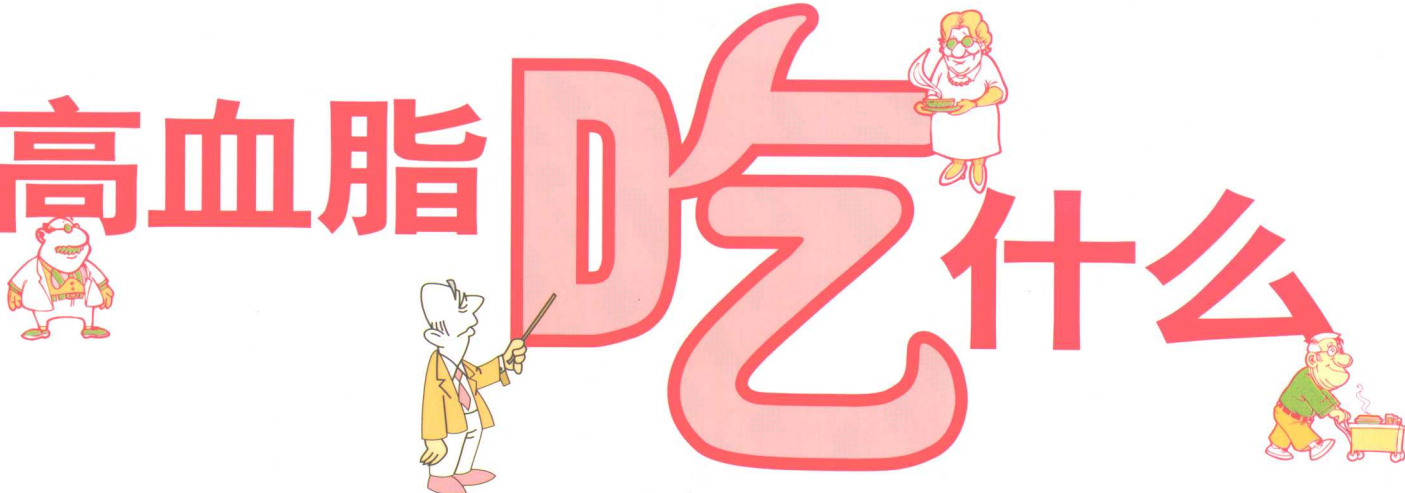




# 高血脂吃什么



黄斌 ● 主编 汤宇 ● 编著

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 高血脂 吃什么

GAOXUEZHI CHI SHENME

黄斌 / 主编 汤宇 / 编著



 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

## 图书在版编目(CIP) 数据

高血脂吃什么/黄斌主编. —北京:人民军医出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5091-2842-8

I. 高… II. 黄… 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110003号

---

策划编辑: 张伏震      文字编辑: 张 强      责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱      邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8725

网 址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印 刷: 北京印刷一厂

装 订: 恒兴印装有限公司

开 本: 889mm × 1194mm      1/24

印 张: 8

字 数: 165千字

版、印次: 2009年 8月第1版第1次印刷

印 数: 00 001 ~ 12 000

定 价: 39.80元

---

版权所有    侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

# 前言



心血管是人的生命之河，随着生活水平不断提高，人们的饮食结构正在逐渐改变，血脂的“河床”也“颇为无奈”地提高，也就是我们平常所说的高血脂，现代医学称之为血脂异常。它是导致多种心血管疾病的元凶，被称之为“无声的杀手”。高血脂发病率很高，我国现有 1.6 亿人患有高血脂。

高血脂除了极少数人属于遗传外，绝大多数都是因为饮食结构不合理造成的，健康的饮食结构不仅能预防高血脂，对高血脂患者也有一定的治疗作用。尤其是早期症状较轻的患者，饮食控制血脂甚至比药物的效果还要好。即使已经服用降脂药物，也必须注意日常的饮食，才能起到良好的治疗效果。

高血脂患者饮食要遵循六大原则：

一、粗细搭配：主食中可适量增加玉米、莜面、燕麦等成分，少吃甜食。

二、多吃蔬菜与各种水果，注意增加深色或绿色蔬菜比例。

三、常吃奶类、豆类及其制品，奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙



量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源，高血脂患者食用奶类以低脂或脱脂类为宜。豆类是我国的传统食品，含丰富的蛋白质和不饱和脂肪酸，而且大豆及其制品还有降胆固醇的作用。

四、经常吃适量鱼、禽、瘦肉，少吃肥肉和荤油，多吃水产尤其是深海鱼，争取每周食用2次或以上；肉汤

类应在冷却后除去上面的脂肪层，少用动物脂肪，限量食用植物油等。

五、保持能量摄入，并增加运动，防止超重和肥胖。

六、吃清淡少盐的膳食，多喝茶。

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

近生活的高血脂饮食指导书籍，随手翻开任一章节，都能获益匪浅。

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。

编者

## 高血脂患者食疗心得 ..... 6

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 高血脂患者饮食原则 .....       | 2 |
| 不同类型高脂血症患者的合理饮食 ..... | 4 |
| 高血脂患者饮食搭配 .....       | 6 |
| 一日饮食分配 .....          | 8 |
| 优化生活方式 .....          | 9 |

## 第一章 水果 ..... 11

|     |                      |    |    |                        |    |
|-----|----------------------|----|----|------------------------|----|
| 草莓  | 益心健脑 .....           | 12 | 苹果 | 可吸收肠道中多余的胆固醇和三酰甘油 ..   | 25 |
| 橘子  | 降血脂、抗动脉粥样硬化 .....    | 13 | 菠萝 | 菠萝蛋白酶能溶血栓，防止血栓形成 ..... | 26 |
| 梨   | 润肺清燥、止咳化痰 .....      | 14 | 葡萄 | 调节血脂成分 .....           | 27 |
| 李子  | 降低胆固醇的吸收率 .....      | 15 | 桑椹 | 高血脂兼便秘者适用 .....        | 28 |
| 芒果  | 有效补充维生素 C .....      | 16 | 山楂 | 能有效降脂、降压 .....         | 29 |
| 猕猴桃 | 营养最为丰富全面的水果 .....    | 17 | 柿子 | 通便、降脂 .....            | 30 |
| 石榴  | 抑制胆固醇氧化 .....        | 18 | 酸枣 | 含有大量的维生素 C .....       | 31 |
| 橙子  | 降低血中胆固醇，防治动脉硬化 ..... | 19 | 西瓜 | 利尿消肿、降血压 .....         | 32 |
| 橄榄  | 降低血浆中低密度脂蛋白含量 .....  | 20 | 香蕉 | 可降脂，减少中风的风险 .....      | 33 |
| 桃子  | 预防便秘 .....           | 21 |    |                        |    |
| 柑子  | 降低毛细血管脆性、降血脂 .....   | 22 |    |                        |    |
| 木瓜  | 促进脂肪分解 .....         | 23 |    |                        |    |
| 柠檬  | 最有药用价值的水果之一 .....    | 24 |    |                        |    |



|    |               |    |
|----|---------------|----|
| 杏  | 有很好的抗癌功效      | 34 |
| 杨梅 | 降血脂、抗癌        | 35 |
| 杨桃 | 增进食欲,帮助消化     | 36 |
| 樱桃 | 增强人体免疫力及补充维生素 | 37 |
| 柚子 | 抑制食欲,增加饱腹感    | 38 |
| 枣  | 能促使胆固醇转变为胆汁酸  | 39 |

## 第二章 蔬菜 41

|     |                    |    |
|-----|--------------------|----|
| 白菜  | 可减少肉中的亚硝酸盐         | 42 |
| 白萝卜 | 帮助消化、降低血脂          | 43 |
| 百合  | 降低胆固醇、降低血糖         | 44 |
| 菠菜  | 菠菜中的酶,有利于食物的消化吸收   | 45 |
| 菜花  | 具有一定的降血脂功效         | 46 |
| 草菇  | 降胆固醇,防止动脉粥样硬化      | 47 |
| 大蒜  | 可有效降低血清总胆固醇和三酰甘油水平 | 48 |
| 冬瓜  | 降脂、减肥的最佳食品         | 49 |
| 竹笋  | 可减少肠道胆固醇的吸收        | 50 |
| 海带  | 抑制胆固醇的吸收并促进排泄      | 51 |
| 荷兰豆 | 清理肠胃、防止便秘          | 52 |
| 黑木耳 | 可降低血浆和肝脏胆固醇含量      | 53 |
| 红薯  | 可预防高血脂、动脉硬化        | 54 |
| 胡萝卜 | 降低胆固醇、降低血压         | 55 |

|     |                 |    |
|-----|-----------------|----|
| 黄瓜  | 可减少胆固醇的吸收       | 56 |
| 黄花菜 | 可降低血清胆固醇        | 57 |
| 荠菜  | 降低肝中胆固醇及三酰甘油的含量 | 58 |
| 茭白  | 利尿通便,降脂         | 59 |
| 金针菇 | 可降低血胆固醇,并可降低血压  | 60 |
| 韭菜  | 清肠通便、减少胆固醇的吸收   | 61 |
| 蕨菜  | 清肠通便、降脂排毒       | 62 |
| 空心菜 | 降低胆固醇、促进排便      | 63 |
| 苦瓜  | 调节血脂、降低血糖       | 64 |
| 芦笋  | 减少肠道胆固醇的吸收      | 65 |
| 绿豆芽 | 减少脂肪摄入          | 66 |
| 马齿苋 | 能明显降低血清血脂       | 67 |
| 土豆  | 可以减少脂肪摄入        | 68 |
| 紫菜  | 降低血清胆固醇含量       | 69 |
| 南瓜  | 减少胆固醇的吸收        | 70 |
| 青椒  | 可减少脂肪的摄入量       | 71 |
| 平菇  | 减少人体血清胆固醇       | 72 |
| 茼蒿  | 减肥轻身、防止便秘       | 73 |
| 茄子  | 降低血脂、防治动脉硬化     | 74 |
| 芹菜  | 可降低血浆胆固醇        | 75 |
| 山药  | 阻止血脂在血管壁的沉淀     | 76 |



|     |                   |    |
|-----|-------------------|----|
| 生菜  | 有利于减少脂肪、热量的摄入     | 77 |
| 丝瓜  | 有一定的降血脂功效         | 78 |
| 四季豆 | 抑制胆固醇吸收、降低血脂      | 79 |
| 茼蒿  | 帮助消化和通便           | 80 |
| 西红柿 | 降血脂的辅助剂           | 81 |
| 仙人掌 | 抑制脂肪和胆固醇的吸收       | 82 |
| 香菇  | 促使体内过多的胆固醇溶解并排出   | 83 |
| 洋葱  | 洋葱精油可降低血脂异常患者的胆固醇 | 84 |
| 银耳  | 可使血脂浓度下降          | 85 |
| 芋头  | 淀粉颗粒小, 易消化        | 86 |
| 油菜  | 可减少脂类的吸收          | 87 |
| 圆白菜 | 高脂血症和肥胖患者的理想食物    | 88 |
| 竹荪  | 高蛋白、低脂肪的营养品       | 89 |

### 第三章 谷物豆类 ..... 91

|     |             |    |
|-----|-------------|----|
| 黑豆  | 抑制人体吸收胆固醇   | 92 |
| 绿豆  | 可防治高脂血症     | 93 |
| 芸豆  | 促进脂肪代谢      | 94 |
| 蚕豆  | 降低血液中的胆固醇   | 95 |
| 赤小豆 | 抑制胆固醇的吸收    | 96 |
| 豆腐  | 满足人体对蛋白质的需求 | 97 |
| 高粱米 | 减少脂肪的摄入     | 98 |

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 黄豆  | 防治高脂血症的理想食品 | 99  |
| 荞麦  | 促进肠道中胆固醇的排泄 | 100 |
| 燕麦  | 长期食用可显著降低血脂 | 101 |
| 薏苡仁 | 增强脾胃功能      | 102 |
| 玉米  | 降低血中胆固醇     | 103 |

### 第四章 肉鱼禽蛋类 ..... 105

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 海参  | 低脂肪、低胆固醇食物    | 106 |
| 虾肉  | 减少体内脂肪的蓄积     | 107 |
| 草鱼  | 适宜高脂血症患者食用    | 108 |
| 鸭肉  | 有很好的滋补功效      | 109 |
| 鸽肉  | 高蛋白、低脂肪食品     | 110 |
| 鸡蛋  | 可增高血中高密度脂蛋白含量 | 111 |
| 牡蛎  | 有助于降低血脂水平     | 112 |
| 牛肉  | 含脂肪量较低        | 113 |
| 兔肉  | 可保护血管, 防止动脉硬化 | 114 |
| 乌鸡肉 | 高蛋白、低脂肪的食品    | 115 |



## 第五章 干果 ..... 117

|     |                        |     |
|-----|------------------------|-----|
| 白果  | 增加良性的高密度脂蛋白胆固醇 .....   | 118 |
| 板栗  | 有壳类果实中脂肪含量最低的 .....    | 119 |
| 杏仁  | 有效降低心脏病的发病率 .....      | 120 |
| 核桃  | 核桃仁 75% 属多不饱和脂肪酸 ..... | 121 |
| 花生  | 有降低胆固醇的作用 .....        | 122 |
| 莲子  | 对血清胆固醇的升高有抑制作用 .....   | 123 |
| 桂圆肉 | 降低血脂、保护血管 .....        | 124 |
| 松子仁 | 软化血管, 降低血脂 .....       | 125 |
| 榛子  | 抑制胆固醇吸收 .....          | 126 |
| 芝麻  | 促进胆固醇的代谢 .....         | 127 |

## 第六章 食用油和调味品 ..... 129

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 茶籽油 | 延缓动脉粥样硬化 .....    | 130 |
| 醋   | 促使胆固醇的排泄 .....    | 131 |
| 橄榄油 | 有益于脂肪代谢 .....     | 132 |
| 花生油 | 促进胆固醇分解排出 .....   | 133 |
| 辣椒  | 有利于减少肠道内胆固醇的吸收 .. | 134 |
| 生姜  | 抑制人体对胆固醇的吸收 ..... | 135 |
| 玉米油 | 降低人体胆固醇 .....     | 136 |
| 芝麻油 | 促进胆固醇的代谢 .....    | 137 |

## 第七章 饮品 ..... 139

|      |                        |     |
|------|------------------------|-----|
| 豆浆   | 可使体内胆固醇的水平下降 .....     | 140 |
| 红酒   | 增加高密度脂蛋白, 减少血管硬化 ..... | 141 |
| 黄酒   | 降低血清中血脂水平 .....        | 142 |
| 绿茶   | 调节脂肪代谢, 降低血脂 .....     | 143 |
| 普洱茶  | 降低血液中的胆固醇含量 .....      | 144 |
| 乌龙茶  | 降低血液黏稠度 .....          | 145 |
| 脱脂牛奶 | 避免摄入过多脂类营养 .....       | 146 |
| 酸牛奶  | 能抑制体内合成胆固醇还原酶的活性物质 ..  | 147 |

## 第八章 补品 ..... 149

|      |                     |     |
|------|---------------------|-----|
| 冬虫夏草 | 能显著降低血液中的血脂含量 ..... | 150 |
| 蜂胶   | 对血脂有明显的调节作用 .....   | 151 |
| 花粉   | 能明显降低血脂含量 .....     | 152 |
| 灵芝   | 补气血、益精神、养五脏 .....   | 153 |
| 螺旋藻  | 促进胆固醇的转变和排泄 .....   | 154 |
| 西洋参  | 降低血脂、提高免疫力 .....    | 155 |



## 第九章 中药 ..... 157

|     |                       |     |
|-----|-----------------------|-----|
| 茺蔚子 | 适合于老年各型高脂血症患者 .....   | 158 |
| 大黄  | 对胆固醇具有明显的降低作用 .....   | 159 |
| 丹参  | 有特定的降脂作用 .....        | 160 |
| 茯苓  | 调节血脂,降低血胆固醇 .....     | 161 |
| 枸杞子 | 明显降低血清胆固醇及三酰甘油 .....  | 162 |
| 何首乌 | 减少肠道胆固醇的吸收 .....      | 163 |
| 荷叶  | 有确切的降脂、减肥效果 .....     | 164 |
| 红花  | 活血、化瘀、降脂 .....        | 165 |
| 三七  | 可降低总脂质水平和三酰甘油含量 ..... | 166 |
| 火麻仁 | 阻止血清胆固醇升高 .....       | 167 |
| 绞股蓝 | 全面降脂 .....            | 168 |
| 菊花  | 降低血压、血脂 .....         | 169 |
| 决明子 | 可降低血浆胆固醇和三酰甘油 .....   | 170 |
| 罗汉果 | 减少脂肪在血管内的沉积 .....     | 171 |
| 麦芽  | 助消化、解腻降脂 .....        | 172 |
| 女贞子 | 可降低胆固醇及三酰甘油 .....     | 173 |
| 茵陈  | 降低血清胆固醇及脂蛋白 .....     | 174 |
| 银杏叶 | 治疗高脂血症疗效确切 .....      | 175 |



## 附录 ..... 176

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 饮食对血脂的影响 .....         | 176 |
| 高血脂患者在烹调方法上应注意什么 ..... | 176 |
| 高血脂患者饮食禁忌 .....        | 176 |
| 高血脂患者每日饮食摄入量参考 .....   | 177 |
| 常见食物脂肪含量 .....         | 178 |
| 常见食物中胆固醇含量 .....       | 178 |
| 常见维生素的食物来源 .....       | 179 |

# 高血压患者 食疗心得





# 高血脂患者饮食原则

高血脂患者应严格控制能量的摄入，每人每天的能量摄入要控制在29千卡/千克体重之内，折合主食每天不宜超过300克。营养学家推荐的食物有：馒头、米饭、面包、豆腐、豆浆、牛奶、瘦肉、鱼类以及各种蔬菜、水果。总的饮食原则是三低三高：三低是低脂肪、低盐、低糖；三高是：高维生素、高膳食纤维、高蛋白质。

## 1 低脂肪

是指少吃动物脂肪，除了大肥肉外，还包括猪油、黄油（牛油）、羊油、鸡油等动物油脂，以及含胆固醇高的动物内脏，如肝、肾、脑花、骨髓、大肠、蛋黄、蟹黄、鱼子，还有含油脂、胆固醇都高的墨鱼（乌贼鱼）、带鱼、鲤鱼、鱿鱼、鹌鹑蛋等都应少吃或不吃，动物油每天不能超过15克，最好在10克左右。

当然也不能一点不吃动物油或动物脂肪，少量食用也是需要的，特别是脂溶性维生素

A、维生素D、维生素E、维生素K要溶解在动物油里，才能被人体吸收。一点动物油都不吃，必然导致这些维生素缺乏。

## 2 低糖

是指少吃白糖、淀粉、红糖等含糖类较高的食物。主食宜少，每天总量宜在250~300克，其中红糖、白糖在10克以下。因为多吃糖和糖类食物会使血糖增高。体内多余的糖可转化为脂肪在体内贮存能量，并导致血脂代谢紊乱。糖尿病又易导致血脂代谢紊乱，使三酰甘油明显增高，血液的

黏稠度增高，形成所谓的“高黏血症”。所以，平时要少吃糖，吃精米、精面，每天总量不宜超过250克为好。

## 3 低盐

每日吃的食盐在5克以下。血液里的盐太多，水分就会蓄积在组织里，形成水肿，增加体重，从而加重心脏负担，不利于脂代谢，促使血脂升高。

## 4 高蛋白质

每天宜吃100克瘦肉或100~150克鱼肉和100克大豆制品，每周2~3个鸡蛋。因为



低脂肪

低盐

低糖



高膳食纤维

高维生素



高蛋白

鱼肉、瘦肉、鸡蛋等动物蛋白的氨基酸组成与人体接近，易被人体吸收利用，而被称为“优质蛋白质”。而植物蛋白缺少人体必需的赖氨酸、蛋氨酸等氨基酸，不能被人体完全吸收利用。但动、植物蛋白合用，就能提高营养价值，起到互补作用。

每天最好动、植物蛋白食物各占一半。蛋白质能维持血管弹性，保持血管柔软，而大豆类蛋白质有降低胆固醇的作用。所以，动植物蛋白都吃，对防治高脂血症、动脉硬化有重大意义。

## 5 高维生素

是指多吃富含维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、叶酸、胡萝卜素和维生素E的食物。

富含维生素C的食物有新鲜蔬菜和水果，如洋葱、芹菜、菠菜、蘑菇、小白菜、油菜、梨、苹果、广柑、柚子、橘子、葡萄、香蕉、草莓等等。

富含叶酸的食物有红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、豌豆、蚕豆、苹果、橙子、柑橘等。

富含维生素B<sub>6</sub>和维生素B<sub>12</sub>的食物有糙米、乳制品、麦芽、小扁豆、沙丁鱼等。此

类食物在高温烹制下维生素易遭到破坏，故宜做成凉拌菜吃。高血脂患者为摄入丰富的维生素，每天宜吃新鲜蔬菜500克，水果100克以上。

## 6 高膳食纤维

包括纤维素、半纤维素、果胶、木质素等。玉米、糙米、红薯、新鲜蔬菜和水果尤其含有丰富的纤维素。蔬菜中芹菜、韭菜、春笋里纤维素含量很高。



# 不同类型高脂血症患者的合理饮食

高血脂患者所采取的饮食措施既要达到降低血脂的目的，又要使其获得足够的营养供给，才能保证身体健康。饮食治疗更应根据不同类型的高脂血症的类型而异：

## 1 I型血脂异常

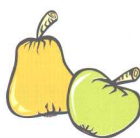
又称高乳糜微粒血症。这类患者突出特点是血中三酰甘油(TG)浓度极高，常达到56毫摩/升以上，而胆固醇则可能是正常的。所以其饮食治疗原则是低脂饮食。

1. 每天摄入的食物中含脂肪量要低于35克(包括烹调油在内)。脂肪的摄入量应限制到能够减轻和预防腹痛发作及消退黄色瘤等为限度。
2. 对蛋白质不做更多限制，适当增加蛋白质，尤其是大豆蛋白。
3. 适当限制胆固醇，每天低于300毫克，可每周吃3个鸡蛋，其他含胆固醇食物也可适当食用，只要总摄入量不高于上述界限即可。
4. 因低脂饮食易导致铁、脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等吸收不良，应注意补充。应适当限制脂肪，尤其是动物脂肪。

## 2 IIa型血脂异常

又称高 $\beta$ 脂蛋白血症。此型患者临床特点为高胆固醇(TC)，有时可高达26毫摩/升，因此饮食治疗原则自然是以降低胆固醇为目的。

1. 限制胆固醇摄入，每天摄入量应小于300毫克(相当于90克猪肝、60克猪肾)。动物脑、蛋类含胆固醇最高，其次为鱼子、蟹子等，再次是动物内脏，鱼肉含胆固醇最低。
2. 要减少饮食中脂肪总量，增加不饱和脂肪酸的比例，使不饱和脂肪酸/饱和脂肪酸的比值大于1.8，以减少肝脏、小肠等合成胆固醇的原料，抑制内源性胆固醇的生成。
3. 多吃些有降胆固醇作用的食物，如大豆及其制品、洋葱、大蒜、金花菜(草头)、香菇、木耳等。
4. 由于此型是低胆固醇、低脂饮食，会使血浆维生素A、维生素E的水平降低，故应注意补充。



### 3 IIb型及III型血脂异常

又叫做高 $\beta$ 兼高前 $\beta$ 脂蛋白血症。由于IIb型患者 $\beta$ 脂蛋白(即低密度脂蛋白)和前 $\beta$ 脂蛋白(即极低密度脂蛋白)均增高,III型患者的血浆三酰甘油可达1.65~11毫摩/升。因此,其饮食治疗原则为限制碳水化合物,限制并调整脂肪、胆固醇。具体内容为:

1. 限制总热量,控制体重至理想水平。
2. 限制碳水化合物,特别是蔗糖、蜂蜜、甜食等的摄入,使其含量小于总热量的60%。
3. 控制脂肪和胆固醇摄入。脂肪摄入量应小于总热量的20%,用植物油代替部分动物脂肪。胆固醇摄入量每日要低于300毫克。
4. 这种饮食可能会造成缺铁,故应多吃含铁多的食物和蔬菜,如芝麻、大豆制品、芹菜、菠菜、海带、黑木耳、茶叶等,必要时以药物补充。

### 4 IV型血脂异常

是一种较常见的血脂异常。其特点为血管病发病率很高,糖耐量低,三酰甘油增高,高尿酸,有家族史。检查可发现三酰甘油增高,胆固醇正常,前 $\beta$ 脂蛋白异常增高,而 $\beta$ 脂蛋白不升高。无乳糜微粒。饮食治疗原则是控制碳水化合物、脂肪,适当限制胆固醇。具体做法如下:

1. 控制体重至标准体重。
2. 控制碳水化合物为总热量的50%~60%或小于5克/千克;不吃甜食。
3. 胆固醇摄入量为每天300~500毫克。
4. 多食用含不饱和脂肪酸的食物,严禁饮酒。

### 5 V型血脂异常

是高前 $\beta$ 脂蛋白血症兼高乳糜微粒血症,胆固醇可增高或正常。饮食原则为限制脂肪,控制碳水化合物,适当限制胆固醇。其做法如下:

1. 限制总量摄入,保持正常体重。
2. 限制脂肪在总热量的20%以下。
3. 碳水化合物摄入量占总热量的50%~60%。
4. 胆固醇摄入量为每日300~500毫克。蛋白质占总热量的20%~24%。
5. 此种饮食可能会出现缺铁,应注意补充。



# 高血脂患者饮食搭配

## 1 主食

轻体力活动的成年女性和老年男性每天需要量大约为250克；轻体力活动的成年男性每天需要量大约为350克。各种米、面、杂粮等可以任意选择，但要尽量避免吃油炸食品和各种甜点心。

## 2 肉类食品

轻体力活动的成年女性和老年男性每天需要量大约为100克；轻体力活动的成年男性每天需要量大约为150克。要尽量选择猪瘦肉、牛肉、羊肉、鱼和去皮禽肉，避免吃肥肉、动物内脏以及家禽皮。

## 3 蛋类

每周3~4个。

## 4 奶类

每天250克，牛奶、酸奶均可。

## 5 食用油

每天不超过20克。应主要选择植物油，但也应搭配点动物油，动物油与植物油的摄取比例为1:2。

## 6 蔬菜和水果

每天需要400~500克。

## 7 盐

每天的食用量不超过5克。

## 8 豆类

尽量经常吃豆类食品，每天可在干豆30克，豆腐150克或豆腐干45克中选择一种。尽量避免吃油豆腐和素什锦。





由《中华心血管病杂志》编委会血脂异常防治对策专题组建议的  
高血脂饮食控制方案：

| 食物类别          | 限制量                  | 选择品种             | 减少、避免品种               |
|---------------|----------------------|------------------|-----------------------|
| 肉类            | 1两半/天                | 猪瘦肉、牛肉、羊肉、去皮禽肉、鱼 | 加工肉制品(肉肠类)、鱼子、鱿鱼、动物内脏 |
| 蛋类            | 3~4个/周               | 鸡蛋、鸭蛋的蛋清         | 蛋黄                    |
| 奶类            | 250毫升/天              | 牛奶、酸奶            | 全脂奶粉、乳酪等奶制品           |
| 食用油           | 20克(2平勺)             | 植物油、调和油、色拉油      | 动物油、棕榈油、奶油、黄油         |
| 糕点、甜食、巧克力、冰淇淋 | 最好不吃                 |                  | 油饼、油条、炸糕、奶油蛋糕         |
| 糖类            | 10克                  | 白糖、红糖            |                       |
| 新鲜蔬菜          | 400~500克/天           | 深绿叶、红黄色蔬菜        |                       |
| 新鲜水果          | 50克/天                | 各种水果加工果汁         | 加糖果汁饮料                |
| 盐             | 6克/天                 |                  | 黄酱、豆瓣酱、咸菜             |
| 谷类            | 男：500克/天<br>女：400克/天 | 米、面、杂粮           |                       |
| 干豆黄豆、豆腐、豆制品   | 豆腐150克/天或豆腐干45克      |                  |                       |