

中国健康教育协会 推荐



高血 脂 饮 食 自 疗 必 备 全 典

健康管理专家 刘克玲 主编



北京出版社



中国医药出版社



高脂血症 饮食 必备 食疗 典

中国医药出版社



中国医药出版社

汉竹·我爱健康系列

刘克玲 主编

北 京 出 版 社

高血脂饮食自疗

必 备 全 典



图书在版编目(CIP)数据

高血脂饮食自疗必备全典/刘克玲主编. —北京:北京出版社, 2008.2

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-200-07122-1

I. 高… II. 刘… III. 高血脂—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第018131号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱健康系列

高血脂饮食自疗必备全典

GAOXUEZHI YINSHI ZILIAO BIBEI QUANDIAN

刘克玲 主编

☐ 出版 北京出版社

☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011

☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社

☐ 经销 新华书店

☐ 印刷 北京美通印刷有限公司

☐ 开本 1/16

☐ 印张 7

☐ 版次 2008年5月第1版

☐ 印次 2008年5月第1次印刷

☐ 印数 1—15 000

☐ ISBN 978-7-200-07122-1/TS-222

☐ 定价: 16.80元

☐ 质量监督电话: 010-58572393

有效降脂的关键在于调节饮食。

高脂血症患者吃什么？怎么吃？是本书为读者解决的两大问题。

本书从日常生活中简便易得的食材中精挑细选，配以对其功效的解读和方便操作的食谱，使之成为真正贴近生活的高脂血症患者饮食指导书。

我们还联系了大量高脂血症患者，听取了他们在治疗高血脂过程中的宝贵经验，收集了广大高脂血症患者最关心的问题，以病友问答的形式与读者共享。

除了有助于降脂的食材，正确的烹饪方法、少吃禁忌类食物、合理运动等对降脂也有帮助。我们以专题的形式提出，使读者在享受低脂饮食的同时，获得更全面的知识。

把健康的生活方式带给您，把营养均衡的膳食理念带给您，是我们最大的心愿。

壹 高血脂的降脂良方 1

合理的饮食结构有益降血脂 2

降脂讲堂一：喝茶降脂 8

贰 类黄酮与高血脂 13

苹果 15

山楂 16

茄子 17

橘子 18

荞麦 19

黄豆 20

番茄 21

菜花 21

叁 膳食纤维与高血脂 23

竹笋 25

薏米 26

木瓜 27

芹菜 28

柚子 29

魔芋 30

黄瓜 31

土豆 32

红薯 33

赤豆 34

韭菜 35

降脂讲堂二：低脂烹饪法 36

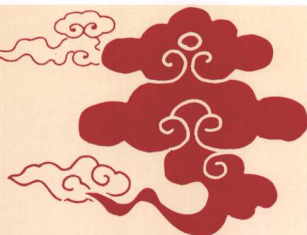
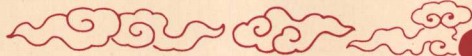


肆 不饱和脂肪酸与高血脂 39

燕麦	41
花生	42
橄榄油	43
鲤鱼	44
三文鱼	45
榛子	46
玉米油	47
杏仁	48
核桃	49
秋刀鱼	50
葵花子油	51
兔肉	51
降脂讲堂三：高脂血症患者饮食禁忌	52

伍 维生素与高血脂 55

绿豆芽	58
猕猴桃	59
辣椒	60
柠檬	61
草莓	62
橙子	63
红枣	63
胡萝卜	64
玉米	65
南瓜	66
芦荟	67
葡萄酒	68
芝麻	69



陆 其他食物与高血脂 71

紫菜.....	73
黑豆.....	74
黑木耳.....	75
洋葱.....	76
海带.....	77
大蒜.....	78
牡蛎.....	79
香菇.....	80
海参.....	81
山药.....	82
冬瓜.....	83
脱脂牛奶.....	84
蛤蜊.....	85
降脂讲堂四：运动降脂.....	86

附录 90

降脂食疗药膳精选.....	90
食物胆固醇含量表.....	94
高脂血症患者的血脂检查.....	95

食物类别索引



对高血脂有益的 水果

15/苹果
18/橘子
29/柚子
61/柠檬
62/草莓
16/山楂
27/木瓜
59/猕猴桃
63/橙子
63/红枣

对高血脂有益的 蔬菜

21/菜花
28/芹菜
67/芦荟
35/韭菜
73/紫菜
77/海带
80/香菇
75/黑木耳
58/绿豆芽
17/茄子
21/番茄
31/黄瓜
66/南瓜
83/冬瓜
60/辣椒
78/大蒜
76/洋葱
25/竹笋
82/山药
33/红薯
32/土豆
30/魔芋
64/胡萝卜

对高血脂有益的 主食

41/燕麦
19/荞麦

26/薏米
65/玉米
20/黄豆
74/黑豆
34/赤豆

对高血脂有益的 干果

69/芝麻
48/杏仁
42/花生
46/榛子
49/核桃

对高血脂有益的 肉类

51/兔肉
44/鲤鱼
79/牡蛎
85/蛤蜊
81/海参
45/三文鱼
50/秋刀鱼

对高血脂有益的 食用油

43/橄榄油
47/玉米油
51/葵花子油

对高血脂有益的 饮品

68/葡萄酒
9/普洱茶
11/绿茶
10/乌龙茶
84/脱脂牛奶

对高血脂有益的 药膳

90/汤类
91/粥类
93/药茶
92/菜肴



高血脂的降脂良方

人体脂类包括脂肪和类脂两种。高血脂症与饮食的关系最为密切。人体内的脂肪和部分类脂主要来自饮食。只有一部分类脂是在体内合成的，称为内生性类脂。控制饮食对高脂血症的防治是十分重要的。

合理的饮食结构有益降血脂

饮食治疗是高脂血症治疗的基础，无论是否采取药物治疗，首先都必须进行饮食治疗。在服用降脂药物期间也应注意饮食控制，以增强药物的疗效。



【合理控制热量摄入】

持续高热量的饮食，会导致多余的热量在体内蓄积，过多的脂肪和胆固醇成为机体沉重的负担。因此，对于高脂血症患者来说，控制热量的摄入，选择低热量的饮食是十分必要的。

减少脂肪的摄入量是控制热量的首要途径。动物性脂肪如猪油、黄油、肥猪肉、肥羊、肥牛等饱和脂肪酸含量过高，会促进胆固醇吸收和肝脏胆固醇的合成，使血清胆固醇水平显著升高，因此要避免食用。

多吃淀粉、标准面粉、玉米、小米、燕麦等含植物纤维较多的复合糖类食物，可促进肠道蠕动，有利于胆固醇的排泄。少吃含葡萄糖、果糖等易引起血脂升高的单糖食物。

还要注意饥饱适度，每餐八分饱，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。

玉米、燕麦、糙米等食物含植物纤维较多，可促进肠道蠕动，有利于胆固醇的排泄，可多在早、午餐中选用，晚餐食用则会加重肠胃负担。



【谷类是身体的理想“燃料”】

主食一般是指碳水化合物，例如含有高纤维素的谷类等。这类食物可以在体内慢慢“燃烧”，长时间释放热量，增加人体的耐力，是身体（特别是大脑）所需要的理想“燃料”。

高脂血症患者主食应以豆类、燕麦、糙米、全麦面包、土豆、南瓜等为主，至于炸薯片、白面包、油条、蛋糕、点心等，最好不吃或少吃。谷类的每天摄入量应为250~500克。

合理的主食分配是：早餐50克燕麦片，午餐150~200克糙米饭，晚餐100克全麦面包。粗粮中可适量增加玉米、莜麦面、燕麦等成分，保持碳水化合物供给热量占总热量的55%以上。减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入，以防摄入热量过多。



【豆类是防治高血脂的健康食品】

豆类食品种类繁多，有黄豆、黑豆、青豆、绿豆、豌豆、扁豆、蚕豆等，它们是人体蛋白质的良好来源，也是防治高血脂和冠心病的健康食品。豆类食品中不含胆固醇，还能阻止肠道吸收食物中的胆固醇。另外，以豆类蛋白质代替动物性蛋白质对预防心脑血管疾病非常有益。

高脂血症患者平均每日应摄入40克以上干豆，或豆腐干80克、豆腐200克。



【食用植物油】

食用油保持以植物油为主，每人每日用量以25克为宜。膳食中应限制动物脂肪的摄入，胆固醇限制在每日300毫克以下。

一般来说，多数动物油中饱和脂肪酸的含量较高，经常食用会导致血胆固醇水平增高。而植物油中则是不饱和脂肪酸的含量居多，不会改变血胆固醇水平。如大豆油、玉米油、芝麻油、棉子油、红花油和葵花子油中不饱和脂肪酸含量较高，它们还有助于降低血胆固醇水平。



【增加不饱和脂肪酸】

膳食成分中应减少饱和脂肪酸，增加不饱和脂肪酸。如以人造奶油代替黄油，以脱脂奶代替全脂奶，使饱和脂肪酸供热量不超过总热量的10%，多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值一般在1以上。

多吃一些鱼，尤其是海鱼。海鱼含有不饱和脂肪酸，能使胆固醇氧化，从而降低血浆胆固醇，还可延长血小板的凝聚，抑制血栓形成，预防脑卒中。海鱼还含有较多的亚油酸，对增加微血管的弹性，预防血管破裂，防止高血压并发症有一定作用。

橄榄油和玉米油都含有多种抗氧化成分，对心血管健康十分有益。因此，高脂合并高血压的患者适宜以橄榄油或玉米油代替一般的植物油使用。



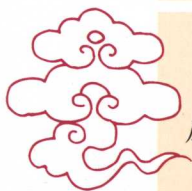
带鱼表面的鳞和银白色物质中含有一种抗癌成分，对辅助治疗胃癌、淋巴瘤等有益，因此在清洗时洗净即可，不要将其全部除掉。

【科学吃肉】

吃肉也有讲究：吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃没有腿的。四条腿的指猪、牛、羊，它们的肉均属于红肉，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。两条腿的指鸡、鸭等家禽，没有腿的指鱼、贝类。禽肉和鱼肉都含有较多的能够降胆固醇的不饱和脂肪酸，其中鱼肉中含量更高。

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)、含脂肪高的肉(如排骨、五花肉等)、含胆固醇高的食品(如动物内脏)等。此外，每天吃肉不要超过200克，其中猪、牛、羊肉等红肉少于100克。

高脂血症患者食用肉类最好选择瘦肉、去皮禽肉和鱼，其中以脂肪、饱和脂肪酸和胆固醇含量都较低的鱼肉为最佳。



应当注意的是：

1. 鸡肉去皮可去掉绝大部分的脂肪，是肉类中的首选；但鸭和鹅即使去掉皮，仍然含有较多的饱和脂肪酸，应少吃。
2. 与畜肉和家禽相比，大多数鱼的脂肪、饱和脂肪酸和胆固醇的含量较低， ω -3脂肪酸含量较高，且含有丰富的铁，多吃鱼对人体有益。
3. 贝类也含有丰富的铁质，但各种贝的胆固醇含量不一样。扇贝、蚌类含胆固醇较低，可适量食用。
4. 鱿鱼和虾含胆固醇较高，最好少吃。禽蛋类蛋黄富含胆固醇，1个蛋黄含胆固醇约200~250毫克，蛋白不含胆固醇。

【限制胆固醇摄入】

膳食中胆固醇含量不宜超过每人每日300毫克。

已有高胆固醇血症的病人，不宜超过每人每日200毫克。

【多吃蔬菜水果】

多吃新鲜蔬菜和水果，有利于心肌代谢，改善心肌功能和血液循环，促使胆固醇的排泄，防止高脂血症的发展。

蔬菜和水果脂肪含量较少，不含胆固醇，热量很低，含有大量膳食纤维、维生素（如维生素C、维生素E及 β -胡萝卜素）以及矿物质等。这些营养物质可以增强人体的免疫功能，抗脂质过氧化。膳食纤维更有降低血脂、帮助消化的功能。

蔬菜、水果最好是选食新鲜的。果汁虽然也是健康食品，但与新鲜蔬菜、水果相比，毕竟少了一些纤维素。罐装水果虽然食用方便，但失去了部分珍贵的维生素、矿物质。一般来说，每人每天应吃新鲜蔬菜400~500克，水果150~250克。

吃蔬菜也要讲究色彩搭配，不同颜色的蔬菜含的营养素也各不相同，深色蔬菜中维生素A和维生素C的含量更高。因此，高脂血症患者的饮食应增加深色蔬菜的比例。



【低盐饮食】

膳食成分中应含有足够的维生素、矿物质及纤维素，还应适当减少食盐摄入量。

多吃含钾丰富而含钠低的食物，如土豆、芋头、茄子、海带、莴笋、冬瓜、西瓜等，因钾盐能促使胆固醇的排泄，增加血管弹性，有利于改善心肌收缩能力。

含钙丰富的食物如牛奶、酸奶、芝麻酱、虾皮、绿色蔬菜等，对心血管有保护作用。

选用含镁丰富的食物，如绿叶蔬菜、小米、荞麦面、豆类及豆制品，镁盐通过舒张血管达到降压作用。

【戒烟限酒】

少饮酒，最好不饮，吸烟者应戒烟。香烟中的尼古丁，能使周围血管收缩和心肌应激性增加，使血压升高，心绞痛发作。不适当饮酒能使心功能减退，对胃肠道、肝脏、神经系统、内分泌系统均有损害，应绝对戒烟限酒。

【适量饮茶降血脂】

不饮含糖多的饮料，适量喝茶；喝咖啡可刺激胃液分泌并增进食欲，但也不宜多饮。茶叶中含有的儿茶酚有增强血管柔韧性、弹性和渗透性的作用，可预防血管硬化。茶叶中的茶碱和咖啡碱能兴奋精神，促进血液循环，减轻疲劳和具有利尿的作用。适量饮茶能消除油腻从而减肥。但过多喝浓茶，会刺激心脏，使心跳加快，对身体有害。

吸烟是血脂代谢障碍的影响因素，吸烟者的血清三酰甘油含量比不吸烟者高10%~15%，高脂血症患者严格戒烟，可以大大降低冠心病的发病率。



降脂讲堂一： 喝茶降脂

茶对降低血脂的作用

饮茶在我国有着数千年的历史，我国古代文献中就有茶可“解油腻”、“去人脂”的记载。最新的科学研究也印证了古人的观点。国内外大量关于饮茶能降血脂的报道指出，饮茶可降低人体血液中的总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和三酰甘油，同时可以增加高密度脂蛋白胆固醇，加速体内脂肪和胆固醇的代谢。

茶的辅助功效

茶中含有的茶色素具有降血脂、改善血流微循环的作用。茶色素不仅能降低胆固醇、三酰甘油，而且能较大幅度提高高密度脂蛋白(好胆固醇)，同时还能明显改善血流及微循环障碍，从根本上切断疾病发生的恶性循环。

茶中的咖啡碱、肌醇、叶酸、泛酸和芳香类物质等多种化合物，能调节脂肪代谢，特别是乌龙茶对蛋白质和脂肪有很好的分解作用。茶多酚和维生素C能降低胆固醇和血脂，所以饮茶还可减肥。