

高血脂吃喝宜忌

掌中查

掌中查享生活

ZHANGZHONG CHA

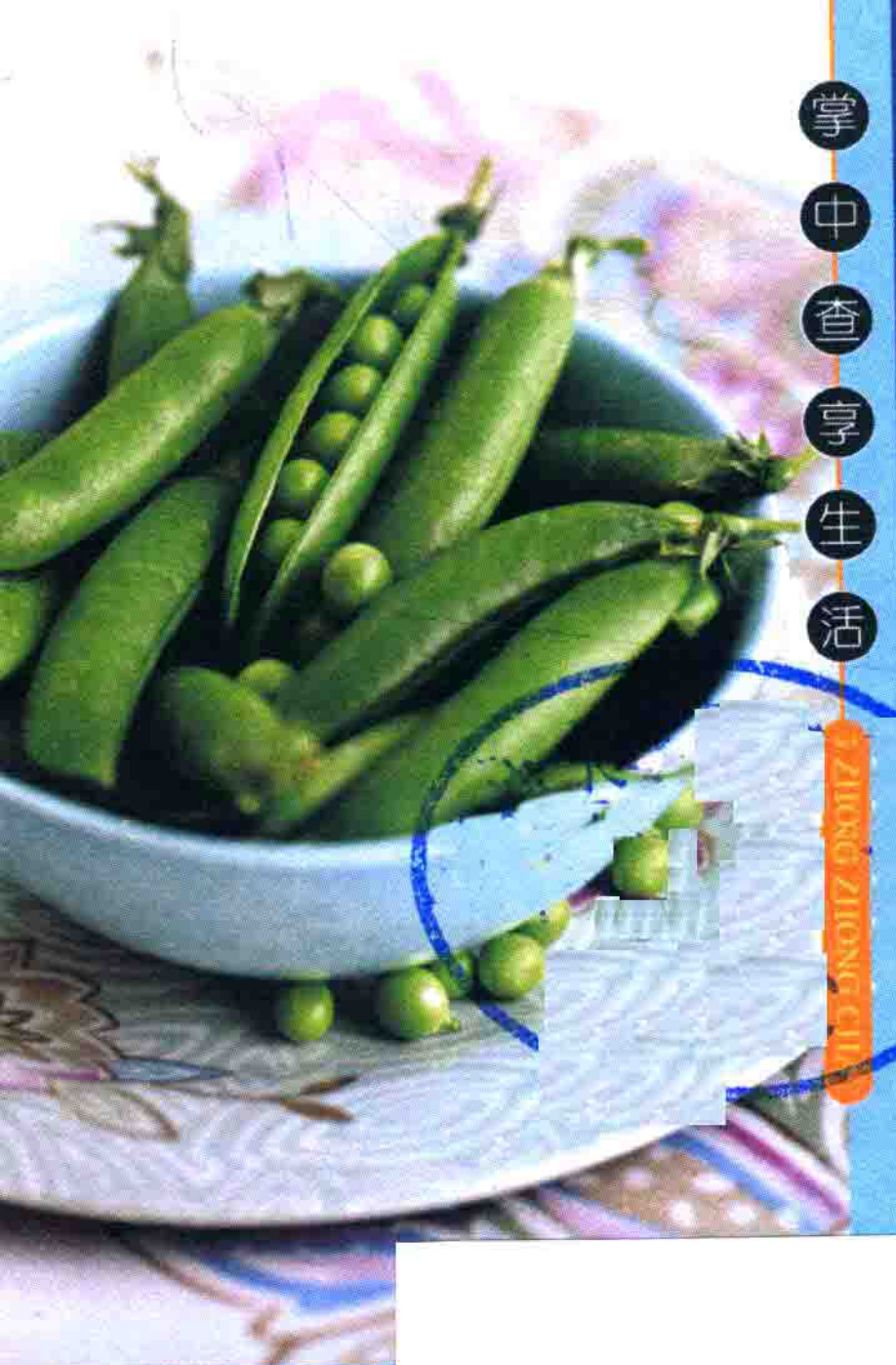


龚仆 主编

管好菜篮子，吃
好每天三顿饭，
配合运动，科学
降脂更容易。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社



掌
中
查
享
生
活

ZHONG ZHONG CHA

高 血 脂 吃 喝 宜 忌



龚 仆 ©主编

查
掌
中



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂吃喝宜忌掌中查 / 龚仆主编. — 福州: 福建科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5335-4310-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第132405号

书 名	高血脂吃喝宜忌掌中查
主 编	龚仆
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	北京缤索印刷有限公司
开 本	880毫米 × 1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千字
版 次	2013年6月第1版
印 次	2013年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4310-5
定 价	18.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS



测试 你离高血脂有多远 / 1

第一章 解读高血脂 / 3

血脂是什么 / 4

如何科学判断血脂高低 / 5

调理高血脂，饮食最关键 / 6

与高血脂密切相关的营养素 / 10

第二章 降脂食物吃对不吃错 / 15

谷、豆、薯类

小米 | 改善脂质代谢 / 16 • 小米山药粥 / 17

燕麦 | 降低胆固醇水平 / 18 • 燕麦小米汁 / 19

玉米（鲜） | 抑制胆固醇沉积 / 20 • 四色玉米 / 21

薏米 | 抑制胆固醇吸收 / 22 • 醉八仙 / 23

黑米 | 抑制脂肪沉积 / 24 • 黑芝麻黑米汁 / 25

荞麦 | 扩张血管，抑制血栓 / 26

• 荞麦芹菜饼 / 27 • 牛奶荞麦饮 / 27

黄豆 | 抑制脂肪吸收 / 28 • 黄豆双菇汤 / 29

绿豆 | 降低三酰甘油酯水平 / 30 ● 枣药绿豆米汁 / 31

红小豆 | 降低坏胆固醇浓度 / 32 ● 南瓜双豆海带汤 / 33

黑豆 | 抑制胆固醇吸收 / 34 ● 黑豆凤爪汤 / 35

蚕豆 | 降低胆固醇水平 / 36

● 双豆牛肉 / 37 ● 红糖蚕豆糕 / 37

黑芝麻 | 降低血液黏稠度 / 38 ● 南瓜麻香包 / 39

甘薯 | 促进胆固醇排泄 / 40 ● 甘薯煲姜 / 41

魔芋 | 抑制胆固醇吸收 / 42 ● 魔芋炒西蓝花 / 43

土豆 | 维持血管弹性 / 44 ● 猪肉炒土豆 / 45

蔬菜类

莲藕 | 减少脂类吸收 / 46 ● 莲藕牛肉汤 / 47

西蓝花 | 抑制胆固醇氧化 / 48 ● 鸡片西蓝花 / 49

菜花 | 抑制胆固醇吸收 / 50 ● 西红柿炒菜花 / 51

蒜薹 | 预防动脉硬化 / 52 ● 蒜薹炒牛柳丝 / 53

洋葱 | 阻止血小板凝聚 / 54 ● 爆炒羊肉片 / 55

豌豆苗 | 促进脂肪代谢 / 56 ● 芋头豌豆苗汤 / 57

空心菜 | 减少脂肪堆积 / 58 ● 素炒空心菜 / 59

马齿苋 | 有效降脂 / 60

● 蒜香马齿苋 / 61 ● 清蒸马齿苋 / 61

韭菜 | 增进脂质代谢 / 62 ● 核桃仁炒韭菜段 / 63

竹笋 | 降脂减肥 / 64 ● 鲜菇笋片汤 / 65

油菜 | 促进多余胆固醇排出 / 66 ● 蒜香五色蔬 / 67

白菜 | 维持血脂平衡 / 68 ● 鲜菇荸荠汤 / 69

紫甘蓝 | 促进多余胆固醇分解 / 70 ● 紫甘蓝炒百合 / 71



- 芹菜 | 促进脂肪代谢 / 72 ● 芹菜炒腐竹 / 73
- 胡萝卜 | 降低血脂 / 74 ● 红烧牛肉 / 75
- 冬瓜 | 抑制脂肪转化 / 76 ● 橙汁冬瓜煲 / 77
- 黄瓜 | 减少脂肪吸收 / 78 ● 黄瓜炒牛肉 / 79
- 丝瓜 | 降低胆固醇含量 / 80 ● 枸杞炒丝瓜 / 81
- 芥蓝 | 防止脂质沉积 / 82 ● 芥蓝炒白玉 / 83
- 西红柿 | 维持血管壁弹性 / 84 ● 健康蔬果汤 / 85
- 茄子 | 维护心血管健康 / 86 ● 锅烧肉末茄子 / 87
- 山药 | 抑制脂质沉积 / 88 ● 山药排骨汤 / 89
- 茭白 | 清除多余胆固醇 / 90 ● 茄汁炒茭白 / 91
- 芦笋 | 促进脂质代谢 / 92 ● 胡萝卜炒芦笋 / 93
- 莴笋 | 促进胆固醇排泄 / 94 ● 莴笋炒山药 / 95
- 青椒 | 促进脂肪代谢 / 96 ● 青椒蒜仔 / 97
- 绿豆芽 | 清除多余脂肪 / 98
- 南瓜绿豆芽 / 99 ● 豆芽拌牛肉 / 99



菌、菇、藻类

- 黑木耳 | 预防血栓形成 / 100 ● 豆皮黑木耳汤 / 101
- 银耳 | 减少脂质吸收 / 102 ● 杏仁银耳汤 / 103
- 香菇(鲜) | 预防动脉硬化 / 104 ● 香菇炒蚕豆 / 105
- 平菇 | 降低胆固醇水平 / 106 ● 平菇炒腐竹 / 107
- 金针菇 | 降低胆固醇水平 / 108 ● 金针菇炒木耳 / 109
- 口蘑 | 降低血液黏稠度 / 110
- 豆芽口蘑汤 / 111 ● 莼菜口蘑羹 / 111
- 海带 | 抑制胆固醇吸收 / 112

●海带豆腐汤 / 113 ●芦笋拌海带 / 113

紫菜 | 降低三酰甘油酯水平 / 114 ●三丝紫菜汤 / 115

肉、蛋、奶类

鸡胸肉 | 降低胆固醇水平 / 116 ●尖椒玉米鸡丁 / 117

鸭肉 | 增强血管弹性 / 118 ●雪梨橘皮炖水鸭 / 119

猪肉（瘦） | 抑制胆固醇水平升高 / 120 ●竹笋炒肉 / 121

牛肉（瘦） | 稳定血脂 / 122 ●洋葱炒牛柳 / 123

兔肉 | 清除血管沉积物 / 124 ●兔肉红枣汤 / 125

鸽肉 | 减少血管壁脂肪沉积 / 126 ●鸽杞黄芪粥 / 127

牛奶（脱脂） | 抑制胆固醇形成 / 128 ●奶香麦片粥 / 129

✕猪五花肉 / 130 ✕猪肝 / 130 ✕猪腰 / 131

✕猪油 / 131 ✕猪肚 / 132 ✕腊肉 / 132

✕松花蛋 / 133 ✕蛋黄 / 133

水产类

鲤鱼 | 抑制胆固醇摄入 / 134 ●肉末烧鲤鱼 / 135

鲫鱼 | 降低血液黏稠度 / 136 ●葱烧鲫鱼 / 137

鳕鱼 | 降低胆固醇水平 / 138 ●鲜菇红烧鳕鱼 / 139

带鱼 | 抑制低密度脂蛋白沉积 / 140 ●豉汁带鱼 / 141

三文鱼 | 降低胆固醇水平 / 142 ●干烧海鱼头 / 143

鳊鱼 | 促进多余胆固醇排出 / 144 ●软兜鳊鱼 / 145

牡蛎 | 预防动脉硬化 / 146 ●紫菜牡蛎汤 / 147

✕鱼子 / 148 ✕螃蟹 / 148 ✕鱿鱼（干） / 149

水果类

梨 | 降低胆固醇水平 / 150 ●冰糖炖雪梨 / 151

- 香蕉 | 预防动脉硬化 / 152 ● 香蕉炖银耳 / 153
- 苹果 | 吸收并排出多余胆固醇 / 154 ● 苹果炒洋葱 / 155
- 菠萝 | 溶解血栓 / 156
- 杏仁雪梨汤 / 157 ● 莴笋苹果菠萝汁 / 157
- 芒果 | 促进脂肪代谢 / 158
- 芒果枸杞子银耳汤 / 159 ● 香蕉芒果汁 / 159
- 橙子 | 增加高密度脂蛋白含量 / 160
- 猕猴桃西红柿橙柠汁 / 161 ● 橙子菠萝椒汁 / 161
- 草莓 | 促进脂肪代谢 / 162
- 草莓椰奶汁 / 163 ● 草莓香蕉米汁 / 163
- 西瓜 | 减少胆固醇沉积 / 164
- 荸荠西瓜莴笋汁 / 165 ● 西瓜柠檬汁 / 165
- 猕猴桃 | 促进有毒物质代谢 / 166 ● 猕猴桃大米粥 / 167
- 山楂 | 减少脂肪沉积 / 168
- 椰子山楂玉米粥 / 169 ● 山楂大米汁 / 169
- 桑葚 | 防止血管硬化 / 170
- 桑葚南瓜煲 / 171 ● 桑葚银耳羹 / 171
- 无花果 | 减少脂肪沉积 / 172
- 无花果炖雪梨 / 173 ● 海带无花果豆浆 / 173
- 石榴 | 减缓胆固醇氧化 / 174
- 石榴鲜果沙拉 / 175 ● 开胃石榴汁 / 175
- 木瓜 | 促进脂肪分解 / 176 ● 木瓜里脊肉汤 / 177
- 柚子 | 降低血脂、血糖 / 178 ● 柚子柠檬姜汁 / 179
- ❖ 榴莲 / 180 ❖ 椰子 / 180 ❖ 鳄梨 / 181



干果类

- 花生米 | 预防动脉粥样硬化 / 182 ● 花生米牛奶粥 / 183
红枣 | 降低胆固醇水平 / 184 ● 红枣蒸南瓜 / 185
核桃 | 抑制饱和脂肪摄入 / 186 ● 姜枣桃仁粥 / 187
栗子 | 降低胆固醇水平 / 188 ● 蕨菜栗子粥 / 189
松仁 | 降低胆固醇水平 / 190 ● 松仁小米粥 / 191
莲子 | 降低胆固醇水平 / 192 ● 莲子百合鸡汤 / 193
杏仁 | 降低胆固醇水平 / 194 ● 薏米杏仁粥 / 195
开心果 | 抑制人体对胆固醇的吸收 / 196
西瓜子 (生) | 促进多余胆固醇排出 / 197
葵花子 | 抑制胆固醇合成 / 198
榛子 | 减少人体对胆固醇的吸收 / 199



其他类

- 橄榄油 | 降低胆固醇水平 / 200 ● 青椒牛肉沙拉 / 201
醋 | 促进胆固醇排泄 / 202 ● 糖醋鲤鱼 / 203
生姜 | 抑制人体对胆固醇的吸收 / 204 ● 子姜炒肉丝 / 205
大蒜 | 防止胆固醇沉积 / 206 ● 金蒜苋菜汤 / 207
绿茶 | 降低血脂水平 / 208 ● 碧螺春炒鸡丝 / 209
❖ 白酒 / 210 ❖ 咖啡 / 210 ❖ 碳酸饮料 / 211
❖ 薯片 / 211 ❖ 方便面 / 212 ❖ 油条 / 212

第三章 中药对症降血脂 / 213

黄芪 | 分解脂肪 / 216 ● 黄芪牛肉粥 / 217

丹参 | 抑制体内内源性胆固醇的合成 / 218

● 丹参燕麦粥 / 219 ● 丹参红花炖乌鸡 / 219

蒲黄 | 降低外源性胆固醇的吸收率 / 220

● 蒲黄萝卜海带汤 / 221 ● 蒲黄玉竹蜜 / 221

黄精 | 降低胆固醇水平 / 222

● 黄精鳝片 / 223 ● 首乌百合粥 / 223

红花 | 降低胆固醇水平 / 224

● 红花鸡汤 / 225 ● 红花土豆炖牛肉 / 225

杜仲 | 降低血清胆固醇的水平 / 226

● 三味乳鸽煲 / 227 ● 杜仲鸭肉汤 / 227

绞股蓝 | 减少胆固醇合成 / 228

● 绞股蓝麦片降脂粥 / 229 ● 绞股蓝鸡肉粥 / 229

枸杞子 | 降低血清胆固醇 / 230 ● 冬瓜枸杞粥 / 231

柴胡 | 降低胆固醇水平 / 232

● 苋菜豆腐柴胡汤 / 233 ● 柴胡莲子粥 / 233

当归 | 抑制胆固醇合成 / 234

● 补血花生粥 / 235 ● 当归生姜羊肉汤 / 235

灵芝 | 降低胆固醇水平 / 236

● 黄芪灵芝瘦肉汤 / 237 ● 灵芝银耳羹 / 237

玉竹 | 降低胆固醇水平 / 238

● 玉竹兔肉煲 / 239 ● 玉竹老鸭煲 / 239

泽泻 | 促进胆固醇的排出 / 240

● 泽泻茯苓鸡 / 241 ● 鸡骨草泽泻小豆汤 / 241



荷叶 | 降低胆固醇水平 / 242 莲藕荷叶豆粥 / 243
大黄 | 降低胆固醇水平 / 244

第四章 高血脂并发症怎么吃 / 245

高血脂合并糖尿病 / 246
高血脂合并高血压 / 248
高血脂合并冠心病 / 250
高血脂合并肾病综合征 / 252
高血脂合并痛风 / 254



附录1 辅助降脂的8种日常运动 / 256

附录2 降血脂的经典醋、茶、酒疗方 / 265

说明：

本书中关于食物营养素含量数据均引自北京大学医学出版社《中国食物成分表》（第2版），表格中“—”表示“未测定，理论上该食物应该含有一定量该种成分”。

医学上对胆固醇含量的高低做了如下界定：

每100克食物中胆固醇含量低于100毫克的称为低胆固醇食物；含量为100~200毫克的称为中度胆固醇食物；含量为200~300毫克的称为高胆固醇食物。本书所列宜吃食物中绝大多数都为低胆固醇食物，有几个虽属中度胆固醇食物，但因生活中常见，且对降低和抑制血脂很有帮助，所以，我们将其收录其中，供高血脂者有选择地食用。本书宜吃食物中没有收录高胆固醇食材，高血脂及并发症者应尽量少吃或不吃高胆固醇的食物。

测试 你离高血脂有多远

血脂异常严重时，可引发脑出血、脑梗死、心绞痛、心肌梗死等疾病。回答下列问题，测试你是否患有患高血脂的危险。以下各项，若勾选“是”得3分，勾选“不一定”得1分，勾选“否”得0分。

测试项目

- | | |
|-------------------|--|
| 1.有吸烟的习惯。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 2.患有糖尿病或处于高血糖临界值。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 3.血尿酸值偏高。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 4.平时食用禽、畜肉食较多。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 5.不喜欢吃蔬菜。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 6.很少吃水果。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 7.不喜欢吃葱、姜、蒜。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 8.每天都要喝酒。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 9.喜欢把面包抹上黄油和奶酪食用。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 10.喜欢吃鱼子、螃蟹等食物。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 11.口渴时才喝水。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 12.不爱运动。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 13.容易出汗。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |
| 14.小便颜色偏黄。 | ☐ 是 ☐ 不一定 ☐ 否 |

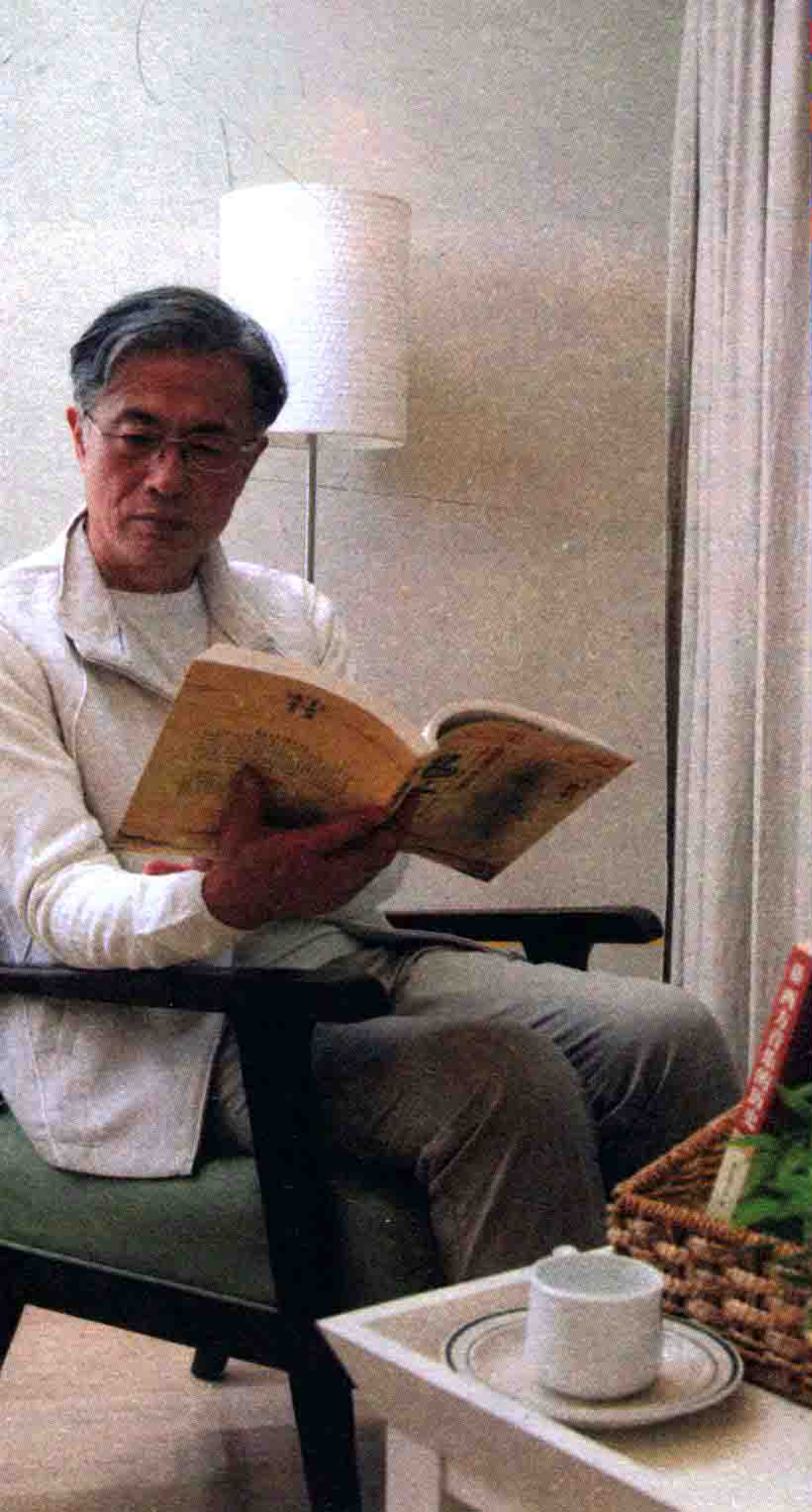
15. 身体长期处于肥胖状态。 ☐是 ☐不一定 ☐否
16. 对外界刺激比较敏感。 ☐是 ☐不一定 ☐否
17. 总胆固醇值>5.72毫摩尔/升。 ☐是 ☐不一定 ☐否
18. 三酰甘油酯>1.70毫摩尔/升。 ☐是 ☐不一定 ☐否
19. 低密度脂蛋白胆固醇>3.64毫摩尔/升。 ☐是 ☐不一定 ☐否
20. 高密度脂蛋白胆固醇<0.91毫摩尔/升。 ☐是 ☐不一定 ☐否

测试结果分析

得分	健康级别 评定	对症判断
0~9分	安全	基本不会有血脂异常的担忧，但应避免进食时间和具体食物的搭配不当，以免导致血脂异常
10~24分	不安全	因血脂异常导致动脉粥样硬化等症的概率不高，但依然不能大意，要特别注意包括糖尿病、高血压等生活习惯病的防范，最好定期做检查
25~39分	特别注意	基本可划分为危险人群
40分及以上	危险	您的血脂可能异常了，应及早检查、治疗

第一章

解读高血脂



血脂是什么

血脂

人体血浆中的脂质成分即为血脂，包括胆固醇、三酰甘油酯、脂肪酸等，高胆固醇、高三酰甘油、低高密度脂蛋白为血脂异常的主要表现。

胆固醇

胆固醇在血液中以低密度脂蛋白和高密度脂蛋白两种形式存在，前者被称为“坏胆固醇”，当其含量过高时，会加重胆固醇的沉积，其含量越高，冠心病的发病率也越高；后者为“好胆固醇”，主要作用是清除血管壁上沉积的胆固醇，预防冠心病的发生。

三酰甘油酯

三酰甘油酯在人体内含量最多，是一种中性脂肪。人体内的三酰甘油酯一部分来自食物，一部分由小肠和肝脏合成。当其过剩时，就会导致血液黏稠度上升，堵塞血管，引发动脉硬化等。

如何科学判断血脂高低

科学判断血脂异常与否主要是依据总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、三酰甘油酯等的水平高低。

血脂标准一览表

参考项目	正常值	异常值
总胆固醇 (TC)	<5.20毫摩尔/升	>5.72毫摩尔/升
高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C)	>1.04毫摩尔/升	<0.91毫摩尔/升
低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C)	<3.12毫摩尔/升	>3.64毫摩尔/升
三酰甘油酯 (TG)	<1.70毫摩尔/升	>1.70毫摩尔/升

无冠心病或动脉硬化且无此危险因素者的血脂标准：胆固醇<5.72毫摩尔/升，低密度脂蛋白胆固醇<3.64毫摩尔/升。无冠心病或动脉硬化但有此危险因素者的血脂标准：胆固醇<5.2毫摩尔/升，低密度脂蛋白胆固醇<3.12毫摩尔/升。有冠心病或动脉硬化者的血脂标准：胆固醇<4.68毫摩尔/升，低密度脂蛋白胆固醇<2.6毫摩尔/升。

调理高血脂，饮食最关键

高血脂，又称高脂血症，属于慢性病的一种，在其诸多诱发因素中，不良饮食习惯可以称得上是“元凶”，尤其是现代社会，随着生活节奏的加快和加工食品的层出不穷，由饮食不当引发的高血脂案例越来越多。克服不良饮食习惯，遵循有益的饮食原则，对症饮食，科学饮食，是我们远离和控制高血脂的第一步。

戒除以下不良的饮食习惯

多吃少餐

有资料显示，每日吃两顿饭的人比每日吃五顿饭的人心血管病的发病率要高很多。而且，空腹时间太长，会增加脂肪在体内的积聚。

晚餐时间太晚

科学进食晚餐的时间宜在下午6点以前，而那些习惯于晚上8点以后进食，且进食油腻或不易消化食物者体内胆固醇沉积会加重。