

图
说



TUSHUO

GAOZHIXUEZHENG SHANSHI TIAOYANG

高脂血症 膳食调养

骏轩工作室 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

图说高脂血症膳食调养/骏轩工作室编著. —南京:
江苏科学技术出版社, 2011. 4

(图说膳食调养系列)

ISBN 978-7-5345-7870-0

I. ①图… II. ①骏… III. ①高脂血症—食物疗
法—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 025860 号

图说高脂血症膳食调养

编 著 骏轩工作室

责任编辑 沈 志

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 10

字 数 180 000

版 次 2011 年 4 月第 1 版

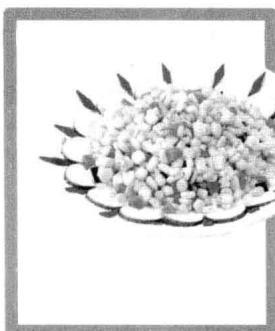
印 次 2011 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7870-0

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

图
说

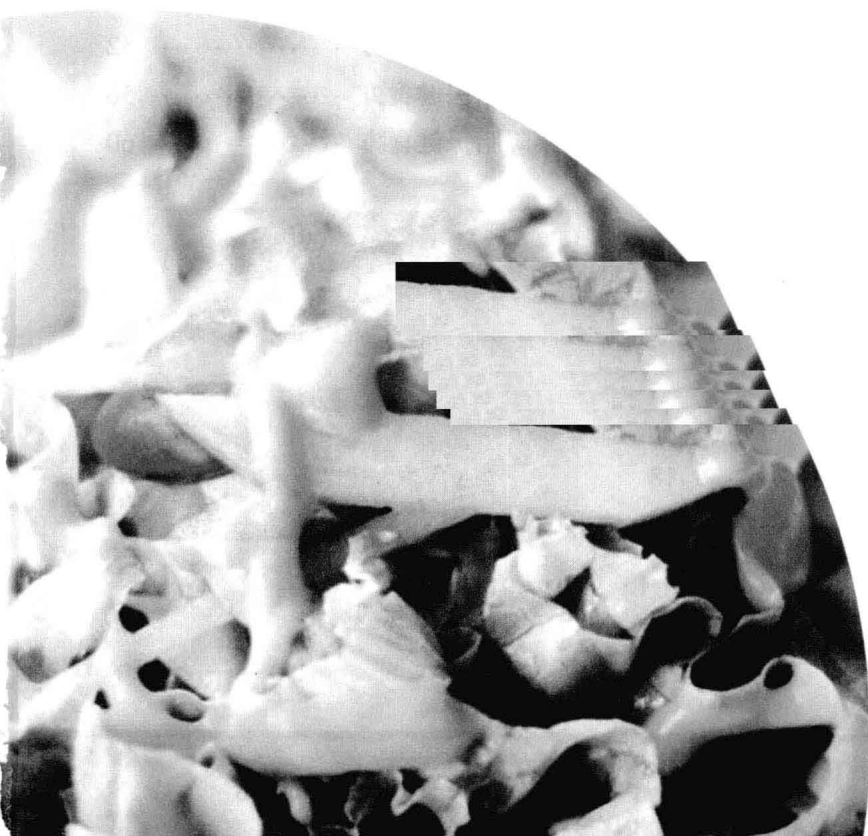


TUSHUO

GAOZHIXUEZHENG SHANSHI TIAOYANG

高脂血症 膳食调养

骏轩工作室 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

目录

C O N T E N T S



膳食指南篇

高脂血症的来龙去脉	6
高脂血症与相关疾病	8
高脂血症与生活方式	10
高脂血症的防范举措	12
高脂血症的膳食原则	14
高脂血症的膳食调控	16
高脂血症的膳食选择	18
高脂血症的膳食烹制	20

膳食保健篇

大蒜降脂保健食方	24
洋葱降脂保健食方	28
冬瓜降脂保健食方	32
黄瓜降脂保健食方	36
苦瓜降脂保健食方	40
茄子降脂保健食方	44
萝卜降脂保健食方	48
山药降脂保健食方	52
海带降脂保健食方	56
芹菜降脂保健食方	60

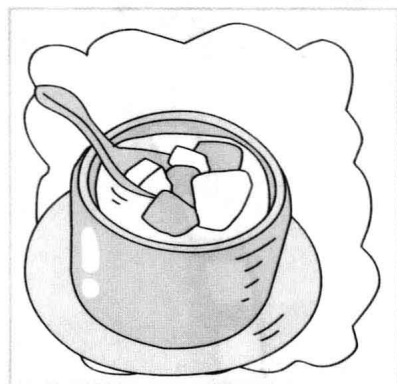




香菇降脂保健食方	64
蘑菇降脂保健食方	68
黑木耳降脂保健食方	72
紫菜降脂保健食方	76
牡蛎降脂保健食方	80
甲鱼降脂保健食方	84
黄鱼降脂保健食方	86
兔肉降脂保健食方	88
玉米降脂保健食方	92
燕麦降脂保健食方	96
大豆降脂保健食方	100
绿豆降脂保健食方	104
大枣降脂保健食方	108
花生降脂保健食方	112
核桃仁降脂保健食方	116
山楂降脂保健食方	120
苹果降脂保健食方	124

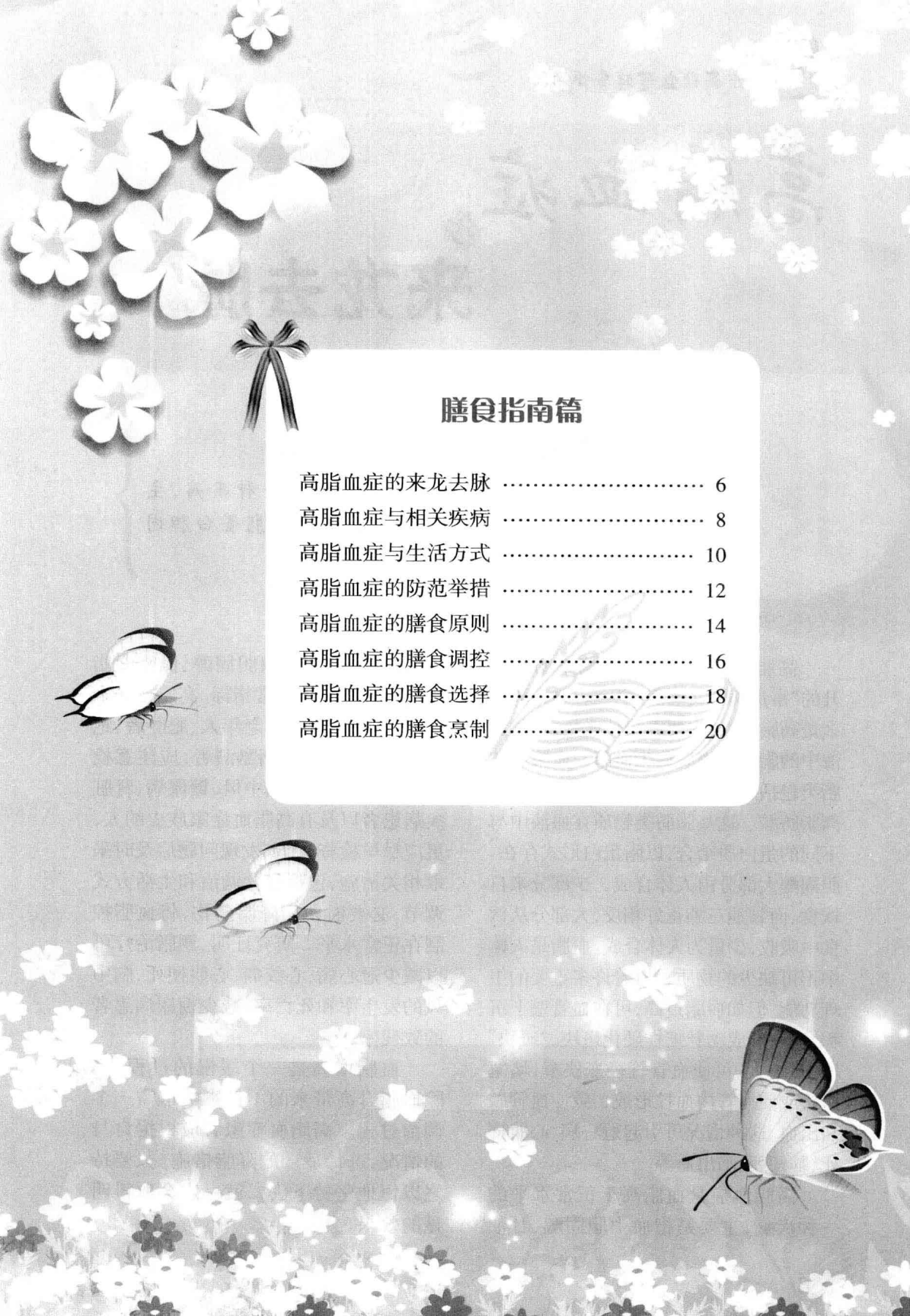
膳食调养篇

高脂血症的中医分型膳食调养 ...	130
高脂血症合并高血压病的膳食调养	134
高脂血症合并中风后遗症的膳食调养	138
高脂血症合并动脉硬化的膳食调养	142
高脂血症合并冠心病的膳食调养	146
高脂血症合并肥胖症的膳食调养	150
高脂血症合并脂肪肝的膳食调养	154





膳食指南篇



膳食指南篇

高脂血症的来龙去脉	6
高脂血症与相关疾病	8
高脂血症与生活方式	10
高脂血症的防范措施	12
高脂血症的膳食原则	14
高脂血症的膳食调控	16
高脂血症的膳食选择	18
高脂血症的膳食烹制	20



高脂血症的来龙去脉

专家提示

高脂血症是血脂高于正常水平的一种疾病，主要是指血中胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇高于正常指标。

高脂血症是近年来发病率明显上升的“富贵病”“文明病”之一。要弄清什么是高脂血症，先要弄清什么是血脂。血液中的脂肪类物质称为血脂。血浆中的脂类包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸。这些脂肪类物质在血液中与不同的蛋白质结合，以脂蛋白形式存在。胆固醇大部分由人体合成，少部分来自饮食。而甘油三酯正好相反，大部分从饮食中吸收，少量为人体合成。血脂是人体中不可缺少的物质，有着许多重要的生理功能。但如血脂过高，可在血管壁上沉积，逐渐形成动脉粥样硬化斑块。“斑块”增多、增大，可使血管管径变狭窄，堵塞血管或使血管内血栓形成，致使血管破裂出血。这种情况可引起冠心病、心肌梗死、脑梗死、脑出血等。

高脂血症是血脂高于正常水平的一种疾病，主要是指血中胆固醇、甘油

三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇高于正常指标。高脂血症本身没有明显症状，中老年人、肥胖者、绝经后妇女、长期吸烟酗酒者，应注意检查血脂。冠心病、脑中风、糖尿病、肾脏疾病患者以及有高脂血症家族史的人，更应尽早检查血脂。发现问题后及时采取相关措施，包括膳食调治和生活方式调节，必要时使用降脂药物，将血脂控制在正常水平。研究证明，调脂治疗可以减少冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑中风的发生率和死亡率，减少糖尿病患者的致残率。

血脂增高是一个缓慢的过程，消除血脂升高带来的不良影响也需一个调治过程。高脂血症患者应根据自身的情况，选择适合的降脂措施。只要持之以恒地坚持下去，就一定会取得明显的效果。



释疑解惑

问：哪些人易患高脂血症？

答：高脂血症的易患人群主要包括有家族史者；患有糖尿病、脂肪肝者；身体肥胖者；长期进食高脂肪、高糖饮食者；长期吸烟、酗酒者；不爱运动者；生活无规律、情绪易激动、精神长期处于紧张状态者，以及绝经后的妇女。

问：瘦人会不会患高脂血症？

答：高脂血症的发病原因各不相同，所以表现形式也多种多样。就身体胖瘦而言，最多见的是形体偏胖者，其次是形体不胖不瘦者，瘦人患高脂血症者也不少见。高脂血症与形体胖瘦间并无必然联系，所以不能以形体胖瘦判断血脂高低。研究发现，瘦人的高脂血症特点多为低密度脂蛋白胆固醇偏高，程度多较轻，而高密度脂蛋白胆固醇水平多低于正常水平。这类患者也很易患上心脑血管疾病，在治疗时应注意区别对待。



延伸阅读



血浆中的胆固醇和甘油三酯有两个来源，外源性者来自食物，经消化后由小肠吸收；内源性者由体内合成。甘油三酯在肝内合成，而胆固醇主要在肝和小肠黏膜合成。机体通过复杂的反馈机制调节胆固醇的吸收、合成、分解及排泄，保持其血中浓度的动态平衡。血清胆固醇主要来自体内合成，肠道的吸收量受到机体的严格调控，并不与进食的胆固醇量成正比。肝脏既是胆固醇的合成场所，也是胆固醇的分解场所。当进食过多的动物脂肪（可成为肝、小肠合成胆固醇的原料）或有肾病综合征、先天性脂代谢障碍，肝脏代谢障碍时，可造成高脂血症。其他一些因素，如精神刺激、吸烟、紧张、季节气温变化、月经、妊娠等，都可引起血清胆固醇水平的明显波动。





高脂血症 相关疾病



专家提示

高脂血症能引起动脉硬化,损害心脑血管,导致冠心病、高血压病、心肌梗死、脑中风等严重疾病。

高脂血症和许多疾病的发生、发展有密切关系,有的学者把它称为“多病之源”。高脂血症能引起动脉硬化,损害心脑血管,导致冠心病、高血压病、心肌梗死、脑中风等严重疾病。由高脂血症引起的心脑血管疾病,是人类高患病率、高致残率、高死亡率的罪魁祸首。现代流行病学将高血压病、高脂血症、冠心病、糖尿病、肥胖症等统称生活方式疾病。这些疾病的发生,除了少部分与遗传因素、生物因素有关外,主要与生活习惯改变、摄入与消耗平衡失调、缺乏运动锻炼等因素密切相关,也就是生活条件改善后人们应对不良而造成的副反应。

动脉硬化是动脉壁增厚和弹性减低的一组疾病的总称。粥样硬化是动脉硬化最重要的类型。动脉粥样硬化主要由于脂质在大、中动脉积聚所致,是一个缓慢、渐进的过程。动脉粥样硬

化病变逐渐使器官或组织的血液供应减少,引起动脉的狭窄或闭塞,导致心绞痛或其他心脏病的发作。高脂血症导致的动脉粥样硬化,早期的病变仅在显微镜下可以发现内膜脂质沉积。中期表现为肉眼可见到的脂肪纹,晚期可以出现纤维斑块或动脉粥样瘤,最后在动脉粥样瘤或纤维斑块病变的表面出现出血或血栓。

动脉粥样硬化可累及全身的动脉。如堵塞头部的动脉(脑动脉),大脑的血液供应减少,可引起中风(脑血管事件)。肾脏的动脉粥样硬化可导致肾功能不全。肢体动脉受累可导致肢体的坏疽。高胆固醇血症、高血压、糖尿病和吸烟会影响动脉粥样硬化的程度。病变进展是一个缓慢的过程。脆弱的或不稳定的斑块可突然破裂形成附壁血栓。斑块破裂的危险直接与斑块的脆性和外力作用有关。

释疑解惑

问:高脂血症可能引发哪些疾病?

答:高脂血症会危害冠状动脉,形成粥样硬化,大量脂质蛋白在血浆中沉积移动,降低血液流速,并通过氧化作用酸败后沉积在动脉血管壁上,损害动脉血管内皮,形成血管硬化。动脉粥样硬化形成以后,血管紧张素转换酶会大量激活,促使血管动脉痉挛,诱使肾上腺分泌升压素,导致血压升高。人体一旦形成高血压,会使血管经常处于痉挛状态,而脑血管在硬化后内皮受损,导致破裂,可形成出血性脑中风。若脑血管在栓子式血栓形成状态下淤滞,可导致脑血栓和脑栓塞。当人体由于长期高脂血症形成动脉粥样硬化后,冠状动脉内血流量变小、血管腔内变窄,心肌注血量减少,可造成心肌缺血,导致心绞痛,形成冠心病。高脂血症会导致肝部功能损伤,形成脂肪肝,而肝动脉粥样硬化后肝小叶结构发生变化,可导致肝硬化,损害肝功能。



延伸阅读

高脂血症的主要危害是导致动脉粥样硬化,进而导致众多的相关疾病,其中最常见的是冠心病。严重乳糜微粒血症可导致急性胰腺炎,是另一致命性疾病。该病对身体的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的。它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。动脉硬化引起的肾功能衰竭等,都与高脂血症密切相关。研究资料表明,高脂血症是脑中风、冠心病、心肌梗死、心脏猝死的危险因素。高脂血症也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病的一个重要危险因素。高脂血症还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症。有些原发性和家族性高脂血症患者还可出现眼眶周围黄色瘤、青年角膜弓等。



高脂血症与生活方式



专家提示

高脂血症与高血压病、冠心病、糖尿病、肥胖症一样,是由不良习惯引发的生活方式疾病。

许多高脂血症患者平时不爱好运动。其实,适当的运动和体力活动可影响血清脂质和脂蛋白含量。研究表明,运动和体力活动能够消耗体内大量的能量,既可以降低血浆中胆固醇和甘油三酯的含量,又可以提高高密度脂蛋白的水平。因此,运动和体力活动对增强体质、预防动脉粥样硬化的发生非常有益。体育锻炼能预防冠心病的奥秘就在于它能提高体内高密度脂蛋白的水平。应注意选择运动种类,运动量要逐渐增加,并要持之以恒,以保证血脂和脂蛋白朝着有利于健康和防止冠心病的方向发展。

吸烟、酗酒也是常见的导致高脂血症的生活因素。嗜烟者冠心病的发病率和病死率是不吸烟者的2~6倍,且与

每日吸烟支数呈正比。嗜烟者(每日超过20支)血清中总胆固醇及甘油三酯水平升高。适量饮酒可使血清中高密度脂蛋白明显增高、低密度脂蛋白水平降低。因此,适量饮酒可使冠心病的患病率下降。但大多数长期饮酒者都有高脂血症。因为饮酒量增多,极易造成热能过剩而肥胖。同时酒精在体内可转变为乙酸,乙酸使得游离脂肪酸的氧化减慢,脂肪酸在肝内合成为甘油三酯,而且极低密度脂蛋白的分泌也增多。有的人适应能力很强,极低密度脂蛋白分泌增多时,甘油三酯的清除也增快,因此数周后血清甘油三酯水平可恢复正常。另外一些人适应能力差,长期大量饮酒,就会出现严重的高脂血症。

释疑解惑

问:饮酒、吸烟为何会引发高脂血症?

答:酒中含有的乙醇,对血脂代谢会产生一系列影响。研究发现,嗜酒者血清总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白均会明显升高,这些患者患高脂血症、中风和肝硬化的危险性也大大增加。吸烟是冠心病、心肌梗死的重要危险因素,更是血脂代谢障碍的影响因素。吸烟者血清甘油三酯含量比不吸烟者高10%~15%。如吸烟者同时伴有高脂血症和高血压症,则冠心病的发病率可增加9~12倍。开始吸烟的年龄越早,每天吸烟支数越多,烟吸入越深,则危险性越大。



延伸阅读

高脂血症的治疗主要采用饮食疗法,以低脂低糖食物为主,无效时可适当加用一些降脂药物。高脂血症的药物治疗,可考虑使用血脂调节药。血脂调节药可以干扰脂质代谢过程中一个或几个环节,如减少脂质吸收,加速脂质的分解或排泄、干扰肝内脂蛋白合成或阻止脂蛋白从肝内传送进入血浆等。目前常用的降脂药有他汀类药物,贝特类药物,胆酸螯合剂,烟酸和其他降脂药物。以降低血浆胆固醇为主的调脂药物有考来烯胺(消胆胺)、考来替泊(降胆宁)、洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀、佛伐他汀等。以降低血浆甘油三酯为主的药物,包括贝特类,如氯贝特、非诺贝特、吉非贝齐、苯扎贝特。他汀类与贝特类两种降脂药物不能联合应用,否则会有可能产生横纹肌溶解的严重并发症。此外,还有烟酸及其衍生物如烟酸、烟酸肌醇酯、阿西莫司;抗氧化制剂如虾青素、叶黄素、花青素、葡萄籽、灵芝孢子油等。抗氧化制剂的主要特点是降低甘油三酯,提升高密度脂蛋白,防止低密度脂蛋白被氧化。因为主要是植物提取物,没有发现明显副作用,可以长期使用。



高脂血症的防范举措

专家提示

高脂血症可分为原发性和继发性两类。原发性与先天和遗传因素有关,是由于单基因缺陷或多基因缺陷,使参与脂蛋白转运和代谢的受体、酶或载脂蛋白异常所致。继发性多继发于代谢性紊乱疾病(糖尿病、高血压、甲状腺功能低下、肥胖、肝肾疾病、肾上腺皮质功能亢进)。

只要在日常生活中高度重视,高脂血症是完全可以防范的。首先要限制高脂肪食物,严格选择胆固醇含量低的食物,如蔬菜、豆制品、瘦肉、海蜇等,尤其是多吃含纤维素多的蔬菜,可以减少肠内胆固醇的吸收。但不能片面强调限制高脂肪的摄入,因为一些必需脂肪酸的摄入对身体是有益的。适量的摄入含较多不饱和脂肪酸(控制饱和脂肪酸)的食物是有益的。各种植物油类,如花生油、豆油、菜籽油等,均含有丰富的不饱和脂肪酸,而动物油类如猪油、羊油、牛油则主要含饱和脂肪酸。食物的胆固醇主要来自动物油、蛋黄、动物内脏、鱼子等,应忌用或少用。做菜少放油,尽量以蒸、煮、凉拌为主。少吃煎炸食品。

应当适当限制甜食。糖可在肝脏中转化为内源性甘油三酯,使血浆中甘油

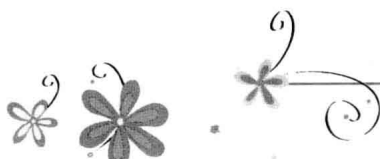


三酯的浓度增高,所以应限制甜食的摄入。体重超过正常标准的人,应在医生指导下逐步减轻体重,以每月减重1~2千克为宜。降体重时的饮食原则是低脂肪、低糖、足够的蛋白质。加强体力活动和体育锻炼也很重要。体力活动不仅能增加热能的消耗,而且可以增强机体代谢机能,提高体内某些酶,尤其是脂

蛋白酯酶的活性,有利于甘油三酯的运输和分解,从而降低血中的脂质。

注意心理调节,避免情绪过度紧张。情绪过度紧张或过度兴奋,可以引

起血中胆固醇及甘油三酯含量增高。通过上述方法仍不能控制血脂的患者,应考虑配合药物治疗。药物的选择应由医生根据具体病因、病情做出决定。



问:高脂血症患者参加体育运动要注意些什么?

答:可根据自身情况,选择长距离步行或慢跑、骑车、体操、太极拳、游泳、爬山、乒乓球、羽毛球、网球、健身操等。掌握运动强度,运动时心率为本人最高心率的60%~70%。一般40岁以上者心率控制在140次/分;50岁以上者控制在130次/分;60岁以上者控制在120次/分。中老年人由于机体代谢水平降低,疲劳后恢复的时间延长,因此运动频率可视情况增减,一般每周3~4次为宜。每次运动时间控制在30~40分钟,下午运动最好,并应坚持长期运动锻炼。

**释疑
解惑**



延伸阅读



高脂血症的防范对策是要强调病因预防,去除或控制可能存在的诱因及其他相关因素。改善膳食结构,少吃动物脂肪,甜食及淀粉类;多吃植物蛋白、蔬菜水果以及鱼类。减轻体重。加强体育锻炼,有氧运动每周至少3次,每次30分钟以上。戒烟,少量饮酒。控制影响血脂的其他疾病。已有高脂血症者,尤其40岁以上男性、绝经后女性,或者合并高血压、糖尿病、冠心病的危险人群,均应定期化验血脂,以期早期治疗。当高脂血症确诊后,应进行饮食调整、生活方式改善以及相关因素的控制。在此基础上,再进行药物治疗。用药中应注意防治结合,非药物调治与药物治疗相结合。依据不同种类不同辨证用药。冠心病患者的合适血脂水平应稍低于正常人,并尽早用药,控制危险因素。长效调脂药,宜每晚服用1次。用药后,至少每3~6个月复查血脂、肝肾功能等,随时调整用药剂量,监测副作用,以使血脂水平控制在正常范围内。



高脂血症的膳食原则

专家提示

膳食调养是治疗高脂血症的基础，无论是否采取药物治疗，首先必须进行膳食调养。膳食调养无效时，方可考虑药物治疗。即使在服用降脂药物期间，也应注意膳食的合理控制，以增强药物的疗效。



减少脂肪的摄入量是控制热量的关键。少吃动物性脂肪如猪油、肥猪肉、黄油、肥羊、肥牛、肥鸭、肥鹅等。这类食物饱和脂肪酸过多，脂肪容易沉积在血管壁上，增加血液的黏稠度。饱和脂肪酸能够促进胆固醇吸收合成，使血清胆固醇水平升高。饱和脂肪酸长期摄入过多，可使甘油三酯升高，并有加速血液凝固作用，促使血栓形成。多不饱和脂肪酸能够使血液中的脂肪酸向着健康的方向发展，减少血小板的凝聚，并增加抗血凝作用。提倡多吃海鱼，以保护

心血管系统，降低血脂。烹调时应采用植物油，如豆油、玉米油、葵花籽油、茶油、芝麻油等。

限制胆固醇的摄入量。胆固醇是人体必不可少的物质，但摄入过多的确害处不少，膳食中的胆固醇每日不超过300毫克，忌食含胆固醇高的食物，如动物内脏、蛋黄、鱼子等。植物固醇存在于稻谷、小麦、玉米、菜籽等植物中，植物固醇在植物油中呈现游离状态，确有降低胆固醇作用。大豆中的豆固醇有明显降血脂的作用。提倡多吃豆制品。

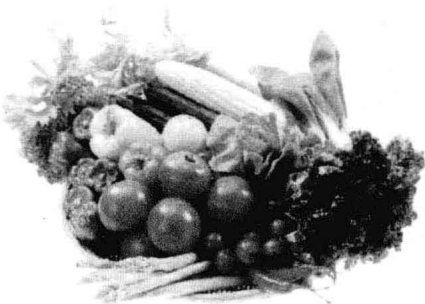
供给充足的蛋白质。蛋白质的作用非常重要，主要来自于牛奶、鸡蛋、瘦肉类、禽类、鱼虾类及大豆和豆制品等。植物蛋白质的摄入量要在50%以上。适当减少碳水化合物的摄入量。不要过多吃糖和甜食，因为糖可转变为甘油三酯。每餐应七、八分饱。应多吃粗粮，如小米、燕麦、豆类等食品，这些食物中纤维素含量高，具有降血脂的作用。



释疑解惑

问:高脂血症患者如何安排日常膳食?

答:高脂血症患者的日常膳食要多样化,主食以谷类为主,粗细粮搭配食用。粗粮可选用玉米、燕麦、莜面、荞面、小米、高粱等。少吃或不吃糖类和甜食,尤其是甘油三酯中度和重度增高的患者,应禁食果糖、蔗糖及甜食。多吃新鲜蔬菜和水果。蔬菜 500 克/日,水果 400 克/日。蔬菜类要注意增加红、黄、绿等有色蔬菜的比例,注意蔬菜、水果的多样化,尤其应经常吃些魔芋、芹菜、韭菜、绿豆芽、薯类及海带等藻类食品,以增加维生素、矿物质及膳食纤维摄入量。洋葱和大蒜含有硫化物,有降低血清胆固醇的作用;香菇含有多糖类物质,有降低胆固醇,预防动脉硬化的作用;黑木耳有清理消化道的作用;番茄含有丰富的番茄红素,具有降低血脂和抗氧化的功效,应注意适量选用。



延伸阅读

高脂血症患者应多吃富含维生素、无机盐和纤维素的食物,鲜果和蔬菜含维生素 C、无机盐和纤维素较多,能够降低甘油三酯、促进胆固醇的排泄。可选用降脂食物,如酸牛奶、大蒜、绿茶、山楂、绿豆、洋葱、香菇、蘑菇、平菇、金针菇、黑木耳、银耳等食物。近年发现菇类中含有丰富的香菇素。实验证明,当人们吃进动物性脂肪后,血液中的胆固醇都有暂时升高的现象。若同时吃些香菇,血液中的胆固醇不但不会升高,反而略有下降,并且不影响对脂肪的消化。菜肴中常用黑木耳、香菇等配料,是一种科学的配菜方法。每 3~4 朵的香菇中含香菇素 100 毫克,具有降脂和保健作用。山楂、花生、淡菜、萝卜、玉米、海带、豆腐、牛奶、黄豆等食物均有降低血脂的作用。要避免饮酒,酒能够抑制脂蛋白酶,促进内源性胆固醇和甘油三酯的合成,导致血脂升高。要采用蒸、煮、炖、汆、熬的烹调方法,坚持少盐饮食,每日食盐用量在 5 克以下。