

胡大一：

高血脂 饮食宜忌

胡大一◎主编 | 北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心脏中心主任、博士生导师

仝其广◎副主编 | 煤炭总医院心内科副主任医师

李 宁◎副主编 | 北京协和医院营养科副主任医师

史上最有效！

吃对食物快速调节高血脂

宜



忌



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 发送 胡大一：高血脂饮食宜忌
发送至 10658080 手机也能随时随地阅读本书

中国轻工业出版社

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

胡大一：

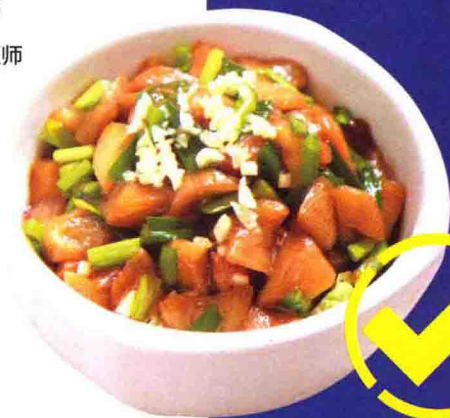
高血脂

饮食 宜忌

胡大一 主编 | 北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心脏中心主任、博士生导师

全其广 副主编 | 煤炭总医院心内科副主任医师

李 宁 副主编 | 北京协和医院营养科副主任医师



图书在版编目 (CIP) 数据

胡大一：高血脂饮食宜忌 / 胡大一主编 . — 北京：
中国轻工业出版社，2015.5
ISBN 978-7-5019-9835-7

I. ①胡… II. ①胡… III. ①高血脂 - 食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 164760 号

责任编辑：翟 燕

策划编辑：翟 燕

责任终审：李 洁

封面设计：悦然文化

版式设计：杨 丹

责任监印：马金路

全案制作：悦然文化

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

科学技术文献出版社（北京市复兴路 15 号，邮编 100038）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：16

字 数：300 千字 插页：1

书 号：ISBN 978-7-5019-9835-7 定价：39.90 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120632S2X101ZBW

P R E F A C E 前言

很多人每天都在忙碌着，匆忙之时就随便吃点凑合一下，轻松之时再好好享受美食。然而很多美食的材料，如鲜贝、螃蟹、虾、鱼子、猪肉、牛肉等都富含脂肪（特别是胆固醇），日益增长的脂肪，不仅会让您发胖，失去美感，还会让您的身体健康指数亮起红灯，长此以往，很容易得高脂血症。

医学界一致认为：高脂血症与饮食的关系十分密切。食物吃对了，用之得当，合理搭配则有利于健康养生，能够让您轻松降脂，恢复健康；食物吃错了，用之不当，胡乱搭配则不利于健康，会使您血脂升高，疾病缠身。

研究发现，长期坚持科学合理的饮食疗法可使升高的血脂下降 10% 甚至 20%。对于轻度高脂血症者，只要坚持控制饮食，不服药也能使血脂恢复正常水平；对于血脂升高明显者，在服用调整血脂药物的同时，也应搭配合理的饮食，否则药物的疗效也将因不合理的饮食而降低。

对于很多高脂血症患者来说，“怎样吃”是个很大的难题。怎样选择有降脂作用的营养素？哪些食物有益于降脂？怎样吃降脂效果好？哪些中药有降脂功效？高脂血症并发症患者饮食要注意什么？不同的高脂血症人群怎样吃……本书从高脂血症患者关心的饮食问题入手，指导高脂血症患者日常饮食中的“宜”与“忌”，解决怎么吃能更有效降脂等问题。

专家团队的倾心奉献，科学贴心的饮食指导，让您早日吃掉“高血脂”，吃回健康，轻松享受每天的欢乐时光！

高脂血症小课堂

- 影响血脂的三大因素 /10
调整膳食结构，保持血脂平稳 /13
饮食有原则，健康随之来 /14



Part 1 营养素饮食宜忌 揭秘畅通和堵塞血管的营养素

宜

- ✔ **膳食纤维** 促进体内脂肪和脂蛋白代谢 /18
- ✔ **维生素 E** 改善脂质代谢，防止动脉硬化 /19
- ✔ **维生素 C** 减少低密度脂蛋白，抑制胆固醇合成酶的活性 /20
- ✔ **维生素 B₂** 参与脂肪代谢并有助减轻体重 /21
- ✔ **烟酸** 降低甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇水平 /22
- ✔ **胡萝卜素** 预防动脉中的低密度脂蛋白氧化沉积 /23
- ✔ **钙** 活化体内的脂肪酶，保护心血管 /24
- ✔ **钾** 减少脂质附着，防止血管硬化 /25
- ✔ **镁** 有利于血糖代谢，预防脂质堆积 /26
- ✔ **锌** 增加高密度脂蛋白水平，清除胆固醇 /27
- ✔ **铜** 保持血管弹性，减少脂质氧化 /28
- ✔ **锰** 帮助人体排出甘油三酯和胆固醇 /29

- ✔ **硒** 调节体内胆固醇及甘油三酯代谢 /30
- ✔ **水** 稀释血液黏稠度，健康血管 /31

忌

- ✘ **饱和脂肪酸** 使体内胆固醇增多 /32
- ✘ **钠** 升高血压，硬化血管，增加血液黏稠度 /33
- ✘ **糖类** 沉积在体内转化为脂肪 /33



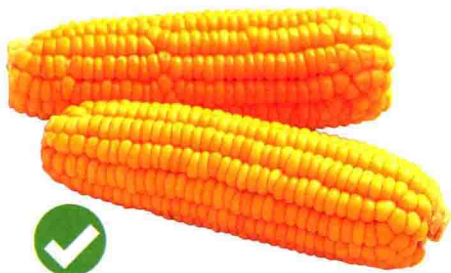
五谷类

宜

- ✔ 红豆 降低血液中胆固醇含量 /36
- ✔ 绿豆 减少胆固醇吸收，平衡甘油三酯的含量 /38
- ✔ 黄豆 降脂的“黄金豆” /40
- ✔ 黑豆 软化血管，降脂 /42
- ✔ 黑米 降低血清总甘油三酯浓度，改善血脂代谢 /44
- ✔ 薏米 防止胆固醇在血管壁上沉积 /46
- ✔ 小米 分解和转化脂肪 /48
- ✔ 玉米 帮助减肥，预防并发症 /50
- ✔ 荞麦 促进胆固醇、甘油三酯排出 /52
- ✔ 莜麦 降低血液中的胆固醇 /54
- ✔ 燕麦 降脂减肥最佳食物 /56
- ✔ 黑芝麻 促进血液中的胆固醇代谢 /58
- ✔ 红薯 让血管变得更年轻 /60
- ✔ 葛根粉 降胆固醇的好手 /62

忌

- ✘ 油条 能量和脂肪含量高 /64
- ✘ 油饼 增加脂肪摄入 /64
- ✘ 月饼 油脂和糖分含量很高 /65
- ✘ 方便面 加速脂肪堆积 /65



肉类

宜

- ✔ 兔肉 维护心血管健康 /66
- ✔ 驴肉 对降低血液黏稠度有益 /68
- ✔ 鸭肉 含不饱和脂肪酸，保护心血管 /70
- ✔ 鸽肉 增加胆固醇排泄 /72
- ✔ 鸡肉 降低有害的低密度脂蛋白 /74
- ✔ 乌鸡 保持血管弹性 /76
- ✔ 牛肉 所含亚油酸能软化心脑血管 /78

忌

- ✘ 香肠 高能量、高脂肪 /80
- ✘ 腊肉 所含亚硝酸盐不利健康 /80
- ✘ 鸡心 胆固醇和脂肪含量较高，不利健康 /81
- ✘ 猪肝 易造成血液中胆固醇升高 /81

水果类

宜

- ✔ 木瓜 促进脂肪分解，减少脂肪吸收 /82
- ✔ 草莓 加速血清中甘油三酯的降解 /84
- ✔ 红枣 降脂、补血 /86
- ✔ 柿子 减少血液中的胆固醇 /88



- ✔ 菠萝 降低胆固醇在血管内的沉淀 /90
- ✔ 柚子 降脂、减肥之王 /92
- ✔ 香蕉 吸收胆汁酸并促进胆固醇排泄 /94
- ✔ 樱桃 稀释血液黏稠度 /96
- ✔ 苹果 减轻体内胆固醇和甘油三酯含量 /98
- ✔ 猕猴桃 降低血中胆固醇浓度 /100
- ✔ 无花果 减少血管内的胆固醇沉积 /102
- ✔ 橘子 血管的畅通剂 /104

忌

- ✘ 荔枝 易造成体内能量和糖分堆积 /106
- ✘ 桂圆 含糖量过高 /106
- ✘ 甘蔗 促使脂肪累积 /107
- ✘ 榴莲 促使能量在体内堆积 /107



蔬菜类

宜

- ✔ 土豆 加速胆固醇在体内代谢 /108
- ✔ 茄子 保护血管壁弹性 /110
- ✔ 黄瓜 清脆可口的降脂菜 /112
- ✔ 魔芋 血管垃圾的清洁工 /114
- ✔ 冬瓜 降脂减肥又消肿 /116
- ✔ 芦笋 氨基酸比例适当，帮助平稳血脂 /118
- ✔ 莴笋 清除血管壁上的胆固醇 /120
- ✔ 芹菜 降脂又降压的佳蔬 /122
- ✔ 苦瓜 减体重，减胆固醇 /124
- ✔ 香菇 溶解胆固醇的“蘑菇皇后” /126
- ✔ 金针菇 蘑菇中的降脂明星 /128
- ✔ 芥蓝 减少胆固醇的累积 /130
- ✔ 空心菜 减少甘油三酯和胆固醇，清洁和疏通血管 /132
- ✔ 菠菜 增强脂蛋白脂肪酶活性，改善血脂水平 /134
- ✔ 菜花 消除血管上沉积的胆固醇 /136
- ✔ 胡萝卜 降低血脂，增加冠状动脉血流量 /138
- ✔ 芥菜 降低胆固醇和甘油三酯含量 /140
- ✔ 洋葱 扩张血管，降低血液黏稠度 /142
- ✔ 黄豆芽 防止心血管脂肪沉积 /144
- ✔ 番茄 降脂明星菜 /146
- ✔ 竹笋 降脂的山中美味 /148
- ✔ 木耳 降脂驻颜的“黑耳朵” /150



水产类

宜

- ✓ 海参 降低低密度脂蛋白 /152
- ✓ 三文鱼 降低甘油三酯，升高高密度脂蛋白 /154
- ✓ 带鱼 有助于破损血管的修复 /156
- ✓ 牡蛎 对心肌细胞有保护作用 /158
- ✓ 金枪鱼 平衡血液中胆固醇的水平 /160
- ✓ 鲤鱼 降低代谢不良引发的脂肪囤积 /162
- ✓ 海带 控制胆固醇吸收的“海上之蔬” /164

忌

- ✗ 河蟹 增加血液中胆固醇含量 /166
- ✗ 河虾 胆固醇含量过高 /166
- ✗ 鲍鱼 高胆固醇不利于降血脂 /167
- ✗ 鱼子 会使血液中胆固醇堆积 /167

其他食物

宜

- ✓ 豆浆 抑制胆固醇形成 /168
- ✓ 牛奶 帮助人体燃烧脂肪 /170
- ✓ 酸奶 有利于新陈代谢，加速低密度脂蛋白降解 /172
- ✓ 醋 加速胆固醇排出体外的调味剂 /174
- ✓ 生姜 促进胆固醇排出，抑制脂肪酸合成 /176

- ✓ 大蒜 预防血管内胆固醇的氧化 /178
- ✓ 花粉 降低胆固醇，抗动脉粥样硬化 /180
- ✓ 绿茶 加速脂肪燃烧 /182

忌

- ✗ 啤酒 影响血液循环 /184
- ✗ 黄油 易引起动脉粥样硬化 /184
- ✗ 咖啡 能增加体内胆固醇含量 /185
- ✗ 碳酸饮料 甜味剂促进血脂升高 /185
- ✗ 炸薯片 脂肪含量高 /186
- ✗ 猪油 饱和脂肪酸和胆固醇含量高 /186
- ✗ 话梅 含糖量较高 /187
- ✗ 酸菜 维生素C被破坏，不利于降血脂 /187



中药服用宜忌

平稳血脂，不良反应小

山楂	有效降低体内的“坏胆固醇”	/190
决明子	抑制胆固醇吸收	/192
红花	降血脂，防止动脉粥样硬化	/194
枸杞子	抑制脂肪在肝细胞内沉积	/196
白果	加速低密度脂蛋白的分解	/198
葛根	降低甘油三酯含量	/200
杭白菊	增加血流量	/202
金银花	提高“好胆固醇”含量	/204
蜂蜜	提高高密度脂蛋白的水平	/206
杏仁	延缓胆酸和脂肪的结合	/208
人参	抑制胆固醇升高	/210
茯苓	消除多余的脂肪	/212

姜黄	抑制脂肪酸合成	/214
荷叶	平稳血糖、降血脂、增强免疫力	/216
陈皮	消脂减肥	/218



高脂血症并发症饮食宜忌

规律饮食，向并发症说再见



高脂血症并发糖尿病患者饮食宜忌	/222
高脂血症并发高血压患者饮食宜忌	/224
高脂血症并发肥胖症患者饮食宜忌	/226
高脂血症并发动脉硬化患者饮食宜忌	/228
高脂血症并发脂肪肝患者饮食宜忌	/230
高脂血症并发冠心病患者饮食宜忌	/232

Part

5

高脂血症特殊人群饮食宜忌 选择适合自己的饮食

儿童高脂血症患者的饮食宜忌 /236
青春期高脂血症患者的饮食宜忌 /238

更年期女性高脂血症患者饮食宜忌 /240
老年高脂血症患者的饮食宜忌 /242

Part

6

膳食宜忌 细微之处控制血脂

食物加工宜忌 /246
食物烹调宜忌 /247

食物炊具搭配宜忌 /249
饮食习惯宜忌 /250

附录一 常见食材的胆固醇含量一览表 /251
附录二 心理保健操帮你降血脂 /254
附录三 同类食物含量对比表 /256

注：本书中营养素的推荐摄入量来源于中国标准出版社出版的《中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册》（2013版）。



胡大一：

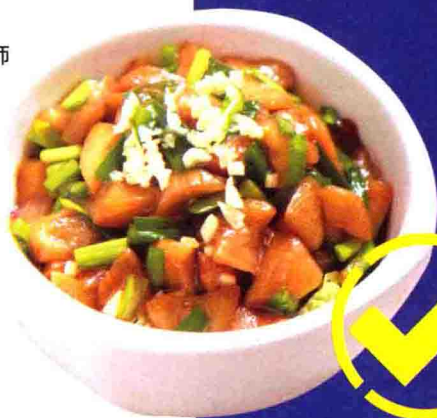
高血脂

饮食 宜忌

胡大一◎主 编 | 北京大学人民医院心血管研究所所长
主任医师、心脏中心主任、博士生导师

全其广◎副主编 | 煤炭总医院心内科副主任医师

李 宁◎副主编 | 北京协和医院营养科副主任医师



 中国轻工业出版社 |  科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

胡大一: 高血脂饮食宜忌 / 胡大一主编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5019-9835-7

I. ①胡… II. ①胡… III. ①高血脂-食物疗法
IV. ①R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 164760 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 李 洁

封面设计: 悦然文化

版式设计: 杨 丹

责任监印: 马金路

全案制作: 悦然文化

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社 (北京市复兴路 15 号, 邮编 100038)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 300 千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-9835-7 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120632S2X101ZBW

P R E F A C E 前言

很多人每天都在忙碌着，匆忙之时就随便吃点凑合一下，轻松之时再好好享受美食。然而很多美食的材料，如鲜贝、螃蟹、虾、鱼子、猪肉、牛肉等都富含脂肪（特别是胆固醇），日益增长的脂肪，不仅会让您发胖，失去美感，还会让您的身体健康指数亮起红灯，长此以往，很容易得高脂血症。

医学界一致认为：高脂血症与饮食的关系十分密切。食物吃对了，用之得当，合理搭配则有利于健康养生，能够让您轻松降脂，恢复健康；食物吃错了，用之不当，胡乱搭配则不利于健康，会使您血脂升高，疾病缠身。

研究发现，长期坚持科学合理的饮食疗法可使升高的血脂下降10%甚至20%。对于轻度高脂血症者，只要坚持控制饮食，不服药也能使血脂恢复正常水平；对于血脂升高明显者，在服用调整血脂药物的同时，也应搭配合理的饮食，否则药物的疗效也将因不合理的饮食而降低。

对于很多高脂血症患者来说，“怎样吃”是个很大的难题。怎样选择有降脂作用的营养素？哪些食物有益于降脂？怎样吃降脂效果好？哪些中药有降脂功效？高脂血症并发症患者饮食要注意什么？不同的高脂血症人群怎样吃……本书从高脂血症患者关心的饮食问题入手，指导高脂血症患者日常饮食中的“宜”与“忌”，解决怎么吃能更有效降脂等问题。

专家团队的倾心奉献，科学贴心的饮食指导，让您早日吃掉“高血脂”，吃回健康，轻松享受每天的欢乐时光！

目录 CONTENTS

高脂血症小课堂

- 影响血脂的三大因素 /10
调整膳食结构, 保持血脂平稳 /13
饮食有原则, 健康随而来 /14



Part 1 营养素饮食宜忌 揭秘畅通和堵塞血管的营养素

宜

- ✔ 膳食纤维 促进体内脂肪和脂蛋白代谢 /18
- ✔ 维生素 E 改善脂质代谢, 防止动脉硬化 /19
- ✔ 维生素 C 减少低密度脂蛋白, 抑制胆固醇合成酶的活性 /20
- ✔ 维生素 B₂ 参与脂肪代谢并有助减轻体重 /21
- ✔ 烟酸 降低甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇水平 /22
- ✔ 胡萝卜素 预防动脉中的低密度脂蛋白氧化沉积 /23
- ✔ 钙 活化体内的脂肪酶, 保护心血管 /24
- ✔ 钾 减少脂质附着, 防止血管硬化 /25
- ✔ 镁 有利于血糖代谢, 预防脂质堆积 /26
- ✔ 锌 增加高密度脂蛋白水平, 清除胆固醇 /27
- ✔ 铜 保持血管弹性, 减少脂质氧化 /28
- ✔ 锰 帮助人体排出甘油三酯和胆固醇 /29

- ✔ 硒 调节体内胆固醇及甘油三酯代谢 /30
- ✔ 水 稀释血液黏稠度, 健康血管 /31

忌

- ✘ 饱和脂肪酸 使体内胆固醇增多 /32
- ✘ 钠 升高血压, 硬化血管, 增加血液黏稠度 /33
- ✘ 糖类 沉积在体内转化为脂肪 /33



五谷类

宜

- ✔ 红豆 降低血液中胆固醇含量 /36
- ✔ 绿豆 减少胆固醇吸收，平衡甘油三酯的含量 /38
- ✔ 黄豆 降脂的“黄金豆” /40
- ✔ 黑豆 软化血管，降脂 /42
- ✔ 黑米 降低血清总甘油三酯浓度，改善血脂代谢 /44
- ✔ 薏米 防止胆固醇在血管壁上沉积 /46
- ✔ 小米 分解和转化脂肪 /48
- ✔ 玉米 帮助减肥，预防并发症 /50
- ✔ 荞麦 促进胆固醇、甘油三酯排出 /52
- ✔ 莜麦 降低血液中的胆固醇 /54
- ✔ 燕麦 降脂减肥最佳食物 /56
- ✔ 黑芝麻 促进血液中的胆固醇代谢 /58
- ✔ 红薯 让血管变得更年轻 /60
- ✔ 葛根粉 降胆固醇的好手 /62

忌

- ✘ 油条 能量和脂肪含量高 /64
- ✘ 油饼 增加脂肪摄入 /64
- ✘ 月饼 油脂和糖分含量很高 /65
- ✘ 方便面 加速脂肪堆积 /65



肉类

宜

- ✔ 兔肉 维护心血管健康 /66
- ✔ 驴肉 对降低血液黏稠度有益 /68
- ✔ 鸭肉 含不饱和脂肪酸，保护心血管 /70
- ✔ 鸽肉 增加胆固醇排泄 /72
- ✔ 鸡肉 降低有害的低密度脂蛋白 /74
- ✔ 乌鸡 保持血管弹性 /76
- ✔ 牛肉 所含亚油酸能软化心脑血管 /78

忌

- ✘ 香肠 高能量、高脂肪 /80
- ✘ 腊肉 所含亚硝酸盐不利健康 /80
- ✘ 鸡心 胆固醇和脂肪含量较高，不利健康 /81
- ✘ 猪肝 易造成血液中胆固醇升高 /81

水果类

宜

- ✔ 木瓜 促进脂肪分解，减少脂肪吸收 /82
- ✔ 草莓 加速血清中甘油三酯的降解 /84
- ✔ 红枣 降脂、补血 /86
- ✔ 柿子 减少血液中的胆固醇 /88



- ✔ 菠萝 降低胆固醇在血管内的沉淀 /90
- ✔ 柚子 降脂、减肥之王 /92
- ✔ 香蕉 吸收胆汁酸并促进胆固醇排泄 /94
- ✔ 樱桃 稀释血液黏稠度 /96
- ✔ 苹果 减轻体内胆固醇和甘油三酯含量 /98
- ✔ 猕猴桃 降低血中胆固醇浓度 /100
- ✔ 无花果 减少血管内的胆固醇沉积 /102
- ✔ 橘子 血管的畅通剂 /104

忌

- ✘ 荔枝 易造成体内能量和糖分堆积 /106
- ✘ 桂圆 含糖量过高 /106
- ✘ 甘蔗 促使脂肪累积 /107
- ✘ 榴莲 促使能量在体内堆积 /107

蔬菜类

宜

- ✔ 土豆 加速胆固醇在体内代谢 /108
- ✔ 茄子 保护血管壁弹性 /110
- ✔ 黄瓜 清脆可口的降脂菜 /112
- ✔ 魔芋 血管垃圾的清洁工 /114
- ✔ 冬瓜 降脂减肥又消肿 /116
- ✔ 芦笋 氨基酸比例适当，帮助平稳血脂 /118
- ✔ 莴笋 清除血管壁上的胆固醇 /120
- ✔ 芹菜 降脂又降压的佳蔬 /122
- ✔ 苦瓜 减体重，减胆固醇 /124
- ✔ 香菇 溶解胆固醇的“蘑菇皇后” /126
- ✔ 金针菇 蘑菇中的降脂明星 /128
- ✔ 芥蓝 减少胆固醇的累积 /130
- ✔ 空心菜 减少甘油三酯和胆固醇，清洁和疏通血管 /132
- ✔ 菠菜 增强脂蛋白脂肪酶活性，改善血脂水平 /134
- ✔ 菜花 消除血管上沉积的胆固醇 /136
- ✔ 胡萝卜 降低血脂，增加冠状动脉血流量 /138
- ✔ 芥菜 降低胆固醇和甘油三酯含量 /140
- ✔ 洋葱 扩张血管，降低血液黏稠度 /142
- ✔ 黄豆芽 防止心血管脂肪沉积 /144
- ✔ 番茄 降脂明星菜 /146
- ✔ 竹笋 降脂的山中美味 /148
- ✔ 木耳 降脂驻颜的“黑耳朵” /150





水产类

宜

- ✓ 海参 降低低密度脂蛋白 /152
- ✓ 三文鱼 降低甘油三酯，升高高密度脂蛋白 /154
- ✓ 带鱼 有助于破损血管的修复 /156
- ✓ 牡蛎 对心肌细胞有保护作用 /158
- ✓ 金枪鱼 平衡血液中胆固醇的水平 /160
- ✓ 鲤鱼 降低代谢不良引发的脂肪囤积 /162
- ✓ 海带 控制胆固醇吸收的“海上之蔬” /164

忌

- ✗ 河蟹 增加血液中胆固醇含量 /166
- ✗ 河虾 胆固醇含量过高 /166
- ✗ 鲍鱼 高胆固醇不利于降血脂 /167
- ✗ 鱼子 会使血液中胆固醇堆积 /167

其他食物

宜

- ✓ 豆浆 抑制胆固醇形成 /168
- ✓ 牛奶 帮助人体燃烧脂肪 /170
- ✓ 酸奶 有利于新陈代谢，加速低密度脂蛋白降解 /172
- ✓ 醋 加速胆固醇排出体外的调味剂 /174
- ✓ 生姜 促进胆固醇排出，抑制脂肪酸合成 /176

- ✓ 大蒜 预防血管内胆固醇的氧化 /178
- ✓ 花粉 降低胆固醇，抗动脉粥样硬化 /180
- ✓ 绿茶 加速脂肪燃烧 /182

忌

- ✗ 啤酒 影响血液循环 /184
- ✗ 黄油 易引起动脉粥样硬化 /184
- ✗ 咖啡 能增加体内胆固醇含量 /185
- ✗ 碳酸饮料 甜味剂促进血脂升高 /185
- ✗ 炸薯片 脂肪含量高 /186
- ✗ 猪油 饱和脂肪酸和胆固醇含量高 /186
- ✗ 话梅 含糖量较高 /187
- ✗ 酸菜 维生素C被破坏，不利于降血脂 /187

