



家庭实用百科全书
养生大系



高血脂 吃什么

普及高血脂知识，降低高血脂危害。本书为高脂血症患者精心编写，用五彩缤纷的食材帮助高脂血症患者摆脱三餐难题，科学健康，实用有效。

家庭必备健康枕边书
牢记降脂原理，合理搭配膳食

李春深◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

高血脂吃什么

李春深 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂吃什么 / 李春深编著. —天津: 天津
科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3409 - 4

I. ①高… II. ①李… III. ①高血压—食物疗法
IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169228 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王 莹

天 津 出 版 传 媒 集 团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前 言

高血脂的根源在于饮食结构的不合理，所以食疗的效果比药物要好。只要科学饮食，就能把血脂控制在正常水平。心血管是人的生命之河，随着生活水平不断提高，人们的饮食结构正在逐渐改变，血脂的“河床”也“颇为无奈”地提高，也就是我们平常所说的高血脂，现代医学称之为血脂异常。它是导致多种心血管疾病的元凶，被称之为“无声的杀手”。

那么高血脂患者应该吃哪些食物呢？

燕麦，银耳，山药，玉米，荞麦茶等一系列食品都有降低血脂的功效，高血脂实际上是一种生活方式病，与饮食有着密切的关系。这一点，无论是中医还是西医，都有一致的认识。吃错了，会让你的血脂升高、疾病缠身；吃对了，则能够让你轻松降脂、恢复健康。特别是对于早期高血脂患者，通过饮食调理，平时建议用决乌汤茶这种经典组方茶调治，可以起到很好的防治效果。因此，我们说高血脂是吃出来的，但通过有针对性地吃，高血脂也能降下来。

玉米：现代研究证实，玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达60%以上，可降低血液胆固醇浓度，它和玉米胚芽中的维生素E共同作用，可防止其沉积于血管壁。因此，玉米对高血脂、冠心病、动脉粥样硬化及高血压等都有一定的预防和治疗作用。

荞麦茶：荞麦中含有烟酸和芸香苷，有降低人体血脂和胆固醇的作用，能够防治高血脂，苦荞加工为茶后饮和食更方便。苦荞茶中镁的含量也较高，能促进人体纤维蛋白溶解，使血管扩张，抑制凝血酶的生成，有利于降低血清胆固醇，可辅助治疗高血脂。不过苦荞茶市场伪劣泛滥，存在工艺不达标，细菌、重金属超标等问题，建议选择专业品牌

的食用。另外，荞麦的膳食纤维高，且含有胶质状的葡聚糖，是可溶性膳食纤维，有一定的调节高血脂和高血糖的功效。

黄豆：黄豆含有丰富的植物固醇。植物固醇进入人体后，在肠道与胆固醇竞争，可较多地被吸收，从而降低了人体对胆固醇的吸收。人体内的胆固醇过多时，会沉积在血管壁上，使血管变硬，管腔变窄，甚至发生血管破裂或栓塞，导致卒中。大豆中的磷脂可使胆固醇软化，生成胆固醇酯。胆固醇酯不会沉积在血管壁上，从而起到降血脂作用。

绿豆：现代医学研究证明，绿豆中的球蛋白和多糖成分，可促进动物体内胆固醇在肝脏分解成胆酸，从而加速胆汁中胆盐的排出和降低小肠对胆固醇的吸收；再有，绿豆中的多糖成分，还有增强血清脂蛋白酶活性的作用，可使脂蛋白中的甘油三酯水解，从而达到降低血脂的目的。研究还指出，绿豆的降脂作用还与绿豆所含的植物固醇竞争性地抑制外源性食物胆固醇的吸收有关。

燕麦：燕麦含有丰富的B族维生素和锌，它们对糖类和脂肪类的代谢具有调节作用。它们可以有效地降低人体中的胆固醇。经常食用，可对中老年人心脑血管病、高血脂起到一定的预防作用。研究证实，只要每日食用50克燕麦片，就可使每百毫升血中的胆固醇平均下降39毫克、甘油三酯下降76毫克。而且，燕麦中还含有丰富的食物纤维，热量较低，既有利于减肥，又适合高血脂患者对食疗的需要。

高血脂是中老年人最常见的疾病，它是导致冠心病、心肌梗死、动脉硬化的罪魁祸首，是困扰中老年人健康的祸根，但高血脂并非猛虎，只要从饮食上细作调整与安排，血脂指标可以得到有效控制。

目 录

第一篇 365 天最适宜高血脂病人的食谱

第 1 月食谱	1
第 2 月食谱	26
第 3 月食谱	51
第 4 月食谱	75
第 5 月食谱	94
第 6 月食谱	114
第 7 月食谱	139
第 8 月食谱	159
第 9 月食谱	184
第 10 月食谱	207
第 11 月食谱	230
第 12 月食谱	251

第二篇 高血脂食疗药膳

高血脂食疗素菜谱	278
高血脂食疗荤菜谱	314

高血脂食疗粥菜谱.....	339
高血脂食疗汤菜谱.....	369
高血脂食疗主食谱.....	406
高血脂食疗药茶.....	408
高血脂食疗药酒.....	436

第一篇 365 天最适宜高血脂病人的食谱

第 1 月食谱

一、基础知识

1. 高血脂概念

高血脂系指循环系统内血压高于正常而言，通常指体循环动脉血压增高，是一种常见的临床综合征。

动脉血压在一日之内的变化很大。在不同的生理情况下，如休息和运动、安静和激动、空腹和饱餐、早晨和晚间，血压数值常有一定的波动，往往是前者低于后者。血压愈高，冠心病、肾动脉病变、高脂性心脏病与脑出血的发生率也愈高。可见，动脉压与其后果二者之间有定量的关系。但是在人群中无论收缩压或舒张压，其增长都呈一平滑曲线或直线，且正常血压与不正常血压间没有一个明确的界限，因而不可能从调查人群的血压本身找出任何可以提供作为划分正常血压与高血脂的分界线。正因为如此，不仅评定血压的标准不一致，而且有人还认为高血脂与正常血压之间只存在着量的差别，没有质的不同。但是防治工作需要有一统一普查标准和评定疗效的标准，因此有必要划定高血脂的范围。如何划定高血脂范围？通常是以低于 18.7/12.0 千帕（140/90 毫米汞柱）为正常，而高于 21.3/12.7 千帕（160/95 毫米汞柱）为高血脂。这是世界卫生组织建议使用的高血脂诊断标准。目前这项正常值标准是从一组肯定为高血脂患者的血压分布与正常人的分布进行对比分析中得到的，这样得到的正常界线比其他方法更合理。

正常人的收缩压随年龄而增高，40 岁以下收缩压不超过 18.7 千帕（140 毫米汞柱），以后年龄每增长 10 岁，收缩压可增高 1.33 千帕（10 毫米汞柱）。80% ~ 90% 的高血脂是由于高血脂病（原发性高血脂）引起的，其余 10% ~ 20% 则是症状性高血脂。前者是以血压增高为其主要临床表现的一种疾病，亦称原发性高血脂；后者则指在某些疾病中，作为症状之一而出现的高血脂，高血脂在这些疾病中可有可无，可为暂时性或为持久性，故亦称继发性高血脂。

2. 高血脂的诊断标准

了解到高血脂并非是简单的血压高一点的问题后，相信您一定会有在生活中经常性地测量血压，看看自己的血压是否超标，那么到底多少算是高血脂呢？

目前，我们普遍采用的高血脂诊断标准为：在未服抗高血脂药物的情况下，在不同的时间内，三次测量血压，取平均值，收缩压 ≥ 18.7 千帕（140 毫米汞柱）和（或）舒张压 ≥ 12.0 千帕（90 毫米汞柱）就为高血脂。

正常人在安静状态下，高压应低于 18.7 千帕（140 毫米汞柱），低压应低于 12.0 千帕（90 毫米汞柱），其中任何一项高于正常值，即为高血脂。明确了诊断标准，我们就很容易判断自己是否存在高血脂了。例如：一个人安静时的血压为 16.0/12.66 千帕（120/95.0 毫米汞柱），尽管收缩压正常，但因为他的舒张压大于 90 毫米汞柱，也应算为高血脂。

曾经患过高血脂、目前正服抗高血脂药，血压虽已低于 18.7/12.0 千帕（140/90 毫米汞柱），亦应诊断为高血脂。

二、诊断方法

1. 在家里用水银血压计测量血压。患者自己在家中测量血压有助于监测自己的降压效果，增加患者的治疗依从性。一般推荐 18/11.3 千帕（135/85 毫米汞柱）为自测血压的正常上限参考值，需要注意的是，家里的血压计应定期到医院进行校准，而且要按照正规的方法进行测量。

（1）首先在有靠背的椅子上静坐 5 分钟，露出上臂（最好是右

臂)，注意肘部要放置在和心脏一样高的位置。特殊情况下特别是存在直立性低血压危险的患者应再取站位测量。

(2) 使用大小合适的袖带。袖带内的气囊至少应包裹 80% 上臂，袖带的下缘应在距离肘窝大约 2 厘米处，将听诊器放在肘窝动脉搏动的地方。

(3) 快速充气，当桡动脉（即通常中医医生号脉处）搏动消失后，再加压 4 千帕（30 毫米汞柱）左右，然后缓慢放气，放气速度是每秒 0.27 ~ 0.8 千帕（2 ~ 6 毫米汞柱）。

(4) 在放气过程中，仔细听声音的变化，并观察水银柱的读数。当听到第一次有规律的搏动声时的血压计读数，为收缩压。继续放气，当搏动声音消失时的血压计读数，为舒张压。

(5) 保管好血压计：在家里用水银柱血压计测血压时，在测完血压后一定要将血压计向右（面向你）倾斜，以使刻度表内的水银全部流进水银储槽内，再将锁插向右方，以防水银外漏，污染血压计造成对人体的毒害，而且影响准确性。

自己在家测量血压时要注意以下几点：

(1) 测量血压时应尽量保持安静、心情松弛。紧张、焦虑、疲劳、失眠、剧烈活动等都会影响测量血压的准确性。

(2) 测量血压时，上臂必须充分暴露，如果衣物过多，测得的血压值会偏高。

(3) 如果需要重复测量，血压计读数应保持在位，相隔 2 分钟后，再重新充气测量，取两次读数的平均值作为血压值。

2. 一般症状与体征。高血脂病的临床症状是多种多样的。有人统计，高血脂可出现 30 余种不同的临床症状。主要有眩晕、头痛、头胀、心悸、失眠、记忆力减退、耳鸣、乏力、多梦、腰膝酸软、肢体麻木、颈部拘急、肌肉跳动等。在体征上，可见面赤、唇绀以及根据症候类型的不同而出现一些舌苔、脉象的改变。

(1) 头痛、头重。头痛是高血脂病最常见的症状之一。高血脂病的头痛有几个特点：疼痛的部位通常在后脑部，或两侧的太阳穴部位；

痛状呈跳动性（跳痛），程度较厉害，颈后部可有搏动的感觉。

有些头痛则仅仅是头部沉重感或压迫感。很多患者常述说头痛在晨起时较明显，洗完脸或稍微活动一下又好一些，剧烈运动或精神疲乏时会加重。这种头痛主要是由于高血脂使脑血管舒缩功能失常而引起的。

（2）眩晕。眩晕就是患者自觉头晕眼花的症状。一般病情较轻者，闭目养神，休息片刻后，其眩晕症状可以慢慢地消失；如果病情较重，则头晕目眩，如坐舟车之中，旋转不定，头重脚轻，重则站立不稳。如果出现这种严重情况，应立即进行必要的处理，否则可能会发展到突然昏倒、神志不清、半身不遂等症，即中医所称的“中风”（现代医学称为“脑血管意外”）。

（3）心悸。心悸，就是患者心中发慌、感觉心脏跳动不安的一种症状。中医把心悸分为两种：由外界环境的刺激因素（如猛烈的响声等）而引起的心慌心跳称为“惊悸”；由于内在因素（如心气不足）而引起的叫做“怔忡”。惊悸与怔忡之间又是相互联系的，惊悸日久不愈，可以逐渐发展成为怔忡，因此二者在习惯上统称为心悸。据临床观察，惊悸多见于高血脂病的早期，而怔忡则主要见于中、晚期高血脂病，常伴有心脏功能的失常。

（4）失眠、多梦。失眠，中医学术语称为“不寐”，是指患者经常不能获得正常睡眠。轻者表现为入睡困难，或睡眠不深，容易醒转，半夜醒来后就无法再次入眠；重者甚至彻夜不眠。高血脂病的失眠常可伴有多梦的现象，甚至恶梦纷纭，失眠可见于高血脂病的各期，长期失眠又可导致高血脂病情的加重。

（5）健忘、耳鸣。健忘是指患者的记忆力减退；耳鸣是指患者自觉脑中“嗡嗡”轰鸣，或耳中有响声如蝉鸣。中医认为主要是由于肾亏的缘故。Ⅱ～Ⅲ期高血脂病患者由于血压较高，常可出现这些症状。一方面是高血脂、血管硬化、脑部供血不足等直接影响的结果，另一方面可能与神经衰弱有关。

（6）麻木、肌肉酸痛。有一些病人，常会出现手指麻木和僵硬的

感觉，有些人手臂上还会有“虫子爬”的感觉；有的则表现为腰酸背痛，颈部拘急不舒，肌肉紧张。这种现象多数是由于高血脂血管收缩或动脉硬化等原因引起肢体局部供血不足所致，而并非像有些马虎的医生所说的“神经炎”或“风湿痛”。

(7) 舌象、脉象。高血脂患者的舌质可为色红或淡红、暗红，或有淤点、淤斑，舌苔黄或白腻。一般以舌质红、苔白腻或黄腻为多见。有人对 550 例患者进行了观察，结果红舌占 30.7%，腻苔占 40% 以上。脉象以弦脉为主（约占 85%），还可出现细、滑、涩、数等脉象。

三、处治方案

1. 治疗前的评估

对一名高血脂患者来说，一旦明确了高血脂的诊断，你应该怎样做呢？首先，你应该就诊，让大夫对你的有关状况做出全面的评价，以便决定治疗方案，其指标包括：

(1) 血压升高的程度。

(2) 影响治疗和预后的心血管病危险因素，如是否有高血脂病的家族史、早发心血管病家族史、高危种族和地区、不良的生活习惯（吸烟、饮酒、静坐的生活方式）、肥胖、高脂血症、纤维蛋白原升高、糖尿病等。

(3) 靶器官（如心、脑、肾及周围血管等）损害及其程度。

(4) 明确高血脂的原因，慢性肾脏疾病、肾血管病、原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、主动脉狭窄、甲状腺或甲状旁腺疾病、长期激素治疗和库欣综合征等。

2. 确定不同的治疗方案。对于不同的患者采取的治疗手段也不一样，具体如下：

(1) 对于高危病人要在数天内复查血压，立即开始药物治疗，同时注意改善生活方式。

(2) 对于低、中危病人应改善生活方式至少 3 个月，仍未达标者，立即开始药物治疗。

(3) 低危病人, 如果非药物治疗有效的话, 可以长期应用非药物治疗。

(4) 伴有糖尿病和(或)肾功能不全者, 即使血压在正常范围或偏高, 也应进行药物治疗。

(5) 老年人单纯收缩压升高, 也应积极降压治疗。

四、保健常识

1. 高血脂患者应如何保养?

高血脂患者要保护好心、脑、肾, 这是因为导致高血脂患者发生意外的主要原因不在于高血脂本身, 而在于是否并发脑血管意外、冠心病、高血脂性心脏病和肾功能衰竭。那么, 怎样保护好心、脑、肾这三个器官呢? 首先, 控制血压, 对心、脑、肾造成威胁的主要因素是血压增高。一般说, 血压增高越显著、持续时间越久、血压波动越大, 对心、脑、肾损害越大。其次, 保证血管有充分的营养和氧气供应, 所以, 关键是要防治动脉粥样硬化, 降低血脂和血液黏稠度。除服药外, 要少吃高脂食物, 多吃富含维生素和矿物质的食物, 戒烟。再次, 做到生活有规律, 劳逸结合, 讲究心理卫生。

2. 自我按摩能治疗高血脂吗?

家庭中, 高血脂患者可采用自我按摩的方法来治疗高血脂。

(1) 两手对掌搓热, 从前额向下推到喉前, 再用单手掌或双手掌从颈项向下推搓 4~6 次。重复做 4~6 次。

(2) 两手拇指按在两侧太阳穴点揉 10 次, 再沿头部临泣穴推至风池穴(沿胆经线路), 点揉半分钟。重复做 4~6 次。

(3) 两手分别按摩左右耳轮, 反复摩擦半分钟, 然后用中指尖插入耳孔内震动数十次, 再堵住耳孔稍停后猛力拔出。重复做 2~4 次。

(4) 两手在头顶部做十指梳发式或五指合拢式雀啄叩打。各重复 10~20 次。

(5) 用食指或拇指推摩鼻翼两侧 10~20 次, 再用拇、食指捏鼻柱 6~10 次。

(6) 用拇指掐点左右神门穴各 10~20 次。

(7) 用四指掐或搓左右足心的涌泉穴各 60~100 次。

3. 指甲按摩降压术的方法是怎样的?

指甲按摩降压术的方法是: 手的拇指指甲根部是血气循环的起始点, 沿指甲底部肌肉隆起线状的两端, 以另一手的拇指和食指夹住, 转动性地揉搓。然后, 向指甲边缘朝指根方向慢慢揉搓下去。呼气时施压, 吸气时放松。左右的拇指轮流按摩, 早、午、晚各做 1 次, 每次约 5 分钟, 有降压作用。

五、饮食疗法

1. 食疗知识

高血脂病的饮食原则及要求控制总热量, 摄入平衡膳食, 肥胖者要减体重。肥胖是因为摄入的热能超过消耗的热能造成的, 减轻体重的方法主要是控制总热量的摄入, 一般按每千克标准体重摄入 105~125 千焦来安排一日总热量的摄入。

平衡膳食要求每日蛋白质产热占总热能的 12%~15%, 脂肪占 20%~25%, 碳水化合物占 60%~65%。无论是肥胖还是体重正常或消瘦者, 首先要调整自己的饮食结构, 摄入平衡膳食。一般成人每日可摄取一杯牛奶、一个鸡蛋、500 克蔬菜、少量豆制品、25 克油、瘦肉 100~150 克、水果 250 克, 主食摄入 200~300 克。主食及脂肪摄入过多, 是热量过高的主要原因。因此, 肥胖者在平衡膳食基础上, 主食限制在 200 克以内, 烹调油限制在 25 克以内, 少吃油炸食品及脂肪高的食物, 多吃氽、清蒸、煮、拌的菜, 经过长期坚持, 并配合运动, 可以使体重逐渐下降, 达到减轻体重的目的。

控制食盐的摄入量: 高血脂病的发病率与食盐的摄入量成正相关。食盐摄入量越多, 高血脂病发病率越高。我国饮食习惯是南甜北咸, 北部地区食盐的摄入量平均达到 15 克/(人·天), 全国平均为 10~15 克/(人, 天)。流行病学统计资料表明, 每天吃 15 克食盐者, 高血脂病发病率约为 10%, 如再增加食盐 2 克, 则高血脂病发病率亦提高 2 倍。世界

卫生组织建议每日每人摄入食盐 6 克左右，这个量我国很难达到，我国专家建议不要超过 10 克（包括酱油中的盐，每 5 毫升酱油相当于 1 克盐）。有研究报道，中度限盐使每日摄入盐 4~6 克，可使人群平均血压下降，可使 1/3 轻度、中度高血脂病患者恢复正常，并能增加入群服用降压药的效果。

注：食盐与其他钠盐调味品的粗换算方法如下：

1 小匙食盐 = 5 小匙味精 = 2 大匙酱油。故每天食用酱油应折合成食盐量，从食盐量中扣除。

适量蛋白质：蛋白质代谢产生的有害物质可引起血压波动，应限制动物蛋白质的摄入。调配饮食时应考虑蛋白质的生理作用，应选择生物学价值高的优质蛋白质，按 1 克/千克体重补给，其中植物蛋白质可占 50%，最好选用大豆蛋白，因它能降低血清胆固醇浓度，防止高血脂病的发生与发展。动物蛋白可选用鱼类、鸡肉、鸡蛋白、猪瘦肉等。每周进食两三次鱼类蛋白质，可改善血管弹性和通透性，增加尿钠排出量，从而降低血压。高血脂病患者还应选用含酪氨酸丰富的食物，如去脂牛奶、酸牛奶、奶豆腐、海鱼等，对降低血压有一定的作用。若高血脂病并发肾功能不全时，血尿素氮、血肌酐增高，则应限制蛋白质摄入量。

限制脂类：饮食中应减少脂肪、限制胆固醇摄入量，脂肪供给量 40~50 克/天，除椰子油外，豆油、菜油、花生油、芝麻油、玉米油、红花油等植物油均含维生素 E 和较多亚油酸，能促进胆固醇氧化，增加血液胆固醇的运转，从而使血清胆固醇下降，减少动脉粥样硬化的发生。维生素 E 还有延长血小板凝集的作用，可抑制血栓的形成，可预防脑卒中；它含有较多亚油酸，对增加微血管弹性、预防血管破裂、防止高血脂并发症有一定作用。同时患高脂血症及冠心病者，更应限制动物脂肪的摄入。

限制含胆固醇高的食物：如长期食用高胆固醇食物，如动物内脏、脑髓、蛋黄、肥肉、贝类、乌贼鱼、动物脂肪等，可引起高脂蛋白血症，促使脂质沉积，加重高血脂，故饮食胆固醇应限制在 300~400 毫

克/天。实验研究观察，饮食中胆固醇每增加 100 克，血清胆固醇水平升高 3%~5%。

进食多糖类碳水化合物：应进食多糖类碳水化合物、含食物纤维高的食物，如淀粉、糙米、标准粉、玉米、小米、燕麦等，它们均可促进肠蠕动，加速胆固醇排出，对防治原发性高血脂病有利。葡萄糖、果糖及蔗糖等，均有升高血脂之忧，故应少用。

适当增加钾的摄入：有报告认为，高血脂病患者除了限制钠盐以外，还应相对地增加膳食中的钾盐，低钠高钾膳食有更好的恒定血压作用。因为，钾与高血脂关系十分密切。有人研究了 2000 名中年人的血压和尿钠、尿钾关系，结果发现，高血脂病患者尿中大多数钠高钾低。据认为，这是由于每日摄入高钠低钾食物的缘故。受试者若同时摄入钠和高钾食物，血压就不会增高。所以说，膳食中含钾充足，动脉壁不会增厚，因为钾能促进胆固醇排出，增加血管弹性，利尿，有利于改善心肌收缩能力，对血管有保护作用。医学专家指出，应限钠、增钾以减少钠/钾比值，钠钾比控制在 1.5:1，高血脂病患者应适当增加含钾食物的摄入量，有利于钠和水的排出。此外，应用利尿药的患者钾大量从尿中排出，故应供给含钾丰富的食物，如香蕉、橘子汁、花生、豆类及豆制品、龙须菜、豌豆苗、莴笋、芹菜、丝瓜、茄子等。

注意钙和镁的补充：流行病学资料表明，钙的摄入量不足与高血脂病也有着密切的关系。饮食中钙摄入量低的孕妇比钙摄入量高的孕妇高血脂病发病率要高。骨质疏松妇女，高血脂病发病率高。有人给原发性高血脂病患者每日服硫酸钙 2 克，5 个月后舒张压显著降低，认为钙与钾一样能拮抗钠的升压作用。饮食中高钠摄入地区如果同时伴有高钙摄入，高血脂病的发病率就比较低。这可能是因为钙使血管平滑肌松弛，外周血管阻力下降，从而使血压下降。因此高血脂病患者补钙有利于血压降低。高血脂病患者除肾结石者外，每天应供给 1 克钙，相当于碳酸钙 2.5 克。含钙丰富的食物有脱脂奶、豆制品、葵花籽、核桃、牛奶、花生、鱼、虾、海带、油菜、苜蓿、虾皮、芝麻酱等。镁对神经系统有抑制作用，还具有镇静和解痉功能，也可降低血压。另外，服用利尿剂

的患者，尿镁的排泄量增加，故应注意补充。食物中含镁丰富的食物有香菇、苋菜、菠菜、豆制品、虾米、桂圆等。定时定量，少食多餐。吃饭不宜过饱，忌暴饮暴食。饮食种类应齐全，营养素比例合理，不挑食、偏食，适当活动。每餐的饭量要根据本人体重和平日的饮食习惯而定，如果体重超重或肥胖，应适当节制饮食：每餐只吃八分饱，使体重保持在标准范围以内，这对控制血压和血脂的升高以及改善病人的自觉症状很有好处。

补充足量维生素 C：大剂量维生素 C 可使胆固醇氧化为胆酸排出体外，改善心脏功能和血液循环。橘子、大枣、西红柿、芹菜、油菜、小白菜、莴笋叶等食物中均含有丰富的维生素 C。多吃新鲜蔬菜和水果，有助于对原发性高血脂病的防治。其他水溶性维生素，如 B 族维生素，均应及时补充，以防缺乏。

饮食宜清淡，不宜太咸：清淡饮食有利于高血脂病的防治，油腻食物过量，易导致消化不良，且易导致猝死。

烟酒和茶：烟中尼古丁刺激心脏，使心跳加快、血管收缩、血压升高，促进钙盐、胆固醇等在血管壁上沉积，加速动脉粥样硬化的形成。传统医学认为少量饮酒可扩张血管、活血通脉、助药力、增食欲、消疲劳。长期大量饮酒危害大，可诱发酒精性肝硬化，并加速动脉粥样硬化。茶叶中含有多种对防治高血脂病有效的成分，以绿茶为好。总之，应喝淡茶并戒烟，最好忌酒。

2. 食疗食谱

第 1 天 燻红果

【原料】

山楂（红果）500 克，白糖 250 克，糖桂花 10 克，清水适量。

【做法】

①将山楂洗净、去核，再淘洗净。

②炒勺置火上，放入清水，下入山楂，煮至五成熟时捞出，剥去皮，待用。

③将炒勺再置火上，放适量清水，加入白糖，熬至溶化，撇去浮