

国家行动 · 倡导全民健康生活方式

健康膳食 · 健康血脂

高血脂 饮食养生堂

中国保健协会 / 主编



饮食的神奇力量，教你疏通血脂

图书在版编目(CIP)数据


高血脂饮食养生堂 / 中国保健协会主编. — 济南: 山东省
地图出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-80754-321-3


I. 高… II. 中… III. 高血脂病—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第226407号

责任编辑: 代凯军



全民健康生活方式科普丛书
高血脂饮食养生堂



出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712-611 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 720×1000mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2010年1月第1版

2010年6月第2次印刷

定 价: 21.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)

国家行动·倡导全民健康生活方式

健康膳食·健康血脂

高血脂

饮食养生堂

中国保健协会/主编

山东省地图出版社

序

由中国保健协会组织编写的全民健康生活方式科普丛书是中国保健协会为贯彻落实卫生部《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》《全国公民健康素养促进工作方案（2008-2010年）》以及“关于开展全民健康生活方式行动的通知”精神的一项重要举措，也是协会实施“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，不断提高为大众服务的能力，推进保健产业健康成长的一项重要工作。



在全面建设小康社会的过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。不良生活方式引发的疾病已经成为影响我国人民健康素质的大敌。为贯彻落实上述《纲要》《方案》和《通知》精神，积极响应卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心共同发起的，以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动。中国保健协会决定在保健行业开展全民健康生活方式系列活动，组织各分支、代表机构、会员单位、全国保健协会联席单位等保健行业内的企事业单位，利用各自的优势，开展不同形式的活动，旨在积极倡导健康生活方式、传播科学保健知识，为实现卫生部提出的“提高全民健康意识和健康生活方式的行为能力创造长期可持续的支持环境。提高全民综合素养，促进人与社会和谐发展”的目标共同努力。

健康是福，但是有相当的人难以享受到健康带来的幸福与和谐。这些人群中有很大一部分缘于健康知识的匮乏，由于不懂得健康知识，亚健康的人因生活方式的放纵转变成疾病患者；由于不懂得健康知识，原本可以治愈的疾病因延误造成残疾或死亡甚至因病返贫。由此可见，没有健康知识的普及就没有真正健康的中国人。全民健康生活方式倡议书中指出：“追求健康，学习健

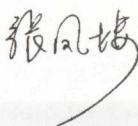


康，管理健康，把健康投资作为最大回报。”而实现这一举措的前提和基础就是健康知识的普及。

长期以来，我们的健康科普工作存在着一个误区。一方面，健康教育存在着缺少用群众容易理解和接受的通俗语言，去阐述健康知识的问题。另一方面，健康领域的个别企业为了商业利益利用健康教育以各种方式向消费者宣传以其产品为核心的带有片面性的健康理念，影响健康教育的效果，这样就形成了一种现象，那就是广大民众渴求健康却得不到正确有效的健康教育。同时也造成了一种需求，那就是全社会呼唤健康科普教育，而这套全民健康生活方式科普丛书及时的满足了社会的健康需求。

全民健康生活方式科普丛书是中国保健协会组织众多健康科普专家精心编撰而成。内容涵盖了人们日常生活方式的各个方面。这套丛书最大的特点就是站在科学的角度，以通俗易懂的语言向群众阐述人体的健康机理和应该遵循的有利于健康的生活方式。致力于向民众宣传正确的健康理念，提高他们的健康意识，指导他们进行科学的健康管理和健康投资，进而提升整个中华民族的健康形象。作为健康产业的从业人员，也可以从中汲取适应消费者需求的健康知识，生产和销售具有市场前景的健康产品，满足群众对健康的需求。

中国保健协会作为保健行业的社团组织，以编写全民健康生活方式科普丛书为契机，开展形式多样的科普教育活动，目的是为了树立保健行业积极健康的社会形象，弘扬行业的社会职责，引领行业企业诚信经营，健康发展。真诚地希望这套丛书能够唤起民众尊重科学、关注健康的意识，以积极健康的生活方式，实现自己的健康需求，塑造健康、向上的国民形象。

中国保健协会理事长 

高血脂怎么吃



随着生活水平的提高以及生活节奏的加快，人们已经不能忽略下面这些发生在自己身上的现象：每天大鱼大肉、吸烟饮酒、承受着工作的沉重压力，腹部随着应酬的增加一天天“看涨”，越来越觉得体力、精力日渐不支，爬几层楼就气喘吁吁，还没下班前就头昏困乏……

这些状况的发生都在为我们的健康敲响了警钟，提醒我们——很可能已经出现了血脂的异常，也就是常说的高血脂。

高血脂易造成“血稠”，在血管壁上沉积，从而形成小斑块，也就是我们常说的“动脉粥样硬化”。这些“斑块”增多增大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。这种情况如果发生在心脏，则引起冠心病；发生在脑部，则出现脑中风；发生在肾脏，则引起肾动脉硬化、肾功能衰竭；发生在下肢，则出现肢体坏死、溃烂等；如果堵塞眼底血管，将导致视力下降，甚至失明；此外，高血脂可引发高血压，诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，导致男性性功能障碍，老年痴呆等疾病。

因此，高血脂是导致心脑血管疾病的元凶，在各个年龄段都可能发生，尤其以中老年人为主。因发病率高，危险性大，被称为“无声杀手”。



高血脂虽然可怕，却可通过各种治疗方法进行有效调控。患者只要通过正确的药疗、食疗，并配合运动疗法，一般都能够将血脂维持在一个正常的水平。

本书从高血脂基本知识、饮食保健、日常食材推荐和对症保健食谱四个方面来讲述应如何通过饮食疗法调理高血脂，旨在让读者了解高血脂的基本常识，正确看待高血脂，通过日常饮食调理，抑制血脂的合成，促进血液中脂质的排泄，从而降低血脂，达到良好的调脂功效。

降血脂是一个长期的过程，不能单纯依靠药物治疗，在日常生活中时刻注意，坚持健康、文明的生活方式才是最重要最有效的疗法。管住嘴，迈开腿，好心态，就能从根本上战胜高血脂对健康的危害。

我们希望读者能够通过使用本书，能够掌握好基本的高血脂营养学原则，控制好能量、脂类、盐分的摄入，也可以像健康的时候一样尽情享受丰富美味的食物，享受美好的生活，拥有健康，益寿延年平平安安。

编者



目录

CONTENTS



GAOXIEZHI YINSHI YANGSHENGTANG

PART 1

揭开高血脂的面纱



了解高血脂

14

| | |
|---------------|----|
| 什么是血脂 | 14 |
| 血脂的来源 | 14 |
| 高血脂的定义 | 15 |
| 高血脂的类型 | 15 |
| 各阶段高血脂患者的常见症状 | 15 |
| 高血脂的病因 | 16 |
| 高血脂的危害 | 17 |
| 高血脂的发病征兆 | 18 |

高血脂的预防

18

| | |
|----------|----|
| 高血脂的易患人群 | 18 |
| 基本预防手段 | 19 |



| | |
|----------------|----|
| 减少血液中的“坏胆固醇” | 19 |
| 容易引发高血脂的六大危险因素 | 20 |
| 年龄、性别与血脂的关系 | 21 |
| 认识引发高血脂的饮食因素 | 21 |
| 定期检测血脂 | 22 |
| 宝宝也需要检查血脂 | 22 |
| 预防高血脂须从儿童抓起 | 23 |
| 少年时期高血脂的预防 | 24 |
| 中青年时期高血脂的预防 | 24 |
| 中年上班族需注意高血脂 | 25 |
| 老年时期高血脂的预防 | 25 |

高血脂的检查与诊断

26

| | |
|---------------|----|
| 高血脂的诊断标准 | 26 |
| 检查血脂前应注意什么 | 27 |
| 怎样看血脂化验单 | 27 |
| 血脂检查各指标的临床意义 | 29 |
| 阵发性腹痛应查查血脂 | 29 |
| 中年以上人群应检查餐后血脂 | 30 |

❁ 高血脂的治疗 31

- 高血脂防治要领····· 31
- 降胆固醇要长期治疗····· 32
- 不宜进行降胆固醇治疗的人群····· 32
- 高血脂该如何监控····· 33
- 高血脂常用疗法····· 34
- 慎防动脉粥样硬化····· 35
- 慎防高血黏度（高黏血症）····· 36

❁ 高血脂患者如何选药 37

- 调脂药物的分类····· 37
- 高血脂如何正确选药····· 38
- 七种常用降血脂药物····· 39
- 使用降脂药时应注意哪些问题····· 41
- 降脂药产生的副作用不能忽视····· 41
- 降血脂的中草药····· 42
- 不要迷信保健品····· 43
- 高血脂病人不宜使用鱼油治疗····· 43

❁ 中医解析高血脂 44

- 从中医看体质与高血脂····· 44
- 中医对高血脂的认识····· 45
- 高血脂的中医治疗原则····· 46

❁ 高血脂的日常护理 47

- 日常保健七原则····· 47
- 高血脂患者如何喝水····· 48
- 作息良好有助血脂正常····· 49
- 注意季节的变化····· 50
- 经常进行有氧运动····· 50
- 养成排便的好习惯····· 51

- 高血脂的心理调适····· 53
- 高血脂老年人日常护理原则····· 54

❁ 高血脂日常娱乐疗法 55

- 欣赏音乐····· 55
- 寄情花卉····· 55
- 外出钓鱼····· 56
- 饲养金鱼····· 56
- 集邮收藏····· 57
- 写字绘画····· 57
- 棋类活动····· 58
- 翩翩起舞····· 59

❁ 高血脂的认识误区 60

- 误区一：高血脂就是甘油三酯高····· 60
- 误区二：瘦人不会得高血脂症····· 61
- 误区三：胆固醇越低越好····· 61
- 误区四：化验单上
 无“箭头”就正常····· 62
- 误区五：没有症状就不必治疗····· 62
- 误区六：血脂降得越低越好····· 62
- 误区七：夏季饮食清淡
 就可停药····· 62





❁ 高血脂患者饮食原则 64

| | |
|-------------------|----|
| 高血脂防治饮食指南····· | 64 |
| 高血脂的饮食控制····· | 64 |
| 高血脂患者的日常饮食结构····· | 65 |
| 高血脂患者的食物烹饪方法····· | 66 |

❁ 高血脂患者饮食细节 67

| | |
|----------------------------|----|
| 进食的时候细嚼慢咽好处多····· | 67 |
| 饭前喝汤可控制体重····· | 67 |
| 降低血脂的米饭疗法····· | 68 |
| 甘油三酯高的患者要限制饭量····· | 69 |
| 高血脂患者吃肉有讲究····· | 69 |
| 高血脂患者也应适量补充脂肪····· | 70 |
| 每日补充膳食纤维要合理····· | 70 |
| 适量饮用低度酒····· | 71 |
| 高血脂防治一日膳食结构参照····· | 71 |
| 高血脂合并脂肪肝患者 应多食用橄榄油····· | 72 |



❁ 高血脂患者饮食禁忌 72

| | |
|--------------------|----|
| 高血脂患者应慎重选用食用油····· | 72 |
| 高血脂患者吃鸡蛋有讲究····· | 73 |
| 高血脂患者慎用维生素E····· | 74 |
| 严重高甘油三酯患者不能饮酒····· | 75 |
| 致使血脂升高的食物····· | 75 |

❁ 对高血脂有益的营养素 76

| | |
|-----------|----|
| 维生素C····· | 76 |
| 纤维素····· | 77 |
| 钙····· | 78 |
| 铜····· | 78 |
| 锌····· | 79 |
| 铬····· | 80 |
| 锰····· | 80 |
| 卵磷脂····· | 81 |

❁ 不同类型高血脂 患者的常见饮食困扰 82

| | |
|-------------------------------|----|
| 高血脂患者的饮食怎样才算合理····· | 82 |
| 高血脂胆固醇偏高的人吃什么好····· | 82 |
| 高血脂甘油三酯高的人吃什么好····· | 83 |
| 高血脂胆固醇和甘油三酯都 偏高的人吃什么好····· | 83 |



| | | |
|-----|-------------------|-----|
| 燕麦 | 降低血清胆固醇····· | 85 |
| 荞麦 | 降血脂、降血糖、软化血管····· | 87 |
| 红薯 | 保持血管弹性····· | 89 |
| 马铃薯 | 预防心血管脂肪沉积····· | 91 |
| 芋头 | 降血脂、降血压、降血糖····· | 93 |
| 玉米 | 抑制胆固醇····· | 96 |
| 芝麻 | 调节胆固醇····· | 98 |
| 芹菜 | 镇静保护血管····· | 100 |
| 苦瓜 | 降血脂、降血糖····· | 102 |
| 茄子 | 血管的保护神····· | 104 |
| 菜花 | 最好的血管清理剂····· | 106 |
| 绿豆芽 | 将胆固醇排出去····· | 108 |
| 洋葱 | 升高“好”胆固醇····· | 110 |
| 苹果 | 吸收多余胆固醇····· | 112 |
| 山楂 | 增大动脉血流量····· | 114 |
| 大枣 | 扩张、软化血管····· | 116 |
| 蚕豆 | 预防心血管疾病····· | 118 |
| 毛豆 | 清除血管壁的脂肪····· | 120 |
| 绿豆 | 降低对胆固醇的吸收····· | 122 |
| 板栗 | 帮助脂肪代谢····· | 124 |
| 核桃 | 降血脂、降血压····· | 126 |

| | | |
|----|-------------------|-----|
| 松子 | 防止胆固醇在血管壁上沉积····· | 129 |
| 莲子 | 使气血畅而不腐····· | 131 |
| 花生 | 植物固醇打败胆固醇····· | 133 |
| 大蒜 | 血管清道夫····· | 135 |
| 木耳 | 减少血液凝块····· | 138 |
| 香菇 | 溶解胆固醇····· | 140 |
| 草菇 | 减少胆固醇····· | 143 |
| 海带 | 降低血液黏度····· | 145 |
| 绿茶 | 抑制血小板凝集····· | 147 |
| 鲫鱼 | 含多种不饱和脂肪酸····· | 150 |
| 鲤鱼 | 排除人体内的“垃圾”····· | 152 |
| 带鱼 | 保护心血管系统····· | 154 |
| 虾 | 防止动脉硬化····· | 156 |
| 青鱼 | 控制血脂、降血糖····· | 158 |
| 兔肉 | 降低血脂、防止动脉硬化····· | 160 |

PART 4

高血脂对症饮食



❀ 高血脂-甲状腺功能减退 164

| | |
|-----------------|-----|
| 什么是甲状腺功能减退····· | 164 |
| 自我护理····· | 164 |
| 饮食原则····· | 164 |
| 对症养生食谱····· | 165 |

❀ 高血脂-肾病综合征 167

| | |
|---------------|-----|
| 什么是肾病综合征····· | 167 |
| 自我护理····· | 168 |
| 饮食原则····· | 169 |
| 对症养生食谱····· | 171 |

❁ 高血脂-糖尿病 173

- 什么是糖尿病····· 173
- 自我护理····· 173
- 饮食原则····· 174
- 对症养生食谱····· 175

❁ 高血脂-高血压 177

- 什么是高血压····· 177
- 自我护理····· 177
- 饮食原则····· 178
- 对症养生食谱····· 179

❁ 高血脂-冠心病 182

- 什么是冠心病····· 182
- 自我护理····· 182
- 饮食原则····· 183
- 对症养生食谱····· 184

❁ 高血脂-脂肪肝 187

- 什么是脂肪肝····· 187
- 自我护理····· 187
- 饮食原则····· 188
- 对症养生食谱····· 189

❁ 高血脂-动脉粥样硬化 191

- 什么是动脉粥样硬化····· 191
- 自我护理····· 191
- 饮食原则····· 191
- 对症养生食谱····· 193

❁ 高血脂-阳痿 195

- 什么是阳痿····· 195
- 自我护理····· 195
- 饮食原则····· 196
- 对症养生食谱····· 196

❁ 高血脂-高黏滞血症 199

- 什么是高黏滞血症····· 199
- 自我护理····· 199
- 饮食原则····· 200
- 对症养生食谱····· 201

❁ 高血脂-下肢血管性疾病 203

- 什么是下肢血管性疾病····· 203
- 自我护理····· 203
- 饮食原则····· 204
- 对症养生食谱····· 204

附录



菜谱索引

- 主食类····· 206
- 粥类····· 206
- 汤类····· 206
- 炒菜类····· 206
- 炖煮类····· 207
- 凉菜类····· 207
- 其他类····· 207

自测高血脂

如果你经常出现以下5种症状，就应及时去医院检测自己是否已经患有高血脂。

1.常出现头昏脑胀或与人讲话间隙容易睡着。早晨起床后感觉头脑不清醒，早餐后可改善，午后极易犯困，但夜晚很清醒。

2.脸黄疣是中老年妇女血脂增高的信号，主要表现在眼脸上出现淡黄色的小皮疹，刚开始时为米粒大小，略高出皮肤，严重时布满整个眼睑。

3.腿肚经常抽筋，并常感到刺痛，这是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现。

4.短时间内在面部、手部出现较多黑斑(斑块较老年斑略大，颜色较深)。记忆力及反应力明显减退。

5.看东西一阵阵模糊，这是血液变粘稠，流速减慢，使视神经或视网膜暂时性缺血缺氧所致。

以下人群尤其要注意经常关注自身血脂含量：

有高血脂家族史的病人；肥胖者；中老年人；35岁以上长期大鱼大肉高脂、高糖饮食者；绝经后妇女；长期吸烟、酗酒者；不爱运动者；患有糖尿病、高血压、脂肪肝病者；生活无规律、情绪易激动、精神长期处于紧张状态者。



第一章

Part One



揭开高血脂 的面纱

高血脂是一种现代富贵文明疾病，也是威胁人类健康的头号杀手之一，稍不留神，它便悄悄的缠上了你原本健康的身体，因此，为了自身的健康，我们要揭开高血脂疾病“神秘”的面纱。只有示其因、特征，才能辨清高血脂，以提早预防；只有明其害，才能引起人们足够的重视；只有观其表现，才能早期发现，以不慌不乱控制有序。



了解高血脂



什么是血脂

血脂即血液中所含的脂类，包括甘油三酯、磷脂、胆固醇和游离脂肪酸。

- ① **甘油三酯(简写为TG)**，又称中性脂肪，约占血浆总脂的1/4。
- ② **磷脂(简写为PL)**，约占血浆总脂的1/3，主要有卵磷脂、脑磷脂、丝氨酸磷脂、神经磷脂等，其中70%~80%是卵磷脂。
- ③ **胆固醇(简写为CH)**，约占血浆总脂的1/3，有游离胆固醇和胆固醇酯两种形式，其中游离胆固醇约占1/3，其余的2/3与长链脂肪酸酯化为胆固醇酯。
- ④ **游离脂肪酸(简写FFA)**，又称非酯化脂肪酸，约占血浆总脂的5%~10%，它是机体能量的主要来源。

血脂的来源

血脂的来源有二：一是外源性的，即消化道吸收来的，特别是动物性食物；二是内源性的，主要由肝脏、小肠粘膜等组织合成。主要分为四个种类：

1.血胆固醇 (CH)

2.血甘油三酯 (TG)

3.高密度脂蛋白-胆固醇 (HDL-C)

4.低密度脂蛋白-胆固醇 (LDL-C)

脂类本身不溶于水，它们必须与蛋白质结合形成脂蛋白才能以溶解的形式存在于血浆中，并随血流到达全身各处。虽然血脂只是人类身体脂类含量中极少的一部分，但它转运于各组织之间，往往可以反映出人体内脂类代谢的情况。正常情况下，我们血液中的脂类含量都会相对稳定，只是在一定的范围内波动。

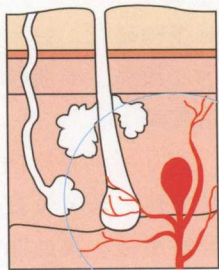
一些非疾病因素也能轻易影响我们的血脂水平，食物成分及体内代谢的影响就会使血脂水平变化极大，比如平时空腹的时候血脂正常，吃了猪油炒蛋2小时后到医院去抽血查血脂，就会发现血脂水平比平时空腹水平高出许多；短期饥饿也可因储存脂肪的大量动员，而使血脂含量暂时升高，所以，我们到医院检查血脂时，医生都会要求我们在进餐完晚餐后不要再吃其他东西，空腹12小时后再抽血，就是这个道理。

非疾病因素所造成的影响只是暂时的，一般在餐后3~6小时渐趋稳定。测定血脂时，常在饭后12~14小时采血，这样才能较为可靠地反映血脂水平的真实情况。



高血脂的定义

高血脂，别名高脂血症，高脂蛋白血症。血浆中一种或多种脂类高于正常水平的血脂异常就称为高血脂。高血脂是心、脑血管病的主要危险因素，血浆胆固醇、甘油三酯、总脂等血脂成分的浓度超过正常标准。血液中，当胆固醇(TC)或甘油三酯(TG)过高，或高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)过低，都是血脂异常的表现，主要是由于脂肪代谢或运转异常所致。由于血液中胆固醇和甘油三酯水平的升高与动脉粥样硬化的发生有关，因此这两项成为血脂测定的重点项目。



高血脂的类型

血脂异常可以分为以下四类

| | |
|-----------|--|
| 高甘油三酯血症 | 血清甘油三酯含量增高，超过1.70毫摩尔/升，而总胆固醇含量正常，即总胆固醇<5.72毫摩尔/升。 |
| 高胆固醇血症 | 血清总胆固醇含量增高，超过5.72毫摩尔/升，而甘油三酯含量正常，即甘油三酯<1.70毫摩尔/升。 |
| 混合型高脂血症 | 血清总胆固醇和甘油三酯含量均增高，即总胆固醇超过5.72毫摩尔/升，甘油三酯超过1.70毫摩尔/升。 |
| 低高密度脂蛋白血症 | 血清高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-胆固醇)含量降低，<9.0毫摩尔/升。 |



各阶段高血脂患者的常见症状

处于不同阶段的高血脂症状表现会有所不同，分别为以下几个方面：



① 轻度高血脂——患者通常感觉不到任何不适状况，但没有症状不等于血脂不高，定期检查血脂至关重要。



② 一般高血脂——多表现为：肢体麻木、胸闷、头晕、神疲乏力、失眠健忘、心悸等，还会与其他疾病的临床症状相混淆，有的患者血脂高但无症状，常常是在体检化验血液时发现高血脂。另外，高血脂常常伴随着体重超重与肥胖。