鱼子。

### 脂肪酸

血脂中的脂肪酸多为游离脂肪酸，又称非酯化脂肪酸，是中性脂肪分解后的物质，占血浆总脂的5%~10%。当肌肉活动所需能源——肝糖原耗尽时，脂肪组织会分解中性脂肪为游离脂肪酸来充当能源使用。所以，游离脂肪酸可以说是进行持久活动所需的物质，也是机体能量的主要来源。

### 磷脂

磷脂约占血浆总脂的1/3，主要分为卵磷脂、脑磷脂、丝氨酸磷脂、神经磷脂等几种，其中70%~80%是卵磷脂。

磷脂是对人体健康有益的成分，尤其是卵磷脂，在人体内可合成乙酰胆碱，而乙酰胆碱则具有扩张血管、降低血压的作用。同时卵磷脂还能使血脂、血黏稠度恢复正常，起到软化血管的作用。

● 了解高血脂，对预防及治疗高血脂都很有益。



## 甘油三酯

饮食过量后，摄入的热量超出了身体所需，身体就会将热量转化为甘油三酯，储存在脂肪细胞中。在正常情况下，血液中只有少量的甘油三酯，如果它的含量过高，就会增加患冠心病的概率。所以，不妨把甘油三酯的增高作为身体健康水平的报警器，即使其他指标正常，也要提高警觉。

## 什么是高血脂

当脂肪代谢或运转异常使血浆一种或多种脂质高于正常时，称为高血脂。它是一种由多种因素所引起的疾病，是遗传基因异常与环境因素相互作用的结果。

## 高血脂的分类

### 从病理上分

#### 高胆固醇血症

血清中总胆固醇水平增高。

#### 混合型高血脂

血清总胆固醇与甘油三酯水平均增高。

#### 高甘油三酯血症

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。

### 按病因分

#### 原发性高血脂

其发生原因多是由遗传引起的。

#### 继发性高血脂

继发性高血脂是指由于系统性疾病或药物及不当的生活方式所引起的血脂异常。可引起血脂升高的常见疾病有：糖尿病、肾病综合征、肾衰竭、肝脏疾病、系统性红斑狼疮、糖原累积症、骨髓瘤、脂肪萎缩症、急性卟啉病等。引起继发性血脂升高的药物有利尿剂、 $\beta$ 受体阻滞剂、糖皮质激素等。

不当的生活方式有：高胆固醇、高饱和脂肪酸以及热量过多高脂摄入，还有长时间静坐、吸烟等。

## 世界卫生组织的分类方式

世界卫生组织将高血脂分为以下六大类：

### I 型

血液中的乳糜微粒增加、甘油三酯值明显偏高，通常是由遗传因素引起的。

### II a型

血液中仅低密度脂蛋白（坏胆固醇）增加，甘油三酯值没增加，原因是动物脂肪摄取过多或遗传。

### II b型

总胆固醇值与甘油三酯值皆高，通常是糖尿病患者居多。

### III 型

类似低密度脂蛋白的极低密度脂蛋白出现，总胆固醇值和甘油三酯值皆高。

### IV 型

甘油三酯值增高，原因是糖尿病、肝病、饮酒过量和遗传。

### V 型

甘油三酯值高，原因是重度糖尿病和甲状腺机能低下。

## 导致高血脂的病因和对人体的影响

高血脂就是指血液中胆固醇或甘油三酯过高。换句话说，也就是胆

固醇或甘油三酯过高导致高血脂。

那么，是什么原因导致胆固醇和甘油三酯过高的呢？它们对人体又会产生什么样的危害呢？

## 导致胆固醇升高的原因

导致胆固醇指数上升的因素有很多，我们可以分为以下几种：

### 不健康的饮食习惯

病从口入、饮食均衡的道理大家都懂，可在日常生活中许多人比较偏爱一些诸如麦当劳、肯德基等垃圾食品，而不喜欢水果、蔬菜、粗粮等食物，这就比较容易引发诸如肥胖、高胆固醇等病症。

### 缺少运动

久坐不动的人，身体会把热量以脂肪的形式囤积起来，导致高血



- 常吃新鲜的蔬果不仅为预防高血脂也为预防其他疾病打下很好的基础。