



吃出健康系列

李宁
主编

北京协和医院营养专家
中国协和医科大学老师
全国妇联“心系好儿童”项目专家

专家指导

高血脂 特效食谱

低热量

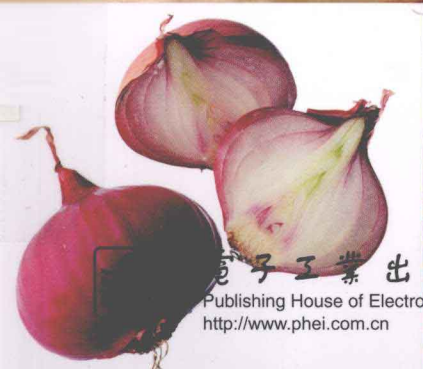
低脂肪

低胆固醇

全方位揭秘降血脂的饮食法则

11种营养素，有助保持血管畅通

44种特效食材，专家推荐对症清脂



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

 吃出健康系列
悦然生活
Yue Ran Sheng Huo

专家指导

高血脂 特效食谱

李宁
主编

北京协和医院营养专家
中国协和医科大学老师
全国妇联“心系好儿童”项目专家



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

专家指导高血脂特效食谱 / 李宁主编. —北京:电子工业出版社, 2010. 10
(吃出健康系列)

ISBN 978-7-121-12046-6

I. ①专… II. ①李… III. ①高血脂病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第203901号

责任编辑：周 林

特约编辑：田学清

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：204千字

印 次：2010年10月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至z1ts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

饮食控制好， 血脂不升高

随着经济的发展和人们生活质量的提高，血脂异常症的发病率也越来越高，患者的年龄有年轻化的趋势。目前血脂异常症的患病率在30%~50%之间，这是一个令人关注的数字。

血脂异常的根源在于饮食结构的不合理，无论哪一种血脂异常，控制饮食都是最重要、最基本的治疗措施，应长期坚持。研究发现，长期坚持饮食疗法可使升高的血脂下降10%甚至20%。对于轻度血脂异常者，只要坚持控制饮食，不服药也可能使血脂调至正常水平；对于血脂升高明显者，在服用调整血脂药物的同时，也应应以饮食治疗为基础，否则药物的疗效也将因不合理的饮食而降低。

血脂异常症患者在面对身边的美食时，总有种“无处下口”的感觉，担心一不小心违反了饮食中的某些“清规戒律”，血脂也会趁机作乱。其实，只要了解相关知识，血脂异常症患者也可以自由地安排自己的食谱。《专家指导高血脂特效食谱》就是为血脂异常症患者解决这一难题而特别编写的。

本书共分为3部分。第1部分详细介绍了有益于维持血管畅通的11种营养素，从清脂功效、其他保健功效、日摄入量、食物来源等方面对营养素作了全面解说，并推荐了具有针对性的代表食谱；第2部分精选了44种有效降低血脂的食物，让血脂异常症患者和健康人群充分了解日常食物也能调节血脂且具有其他多种食疗功效，而且详细解说食用这些食物时的注意事项和搭配建议，并提供了相应的食谱供读者参考；第3部分从预防与辅助治疗的角度出发，提醒血脂异常症患者和健康人群日常饮食应遵守的一些原则，还精心准备了合理的一日三餐安排方案，便于及时防治血脂异常症的一些并发症。

《专家指导高血脂特效食谱》除配置了大量简易可行的美味食谱外，还提供了科学的饮食指导，解决吃什么、怎么吃的问题。只有合理饮食，才能更有效地维护血管健康，希望本书能为您提供系统而专业的指导，让您“早知早轻松，想吃就吃，吃得健康”！

目录

绪论

- 血脂异常症患者的合理饮食原则 / 8
- 调节血脂不可忽视的饮食细节 / 11
- 调脂饮食要避免陷入“误区” / 13
- 控制体重对血脂异常症患者十分必要 / 15



Part 1

11种保持 血管通畅的营养素

β-胡萝卜素

改善血脂水平，预防并发症 / 18
菠菜拌胡萝卜 / 18
虾皮烧南瓜·豆腐酿青椒 / 19

维生素B₂

有益于保持脂肪酸均衡 / 20
韭菜炒绿豆芽 / 20
奶汁西蓝花·肉末粉丝炒小白菜 / 21

烟酸

清除血管内多余的血脂 / 22
西葫芦瘦肉汤 / 22
青红椒炒鸡丁·清蒸武昌鱼 / 23

维生素C

促进胆固醇分解并增强脂蛋白脂肪酶的活性 / 24
豆豉炒青椒 / 24

猕猴桃水果·番茄蜂蜜汁 / 25

维生素E

阻挡血清低密度脂蛋白与氧分的结合 / 26
芹菜拌核桃仁 / 26
花生馒头·椒盐鳗鱼 / 27

膳食纤维

可降低血清总胆固醇水平 / 28
燕麦南瓜粥 / 28
凉拌魔芋·醋熘白菜 / 29

钾

溶解并促进胆固醇的排泄 / 30
香蕉粥 / 30
蒜蓉金针菇·木耳炒莴笋条 / 31

钙

增加有益的高密度脂蛋白胆固醇 / 32

虾皮蒿子秆 / 32

牛奶红薯糊·紫菜豆腐汤 / 33

镁

降血脂浓度，防动脉硬化 / 34
黄豆芽紫菜汤 / 34
双仁拌茼蒿·芝麻核桃粥 / 35

锌

影响脂质代谢，有助于清除外围组织中的胆固醇 / 36
炒草菇面筋 / 36
牛肉土豆汤·虾肉水饺 / 37

硒

调节体内胆固醇及三酰甘油代谢 / 38
西芹拌金针菇 / 38
松仁玉米·芝麻糊 / 39
蒜蓉木耳菜·苋菜清汤 / 40

Part 2

44种有效 降低血脂的食物

玉米

降低血液中胆固醇的浓度 / 42

空心菜炆玉米 / 42

红薯玉米粥·肉末炒玉米 / 43

荞麦

扩张小血管，降低血脂 / 44

桂圆荞麦粥 / 44

燕麦

降低血清胆固醇、甘油三酯和
低密度脂蛋白 / 45

黑芝麻燕麦粥 / 45

红薯

预防心血管系统的脂质沉积 / 46

醋炒红薯丝 / 46

栗子红薯粥·烤红薯 / 47

黄豆

阻碍胆固醇的吸收并促进其排
出体外 / 48

香椿芽拌黄豆 / 48

黄豆小米粥·酒香黄豆佛手茄
·凉拌香辣苦瓜黄豆 / 49

芹菜

溶解沉积于动脉上的胆固醇、
甘油三酯 / 50

什锦芹菜 / 50

芹菜叶粉丝汤·美肤芹菜汁·



芹菜拌花生米 / 51

菠菜

增强蛋白脂肪酶的活性，较好
地改善血脂水平 / 52

三彩菠菜 / 52

菠菜拌粉丝·菠菜土豆汤 / 53

韭菜

减少胆固醇被人体吸收的机会
/ 54

蚕豆炒韭菜 / 54

韭菜银芽汤·虾皮炒韭菜·韭
菜粥 / 55

油菜

减少脂类的吸收，降低血脂 / 56

虾米拌油菜 / 56

油菜香菇汤·芝麻油菜 / 57

圆白菜

防止胆固醇的异常分泌 / 58

炆拌圆白菜粉丝 / 58

糖醋圆白菜·番茄圆白菜汤 / 59

西蓝花

阻止胆固醇氧化，预防心脏
病、中风 / 60

西蓝花粥 / 60

清炒双花·蟹肉西蓝花 / 61

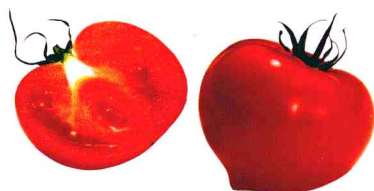
洋葱

降低血脂和血黏度，预防血栓
/ 62

洋葱汤 / 62

魔芋

降低血清中甘油三酯和胆固醇



总量 / 63

清炒魔芋丝 / 63

胡萝卜

增加冠状动脉血流量，降低血
脂 / 64

火龙果胡萝卜汁 / 64

胡萝卜炒木耳·小白菜胡萝卜
汤·胡萝卜小鱼粥 / 65

白萝卜

加速分解脂肪和甘油三酯 / 66

海蜇拌萝卜丝 / 66

白萝卜粥·炆白萝卜条·鲫鱼
萝卜丝汤 / 67

番茄

抑制过氧化脂肪的形成并防止
低密度脂蛋白受到氧化 / 68

番茄丝瓜 / 68

鸡肉番茄羹·糖拌番茄 / 69

茄子

降低胆固醇，防止血脂异常症
引起的血管损害 / 70

尖椒炒茄子 / 70

蒜蓉茄子·剁椒粉丝蒸茄子 / 71

冬瓜

抑制糖类转化为脂肪，防止血
脂增高 / 72



冬瓜薏米瘦肉汤 / 72

凉拌冬瓜·虾仁冬瓜 / 73

黄瓜

加快排泄和降低胆固醇 / 74

黄瓜海蜇丝 / 74

蓑衣黄瓜·黄瓜炒柿子椒 / 75

丝瓜

促进胆汁酸排出，降低血液胆固醇 / 76

蒜蓉蒸丝瓜 / 76

甜椒炒丝瓜·丝瓜肉片汤 / 77

苋菜

降脂并有助于降低脑中风的发病率 / 78

蒜末苋菜 / 78

空心菜

降低胆固醇、甘油三酯，清洁和疏通血管 / 79

腐乳炒空心菜 / 79

芦笋

氨基酸比例适当，对降血脂有作用 / 80

黑椒芦笋拌双椒 / 80

百合芦笋汤·里脊肉炒芦笋 / 81

蒜薹

降血脂，预防冠心病和动脉硬化 / 82

蒜薹木耳炒蛋 / 82

兔肉

降低血脂的低胆固醇、低脂肪食物 / 83

兔肉炖南瓜 / 83

鸡肉

降低有害的低密度脂蛋白胆固醇 / 84

鸡丝凉粉 / 84

土豆鸡肉粥·扁豆鸡丁 / 85

鸭肉

降低胆固醇，尤其适宜动脉粥样硬化患者 / 86



鸭丝绿豆芽 / 86

白菜鸭肉汤·芹菜拌烤鸭丝 / 87

鳝鱼

有效降低甘油三酯和血液中胆固醇浓度 / 88

韭菜炒鳝鱼丝 / 88

甲鱼

有效降低高脂饮食后的胆固醇 / 89

清蒸甲鱼 / 89

三文鱼

降低甘油三酯，升高高密度脂蛋白胆固醇 / 90

清蒸三文鱼 / 90

海参

降低血清胆固醇和甘油三酯水平 / 91

木耳海参虾仁汤 / 91

黑木耳

避免胆固醇附着并加速其排出体外 / 92

爽口木耳 / 92

木耳莴笋肉片·双菇木耳汤 / 93

香菇

对胆固醇具有溶解作用 / 94

香菇炒大白菜 / 94

香菇茄条·鲈鱼冬笋香菇汤 / 95

海带

控制胆固醇的吸收，清除血管壁上过多的胆固醇 / 96

姜拌海带 / 96

海带豆腐汤·肉末烧海带 / 97

紫菜

降低血清中的有害胆固醇及胆固醇的总含量 / 98

紫菜包饭 / 98

紫菜瘦肉汤·紫菜虾皮粥 / 99

猕猴桃

加快脂肪的分解速度，降低血清总胆固醇含量 / 100

猕猴桃杏汁 / 100

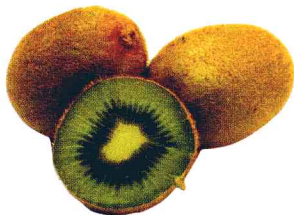
香蕉

吸收胆汁酸并促进胆固醇的排泄，有利于降血脂 / 101

香蕉百合银耳汤 / 101

苹果

分解和排出多余的胆固醇和甘





油三酯 / 102

苹果麦片粥 / 102

桃子

促进胆固醇和甘油三酯的排泄 / 103

香蕉拌桃 / 103

山楂

调节脂质代谢，有效防治动脉粥样硬化 / 104

山楂炖牛肉 / 104

生姜

促进胆固醇的排泄，抑制脂肪酸合成 / 105

姜汁菠菜 / 105

大蒜

抑制胆固醇的合成及氧化，防

止动脉硬化 / 106

蒜泥三丝 / 106

酸奶

抑制体内胆固醇的合成 / 107

菠萝酸奶 / 107

绿茶

降低血液中各种脂类的含量 / 108

茶叶粥 / 108

Part 3

防治并发症 这样吃



血脂异常并发冠心病的饮食原则

紫米杂粮粥 / 110

香菇油麦菜·蒜味饭·番茄炒丝瓜块 / 111

鸡丝紫菜汤·胡萝卜素包·苦瓜豆腐汤 / 112

血脂异常并发脂肪肝的饮食原则

黑豆粥 / 113

糖醋心里美萝卜·红薯饭·海带三丝 / 114

菠菜鸡肉汤·大蒜粥·番茄烧豆腐 / 115

血脂异常并发动脉硬化饮食原则

生姜粥 / 116

双耳炆苦瓜·燕麦饭·豆瓣青鱼 / 117

葡萄梨汁·芋头红薯粥·肉末烧茄子 / 118

血脂异常并发糖尿病的饮食原则

素馅荞麦蒸饺 / 119

烩豆腐脑·海带焖饭·蒜泥茄

子 / 120

冬瓜鱼丸汤·绿豆银耳粥·蒜蓉苦瓜 / 121

血脂异常合并心肌梗死的饮食原则

高粱米粥 / 122

白菜心拌海蜇·蘑菇瘦肉汤·木耳拌黄瓜 / 123

干拌麻酱面·鸡丝粉皮 / 124

血脂异常合并心力衰竭的饮食原则

韭菜蒸饺 / 125

鲜橘子汁·南瓜焖饭·凉拌菜花 / 126

鲫鱼豆腐汤·五色豆粥·肉末茄子 / 127



绪论

血脂异常症患者的合理饮食原则

减少脂肪的摄入，增加不饱和脂肪酸

饮食中，饱和脂肪酸含量增多可明显升高血总胆固醇水平。因此，血脂异常症患者应减少脂肪的摄入量，尤其要减少动物性脂肪如猪油、肥猪肉、黄油、肥羊、肥牛、肥鸭、肥鹅等。多吃海鱼，增加不饱和脂肪酸，可以使胆固醇氧化，从而降低血浆胆固醇，并保护心血管系统。据研究显示，在每天脂肪的摄入量上，最恰当的比例是不超过总能量的20%~30%。饱和脂肪酸的摄入量应低于总能量的10%（一般为6%~8%）；多不饱和脂肪酸的摄入应为总能量的10%，含多不饱和脂肪酸较多的食物有：母乳、豆油、葵花子油、核桃油、红花油、大豆色拉油和坚果类食物；可适当提高单不饱和脂肪酸的摄入量（占总能量的10%~12%），单不饱和脂肪酸主要来源于动植物脂肪。

限制胆固醇的摄入

血脂异常症患者每日摄入的胆固醇不应超过300毫克（相当于1个鸡蛋黄的胆固醇含量），如已患冠心病或其他动脉粥样硬化症，每日摄取的胆固醇应减少至200毫克。动物内脏（肝、肾、肚、脑等）及羊油、牛油、猪油（肥肉）、蛋类（主要是蛋黄）、海产食品中墨鱼、干贝、鱿鱼、蟹黄等均含很多胆固醇，应加以限制。每天摄入肉类超过75克，蛋黄每周超过4个，食用油类煎炸食品每周超过2次，都是不合理的膳食。

补充优质的大豆蛋白质

为了减少胆固醇和脂肪摄入量，就要减少含胆固醇和脂肪高的肉类食品的摄入量，补充优质的大豆蛋白质是非常必要的。豆类食品不含胆固醇，还能有效地阻止肠道吸收食物中的胆固醇，以大豆蛋白质代替动物性蛋白质对维护心血管健康十分有益。血脂异常症患者平均每日应摄入干豆40克以上或豆腐干80克、豆腐200克。



血脂异常症患者食用肉类最好选择瘦肉、去皮禽肉和鱼，其中以胆固醇含量较低的鱼肉为佳。



可在菜肴出锅前再放入盐或酱油，这样盐分散在表面，既能控制盐的摄入量，又能达到调味的目的。

✎ 饮食要清淡

血脂异常症与饮食的关系最为密切，人体脂肪的积聚和部分类脂的来源，主要来自饮食。因此，控制饮食对血脂异常症的防治是十分重要的。饮食提倡清淡，粗细粮搭配，少吃动物内脏、动物脂肪及甜食，每天摄脂总量不超过饮食总能量的30%；还应合理调剂三餐饮食，如晚餐不宜多食荤腥味厚的食物；少吃甜食，以免血液中的甘油三酯升高，血液黏稠度增加，促使病变加快。避免重油、油煎、油炸和腌制品，适当地减少钠盐的摄入，每日食盐的摄入量应在5克以下或酱油10毫升。

✎ 多吃含钾、钙、镁丰富的食品

钾能促进胆固醇的排泄，增加血管弹性，有利尿作用，有利于改善心肌收缩能力。含钙丰富的食品如牛奶、酸牛奶、芝麻酱、虾皮、绿色蔬菜等，能降低血清胆固醇和低密度脂蛋白的水平，增加有益的高密度脂蛋白胆固醇，对心血管有保护作用。选用含镁丰富的食品，如绿叶蔬菜、小米、荞麦面、豆类及豆制品，

镁能有效地降低血脂浓度，防止动脉硬化而保护心脑血管系统。但钾、钙、镁的摄入也不可过量，否则不仅起不到调节血脂的功效，还会危害人体健康。钾日摄入量以2000毫克为宜；钙日摄入量以800毫克为宜；镁日摄入量以350毫克为宜。

✎ 适量多吃新鲜蔬菜、水果

番茄、南瓜、山楂、苹果、猕猴桃等蔬菜与水果，除含有大量水分外，还含有丰富的维生素C及膳食纤维。维生素C具有降血脂的作用，膳食纤维在肠道可以阻止胆固醇的吸收，有利于降低血液黏稠度。因此，血脂异常症患者每天要保证摄入400克蔬菜和100克水果。

✎ 适量增加含膳食纤维食物的摄入

膳食纤维遇水膨胀，与胆固醇或其他脂质结合，减少胆固醇的吸收，并增加粪便体积和肠蠕动，促进胆固醇从粪便中排除，起到降血脂作用。富含膳食纤维的食物主要有燕麦麸、大麦、蔬菜、水果；尤其是魔芋制品，膳食纤维含量很高，是很好的降脂食品。膳食纤维虽然能降低总胆固醇与低密度脂蛋白胆固醇，但大量食用可引起大便量及次数增多，排气及腹胀等不良反应，因此摄入应适量，每人每天25~30克最理想。



蔬菜、水果营养丰富，对预防和辅助治疗血脂异常症十分有益，适当多食蔬菜水果，有助于远离血脂异常症。

常见食物膳食纤维含量明星榜（克/100克可食部）

食物	魔芋	干冬菇	干香菇	麦麸	黑木耳	海带	绿豆	荔枝	荞麦面	玉米面	燕麦片
含量	70	32.3	31.6	31.3	29.9	23.84	23.52	16.1	12.33	11.4	10.4

合理补充水分

血液浓缩、血液黏度增高，流速减慢，促使血小板在局部沉积，易形成血栓。多饮水有利于冲淡血液，缓解血液黏稠的程度，保持体内血液循环顺畅。但要注意适量，一般一天内喝2000毫升水比较合适。



喝水也有讲究，最好是少量多次饮用，一般一次半杯或一杯（200毫升）为宜。

戒酒

酒（主要是白酒）能够抑制脂蛋白酶，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，同时使极低密度脂蛋白的分泌也增多，导致血脂升高。

血脂异常症患者需要戒酒更为重要的原因还在于，甘油三酯明显升高的患者饮酒，会增加急性出血性胰腺炎发生的概率，严重威胁生

命安全。因此，血脂异常症患者要避免饮酒。

不喝含咖啡因的饮料，适量饮茶

咖啡因可刺激血脂和血糖升高。研究表明，一杯咖啡里约含咖啡因100~150毫克，长时间习惯于喝咖啡者，如1日喝2杯以上，其胆固醇水平及冠心病出现率比不喝咖啡或者每日喝一杯以下者明显升高。即便喝含咖啡因的饮料量非常小，也会导致胆固醇成分比例失调。

茶叶中含有的儿茶素有增强血管弹性和渗透性的作用，可防止血管硬化，但不宜过多饮用浓茶，否则会刺激心脏，对身体有害。



在众多茶叶中，绿茶的降血脂效果最好。

坚持良好的饮食习惯

1. 一日三餐规律饮食。就餐的间隔为5~6个小时，尤其要吃好早餐。三餐能量分配也应合理：一般早、晚餐各占30%，午餐占40%。
2. 放慢进食速度。要做到每吃一口咀嚼15次以上，有利于消化和减肥。
3. 晚饭要少吃一些。一天的进食量要做到均等，热量较高的食物在午餐时食用；晚饭后

吃些水果，做到这些，就可以轻松地减少晚饭的进食量。

4. 不要吃夜宵，尽量做到就寝3小时前不要进食。否则，血液中残留的甘油三酯不能尽快处理掉，而遗留在血液中，会导致高甘油三酯血症。

5. 不要把食物放在身边，不然轻易就能进食，会很难控制食量，造成肥胖。

饮食习惯与血液黏稠度小测试

（与自己相符的每一项计1分）

- ①经常不吃早饭
- ②经常吃油炸食品和肥肉
- ③很少吃蔬菜
- ④很少吃三文鱼等海鱼
- ⑤经常吃很甜的水果和蛋糕、点心等甜食
- ⑥常吃夜宵和零食
- ⑦常喝咖啡、浓茶和果汁
- ⑧吃饭速度很快

测试结果

0~2分 血液流动顺畅

3~5分 稍微黏稠

6~8分 相当黏稠

调节血脂不可忽视的饮食细节

注意烹调细节，抑制脂肪的摄取量

1. 选择恰当的适合血脂异常症患者的烹调方法。宜用蒸、煮、拌、炖、汆、涮、熬等烹调方法，不但减少营养流失，而且减少烹调油脂。不用油煎、炸、烤、熏的烹调方法。

2. 炒菜时先将锅充分预热，这样稍加点油就可以了，放入食材后要用大火快速翻炒。在炒之前将食材焯一下，用油就更少。

3. 在吃牛排、猪排、鸡块等大块肉时，你

可能不自觉就吃下过量的肉，如果将肉切成细丝、丁状或片状，再和蔬菜或豆类一起煮成半荤素的菜，看起来分量就比较多，吃进去的肉量也会比吃大块肉来得少，当然吃入的脂肪量也相对地减少了。

血脂异常症患者外出就餐时的饮食技巧

1. 点菜时选择菜色多样化的餐点是重点，这样才有益于保证营养均衡。主菜鱼类优于肉类，豆腐、蔬菜和海藻可增加比重，这样可以有效地控制胆固醇的上升。

2. 不要连续吃一样的食物，要注意更换花样。

3. 应注意去掉食物中高脂肪量的部分，比如在吃油炸食品时，要将吸收了大量油脂的面衣去除。

4. 尽量不要饮用白酒，并且在下酒菜的选择上，要避免选择香肠等加工食品及油炸、腌制食品，可选择鱼、豆制品、蔬菜、海藻等。



外出就餐点菜黑名单

蛋类：蛋黄，如鸡蛋黄、鸭蛋黄、咸蛋黄、皮蛋黄等。

肉类：肥肉、鸡皮、鸡翅、凤爪、香肠、腊肠、腊肉等。

动物内脏：肺、肾、肝、肠等。

海产品：墨鱼、鱿鱼、蟹黄、鱼子、鱼头等。

油类：奶油、牛油、鸡油、猪油、椰子及棕榈油（很多饼干、方便面中含有）。

▽ 选择肉食有讲究

对于血脂异常症患者而言，白肉（即禽肉、鱼肉）要优于红肉（即畜肉）。因为红肉含有较多的饱和脂肪酸，过多食用会使血清胆固醇水平显著升高；而白肉则含有较多的能降低胆固醇的不饱和脂肪酸，其中鱼肉中含量最高。食用肉类最好选瘦肉、鱼和去皮的禽肉，不宜多吃高脂肪、高盐加工的肉食（如香肠、咸肉等）及含脂肪高的肉（如排骨、五花肉等）、含胆固醇高的肉（如动物内脏）等。鱿鱼和虾含胆固醇较高，最好少吃。另外，每天吃肉不要超过200克，其中猪、牛、羊肉等红肉要少于100克。

▽ 血脂异常症患者要根据季节调整饮食

研究发现，人的血脂水平在不同季节有非常显著的差异。血清胆固醇水平以秋季最高，夏季最低，而血清甘油三酯水平春季最高，秋季最低，所以秋季要减少蛋黄、动物内脏等高胆固醇食品的摄入，可适当增加动物性脂肪和植物油的摄入，防止血浆胆固醇和甘油三酯的增高，保证冬季的热量供应。夏季可适当增加蛋黄和动物肉类食品，保证体内所需胆固醇的供应。春季血清甘油三酯水平偏高，所以春季要减少动物性脂肪的摄入，同时要控制总能量的摄入。了解了这一规律，高脂血症患者就可以根据不同季节人体自身的胆固醇和甘油三酯分泌特点，来相应调整饮食结构以稳定血脂。

▽ 血脂异常症患者的节日饮食

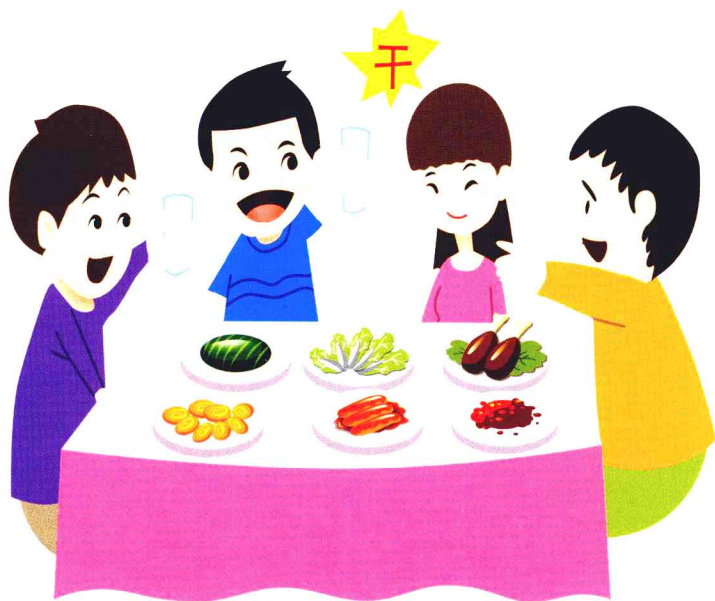
1. 热能分配要合理。节日期间一日三餐的热能比例分配要合理，不吃早餐而午餐、晚餐超量，这样容易代谢超负荷而导致肥胖。此外，还要适当控制每日总热能的摄入，尤其减少花生、核桃、芝麻等热量较高的食物食用，减少零食的摄入。

2. 适量补充优质蛋白质。提倡适量食用豆制品，但应避免聚会时一次性大量摄入高蛋白食物，否则会造成营养过剩。

3. 饮食宜清淡温和。炒菜选用花生油、大豆油、橄榄油等植物油，一日不超过30克，少用油炸油煎食品，避免血脂异常加重。可多吃一些菌类，如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等。

4. 多吃高纤维素、高矿物质食物。选用高纤维素、高矿物质的食物，增加黄绿色蔬菜与时令水果的摄取。

5. 注意主副食搭配。每餐保证有适量主食



节日期间，少不了宴席频频，食量大增，此时血脂异常症患者在饮食上就更应注意。



节日饮食中注意搭配一些粗粮，有益于控制对膳食中胆固醇的吸收，维持稳定的血脂水平。

才能保证充足体力而又不肥胖。一般原则为主食吃少，副食吃饱。

6. 注意杂精粮搭配。虽然精米、精面口感好，但加工中去掉了富含B族维生素、钙、锌、铁和膳食纤维的外皮，容易导致维生素、微量元素缺乏。而小米、燕麦、高粱等五谷杂粮的营养素却很丰富。所以粗细搭配，节日期间适时吃些粗粮，才能有效保障足够的营养素摄入并减少脂肪的堆积。

7. 注意荤素食搭配。一般来说，要兼“吃”并蓄，荤素食比例1:4，肉食中畜肉、禽肉、菌类和鱼类的比例各占1/4。

8. 尽量不喝酒和含糖饮料，以免使血脂异常加重。

9. 适量多喝水，可以清理肠胃并预防血液黏稠。

10. 饮食要规律，定时定量，并且一定要避免暴饮暴食和饮食过饱。

11. 晚餐应该少吃，临睡前切忌加餐。

✎ 血脂异常症患者无须额外补充维生素

补充维生素最主要的作用不在“降血脂”，而是“抗氧化”。因为氧化的血脂质对身体有害，维生素虽不能让血脂下降，却可能

由于帮助抗氧化，而减低血脂被氧化的机会，也减少血管硬化的程度。真正降血脂的饮食还是少热量、少油、少动物性蛋白质。所以正确的观念应该是“少”吃，而不是“多”吃那些补充品。

✎ 血脂异常的职场人士应如何饮食

一项针对年龄在22岁至40岁之间的白领阶层的健康分析显示，不健康人群的比例明显高于其他人群。其中约40%的人都是血脂高，大多为男性。因此，职场人士，尤其是男性，应注意以下饮食细节：

1. 饮食要规律，早餐要吃好，晚餐要吃少。晚餐吃得过多，除了加重胃肠的负担，还使血糖转化成脂肪凝结在血管壁上或腹壁上，久而久之，血脂就会产生异常，并形成肥胖体型。

2. 远离酒和油腻食物。白领男士们除了平时要远离酒、以清淡饮食为主外，在交际应酬时也大可以选择茶馆、素食店等场所。

✿ 调脂饮食要避免陷入“误区”

✎ 误区一：葡萄酒对血脂异常症患者有益，可以多喝

葡萄酒含有较多的抗氧化剂，如维生素E



红葡萄酒富含白藜芦醇，适量饮用，降低血胆固醇的效果较好。

和酚类化合物等，能使血液中的高密度脂蛋白升高，少量长期饮酒对血管系统有保护作用。少量饮酒是指男性每日酒精不超过30克，即葡萄酒小于100~150毫升（2~3两）；女性则减半量，孕妇不饮酒。长期大量的饮酒会使甘油三酯的含量升高。同时，人们发现，饮酒对血压的升高是确定的。长期的饮酒会使人的血压明显升高，而大部分血脂异常症患者都患有高血压，血压的升高必将对病人造成更大的中风风险。

防止喝酒过量的4个要诀：

- ◎ 最多不喝超过3杯
- ◎ 边喝酒边聊天以利于乙醇的挥发
- ◎ 绝对不要“借酒浇愁”
- ◎ 不要用酒解渴

误区二：素食就能预防血脂异常

专家表示，不少人把“血脂偏高”、“胆固醇异常”等看做多吃少动带来的“富贵病”，认为瘦人和素食者肯定与这些“富贵病”绝缘。但其实，血脂异常的形成主要是因为人体的代谢过程出了问题，而不良生活方

式并不能避免血脂异常出现，单一的素食还可能诱发其他疾病。

式起了推波助澜的作用。脂肪、蛋白质、糖，这三类物质在体内是能互相转换的，有些人因为遗传的关系或其他的因素造成身体对这三类物质的代谢障碍。尤其是脂质代谢障碍，促进肝脏产生过多的甘油三酯和富含胆固醇的脂蛋白，就造成了血脂异常。专家认为，依靠长期食素来预防高血脂，非但起不到作用，还可能造成营养不良、骨质疏松等。

误区三：绝对禁止肉食

动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。合理适量进食动物性食品，不仅不会导致脂肪肝及其他慢性疾病的发生或加重，相反，由于动物性蛋白质的氨基酸模式更适合人体需要，其赖氨酸含量较高，有利于补充谷类蛋白质中赖氨酸的不足；同时鱼类（特别是海产鱼）所含的不饱和脂肪酸较多，在预防慢性疾病方面有独到的作用。因此，每日进食50~100克瘦肉（禁用肥肉和荤油），每周进食2~3次鱼（特别是海鱼）对血脂异常症患者是有益的。

对于血脂异常症患者来说，重点是降低脂肪的摄入量，但不等于要绝对禁止肉食，而是

将通过脂肪摄入的热量控制在每天所摄入的合理热量的25%以下。因此，吃肉的时候要尽量选择脂肪少的瘦肉，有脂肪的五花肉和带肥膘的肉都不要食用，腊肉和香肠、咸牛肉等含脂肪较多的加工肉类也应避免食用。

血脂异常症



患者如果担心因进食肉食而引起胆固醇升高，可用以下烹调窍门来减少肉食的脂肪含量：

1. 外皮与肥肉通常含有较高的脂肪量，如果在切割时就先将外皮和肥肉去除，这些脂肪就不会在烹煮时溶入肉或汤汁中。例如，一只120克的连皮鸡腿，脂肪含量为13.6克左右，如果把外皮剥除后，它的脂肪量只剩6.9克。

下表列出经过不同处理方法，鸡肉中所含的脂肪量，你可以看出来，简单的一个去皮动作，对健康就有很大的帮助！

食物烹煮方式	重量或数量	脂肪量(克)
鸡胸		
带皮，煮熟	100克	7.85
去皮，煮熟	100克	3.57
鸡腿		
带皮，煮熟	100克	16.18
去皮，煮熟	100克	11.06

2. 将五花肉等含脂肪较多的肉焯一下，并将水倒掉，可以去除部分油脂。
3. 焯水后的肉直接冷却，去除表面凝固的油脂。
4. 采用涮的方式可以去掉肉中的油脂，不喝肉汤。
5. 蒸肉时，将筷子放在蒸器底层的器皿上，再把肉放上去。另外，可以用少量的植物油将肉略炒，去除表面的油脂后再蒸。
6. 炖肉时，去除漂浮在表面的油脂泡沫。

控制体重对血脂异常症患者十分必要

肥胖与血脂异常症常“结伴而行”

肥胖与血脂异常的关系非常密切。现代医学研究认为，肥胖病人的机体组织对游离脂肪酸的利用减少，导致血液中的脂肪含量升高。肥胖者进食过多的碳水化合物，血浆甘油三酯水平增高则更明显，肥胖者餐后血浆乳糜微粒澄清时间较长，血中胆固醇水平亦会升高。血液中甘油三酯和胆固醇升高的水平与肥胖程度成正比。肥胖的人不单是总胆固醇值较高，且拥有的低密度脂蛋白胆固醇较多，而高密度脂蛋白胆固醇较体重正常者少，因而对人体健康的危害就更大。因此，血脂异常症的患者更应该时刻控制自己的体重，避免肥胖。

如何判断自己是否肥胖

对于18岁以上的成年人可以用体重指数来衡量。体重指数 = 体重 (kg) / [身高 (m)]²。一般而言，男性



血脂异常症患者可经常称一下体重，注意体重的变化情况，以防肥胖。

体重指数>25, 女性体重指数>24即为肥胖。

还有以下方式:

1. 腰围/臀围比值

男性>1.0, 女性>0.8常伴有血脂水平的增高, 是潜在的冠心病的危险因素。

2. 标准体重 (kg) = [身高 (cm) - 100] × 0.9 (较适合女性)

标准体重 (kg) = 身高 (cm) - 105 (较适合男性)

标准体重范围 = 标准体重的正负10%

等级	比值
超重	实测体重超标10%, 但<20%者
肥胖	实测体重超标20%以上
轻度肥胖	20% < 肥胖度 < 30%
中度肥胖	30% < 肥胖度 < 50%
重度肥胖	肥胖度 > 50%

血脂异常症患者

控制体重应如何饮食

1. 宜限制高脂肪、高胆固醇类饮食, 如动物脑髓、蛋黄、鸡肝、黄油等。脂肪摄入量每天限制在30~50克。

2. 糖类食品也要限制, 不吃甜食和零食, 特别是精制糖类、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食和甜点心。

3. 多吃蔬菜和水果。宜低盐饮食, 食油宜用橄榄油、花生油、大豆油等。

4. 选用含膳食纤维高的食物, 增加饱胀感, 如糙米、玉米、小米等。

5. 超重肥胖、血清甘油三酯增高者应适当控制主食, 即吃“八成饱”。

6. 饥饿适度, 每餐进食量以下一餐就餐前半小时有饥饿感为度, 不宜采用饥饿疗法, 过度的饥饿反而使体内脂肪加速分解, 使血中脂肪酸增加。

7. 提倡适量饮茶。适量饮茶能消除饮食中的油腻从而减肥。但不宜过多喝浓茶, 否则会刺激心脏, 使心跳加快, 对身体有害。



糖在肝脏中可转化为内源性甘油三酯, 使血浆中甘油三酯的浓度增高, 并造成肥胖, 所以应限制甜食的摄入。