



品质生活

PINZHI SHENGHUO

学会更好的生活
才会给你更好的人生
健康、快乐、幸福
从翻开第一页开始

GAOXUEZHI YINSHI YIJI YU TIAOYANG

高血脂饮食

宜忌与调养

姚金芝 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

高血脂饮食 宜忌与调养

姚金芝 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血脂饮食宜忌与调养 / 姚金芝主编. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2016.7

(品质生活)

ISBN 978-7-5375-8452-4

I. ①高… II. ①姚… 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(2016)第168597号



高血脂饮食宜忌与调养

高血脂饮食宜忌与调养

姚金芝 主编

出版发行 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 14

字 数 224千字

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

定 价 42.80元



前言

血液和脂肪都是人类维持生命的根本，特别是血液还担负着将营养输往全身数十万亿细胞的重任。想要维持血液的原生态，就必须协调它与脂肪的平衡。在各种因素作用下，当二者的关系被打乱后，就会造成高血脂。

很多人认为，即使体检检出血脂偏高，身体也没有什么得病的迹象和症状，高血脂可医也可不医，这是严重的认识误区，高血脂得不到控制，后果很严重。高血脂能引起高血压、冠心病和缺血性脑卒中等并发症，是人类健康杀手——心血管疾病的重要危险因素。虽然高血脂听上去可怕，但它又是“三高”里最好对付的一个。不用像高血压、糖尿病一样定期、长时间服药，高血脂的治疗，更多的是从日常生活细节入手。只要改善生活方式，就能够改善血脂水平，避免或减少心脑血管疾病带来的痛苦。

本书由医学与营养学专家编写，通过破译日常饮食中的食材密码，调整饮食结构，让患者把吃出来的高血脂吃回去。针对高血脂在防治方面的诸多宜忌，指导人们在饮食方面科学调养，达到辅助治疗、科学降脂的目的。本书通俗易懂，科学实用，适合广大读者阅读。





目录

CONTENTS

第一章 认识高血脂..... 1

什么是高血脂 002

高脂血症的危害 002

如何科学判断血脂高低 003

控制高血脂，饮食最关键 004

第二章 日常饮食宜忌..... 031

谷物类

宜

燕麦.....008

玉米.....010

荞麦.....012

小米.....014

黑米.....016

黑豆.....018

黄豆.....020

绿豆.....022

红豆.....024

薏米.....026

红小豆.....028

芝麻.....030





炸糕·····032

炸馅饼·····032

甜饼·····033

蔬菌类



小白菜·····036

大白菜·····038

芥菜·····040

芹菜·····042

菠菜·····044

油菜·····046

空心菜·····048

韭菜·····050

苋菜·····052

茄子·····054

卷心菜·····056

肉蛋类



兔肉·····098

桃酥·····033

麻花·····034

糯米·····034

蛋糕·····035

炒面·····035



菜花·····058

番茄·····060

洋葱·····062

竹笋·····064

芦笋·····066

百合·····068

黄瓜·····070

南瓜·····072

冬瓜·····074

苦瓜·····076

黄豆芽·····078

绿豆芽·····080

莲藕·····082

土豆·····084

黑木耳·····086

蘑菇·····088

香菇·····090

金针菇·····092

平菇·····094

口蘑·····096



驴肉·····100

鹌鹑·····102

牛肉·····104

鸽肉·····106

忌

肥肉·····116

猪场·····116

猪肝·····117

水产类

宜

鲫鱼·····120

鲤鱼·····122

鳊鱼·····124

海虾·····126

黄花鱼·····128

淡菜·····130

水果类

宜

桃子·····144

西瓜·····146

哈密瓜·····148

芒果·····150

樱桃·····152

鸭肉·····108

乌鸡·····110

猪心·····117

鸭肝·····118

鸭肠·····118

鳝鱼·····132

带鱼·····134

泥鳅·····136

田螺·····138

扇贝·····140

荔枝·····154

李子·····156

葡萄·····158

柚子·····160

苹果·····162

羊肉·····112

鸡肉·····114

咸鸭蛋·····119

炸鸡·····119

忌

蟹黄·····142

鱿鱼·····142

鱼子·····143

鲍鱼·····143

忌

榴莲·····164

蜜饯·····164





其他类

宜

葱·····165
姜·····167
蜂蜜·····169
蒜·····171
芥末·····173

忌

醋·····175
黑芝麻·····177
白果·····179
栗子·····181
松子·····183
咖啡·····185
糖果·····185
可乐·····186
冰激凌·····186

第三章 高血脂并发症饮食宜忌····· 187

并发冠心病饮食如何调整·····188
并发脂肪肝饮食如何调整·····191
并发肥胖症饮食如何调整·····194
并发动脉硬化饮食如何调整·····197

第四章 常见降脂饮方····· 200

高脂血症食疗茶饮·····201
高脂血症食疗酒饮·····212



第一章

认识高血脂



什么是高血脂

高血脂是高脂血症的通俗称法，是以单纯高胆固醇血症或单纯高甘油三酯血症或两者兼见的血脂代谢紊乱性疾病。就病因而言，有的是由多个遗传基因缺陷与环境因素相互作用所致；有的是由饮食中饱和脂肪酸过高、进食过量、吸烟、运动量少、肥胖、某些药物等引起；有的则是继发于其他疾病。所以，高脂血症不是一种特定的疾病，而是一组疾病。由于血脂在血液中都是以蛋白结合的形式存在，所以又有人将高脂血症称为高脂蛋白血症。高脂血症与动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、脂肪肝、肾病等的发病有着密切关系，是形成冠心病的主要危险因素之一。高脂血症的直接损害是加速全身动脉粥样硬化，因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致严重后果。高脂血症还可引起肝脏损害。当血脂升高超过机体代谢需要时，脂肪便在肝脏内堆积起来形成脂肪肝。

高脂血症的危害

高脂血症是人体脂肪代谢紊乱的临床表现。它是一个慢性疾病过程，可

能十几年或者更长的时间才能出现临床症状，如心绞痛、头晕等。高脂血症患者由于血脂含量高，所以在动脉内壁脂肪斑块沉积速度快，当达到一定的程度(即斑块将血管内壁阻塞到一定程度)，使血液供应发生不足时就出现临床症状。高脂血症的最大危害是它最终将会导致冠心病和脑血管疾病；当阻塞到脑动脉或其分支时，即出现脑血管疾病。

大量的基础研究资料和临床实践证明，高脂血症与动脉粥样硬化的形成和发展有着极为密切的关系。科学实验已经证明，在高血脂的持续作用下，血管壁细胞不能维持脂类代谢平衡，脂类即在动脉壁堆积；高血脂可改变血管壁细胞生物膜的脂质组分，使之更易遭到自由基攻击，导致功能结构改变，甚至细胞死亡，形成粥样物质。此外，血液流变学的研究也证明，高脂血症可以改变血液黏稠度，影响红细胞、血小板聚集，可以增加血液黏度，使血液处于高凝状态，血栓易于形成，诱发心绞痛、心肌梗死等。多种统计资料显示，20世纪80年代以来，我国心脑血管疾病患病率和发病危险因素在持续上升，心脑血管疾病已成为致死、致残的主要原因。死于心脑血管疾病者占总死因的40%还多，而动脉粥样硬化正是包括冠心病、脑卒中在内的心脑血管疾病发病的基础。根据最近的研究，在东方人群中血清胆固醇每增加0.6毫摩尔/升，冠心病发生的相对危险性增加34%，死亡率高2倍。不仅如此，高脂血症还是糖尿病、肾脏疾病、甲状腺功能减低的临床表现。因此医学专家们发出“积极防治高血脂、高血压、高血黏，减少心脑血管疾病发病率”的呼吁。

如何科学判断血脂高低

科学判断血脂异常与否主要是依据总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、三酰甘油酯等的水平高低。

血脂标准一览表

参考项目	正常值	异常值
总胆固醇（TC）	<5.20毫摩尔 / 升	>5.72毫摩尔 / 升
高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）	>1.04毫摩尔 / 升	<0.91毫摩尔 / 升
低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）	<3.12毫摩尔 / 升	>3.64毫摩尔 / 升
三酰甘油酯（TG）	<1.70毫摩尔 / 升	>1.70毫摩尔 / 升

无冠心病或动脉硬化且无此危险因素者的血脂标准：胆固醇<5.72毫摩尔 / 升，低密度脂蛋白胆固醇<3.64毫摩尔 / 升。无冠心病或动脉硬化但有此危险因素者的血脂标准：胆固醇<5.2毫摩尔 / 升，低密度脂蛋白胆固醇<3.12毫摩尔 / 升。有冠心病或动脉硬化者的血脂标准：胆固醇<4.68毫摩尔 / 升，低密度脂蛋白胆固醇<2.6毫摩尔 / 升。

控制高血脂，饮食最关键

高血脂，又称高脂血症，属于慢性病的一种，在其诸多诱发因素中，不良饮食习惯可以称得上是“元凶”，尤其是现代社会，随着生活节奏的加快和加工食品的层出不穷，由饮食不当引发的高血脂病例越来越多。克服不良饮食习惯，遵循有益的饮食原则，对症饮食，科学饮食，是我们远离和控制高血脂的第一步。

戒除以下不良的饮食习惯

多吃少餐

有资料显示，每日吃两顿饭的人比每日吃五顿饭的人心血管病的发病率要高很多。而且，空腹时间太长，会增加脂肪在体内的积聚。

晚餐时间太晚

科学进食晚餐的时间宜在下午6点以前，而那些习惯于晚上8点以后进食，且进食油腻或不易消化食物者体内胆固醇沉积会加重。

长期食用细粮

经过精细加工的粮食中膳食纤维和维生素以及矿物质都会有较大损失，而这些营养成分对降低和控制血脂有利。以膳食纤维为例，摄入不足除了会减缓饱腹感增加进食量导致肥胖，还影响其对血液中胆固醇的排泄作用。

经常挑食偏食

很多人因挑食、偏食导致体内某种营养素缺乏或过量，这都对健康不利。比如，不爱吃绿叶蔬菜者很难摄入足量的维生素和膳食纤维。

酗酒

酒精热量较高，且过量摄入会损伤肝脏。另外，下酒菜多高盐、高胆固醇，长期如此会引发和加重高血脂。

要注意合理饮食

正确进食三餐

正常人应以一日三餐为主，并且遵循“早餐吃饱，午餐吃好，晚餐吃少”的原则。进食顺序也要注意：坚持饭前喝汤，再吃蔬菜，最后进食主食或肉类。另外，每餐都不可吃得过饱，以“七八分饱”为限；细嚼慢咽也有助于控制进食量，使身体能够更好地吸收营养。

选择健康的烹饪方式

高血脂者日常饮食应多使用蒸、煮、炖或凉拌等方式，少用煎、炸等方式。在做荤菜时，尽量选用半荤半素的菜；并且要控制食用油的用量在每日20毫升以内。

食材选择要讲究

高血脂者应在食材上留意，多食具有降脂作用的食材，同时要注意品种的丰富。黄瓜、冬瓜、竹笋、西红柿、黑木耳等蔬菜都可降脂。与此同时还要控制高脂肪、高胆固醇食物的摄入，如猪肝、蟹黄、猪腰(猪肾)、蛋黄、冰淇淋等。

每日降脂吃法

早餐1碗燕麦粥

燕麦中的膳食纤维含量非常丰富，既可增强饱腹感，又能抑制胃肠对胆固醇和脂肪的吸收量，从而降低血脂。将燕麦搭配其他谷类煮粥利肠胃、降血脂作用更佳。



晚餐3瓣大蒜

晚餐吃3瓣大蒜可有效降低血液中低密度脂蛋白胆固醇的浓度，抑制肝脏内胆固醇的合成和血小板凝集等，坚持食用可维持血液通畅，起到降脂效果。



每日食用1个苹果或梨

研究发现，经常食用梨或者苹果的人，体内胆固醇含量能明显下降。这主要缘于其中所含的维生素C及粗纤维，可抑制肠道对胆固醇的吸收。



每日吃半个洋葱

每日半个洋葱可以使人体内增加30%左右的高密度脂蛋白胆固醇，有助于抑制低密度脂蛋白胆固醇的含量，从而起到降低血脂的作用。



第二章

日常饮食宜忌

宜



燕麦



促进胆固醇排出体外

- ★ 燕麦的升糖指数很低，每天晨起喝一碗燕麦粥，对高血脂患者有很好的养护作用。
- ★ 吃燕麦一次不宜太多，否则会造成胃痉挛或是胀气。

降脂营养素

膳食纤维、镁、铜、锰、 β -葡聚糖。

燕麦富含可溶性膳食纤维，膳食纤维进入胃中体积会膨胀，易令人产生饱足感，减少进食量，有利于维持正常体重，并且可以减缓葡萄糖与胆固醇的吸收。膳食纤维还可吸附胆酸，促进胆盐排泄，纤维质可与人体内的胆酸及胆盐结合，加速将其排出体外，降低血液中胆固醇含量，并在十二指肠中延缓胆酸和脂肪的结合，干扰胆固醇被人体吸收。燕麦中特

有的 β -葡聚糖，是一种生理活性物质，能够清除血液中自由基，溶解甘油三酯，对甘油三酯有预防效果。燕麦中的镁、铜、锰等营养素均对脂代谢有促进作用，避免人体内的脂肪囤积。

对并发症的防治作用

燕麦的膳食纤维，还可以增加胰岛素的敏感性，防止餐后血糖的急剧升高，对高血脂并发糖尿病有很好的辅助疗效。