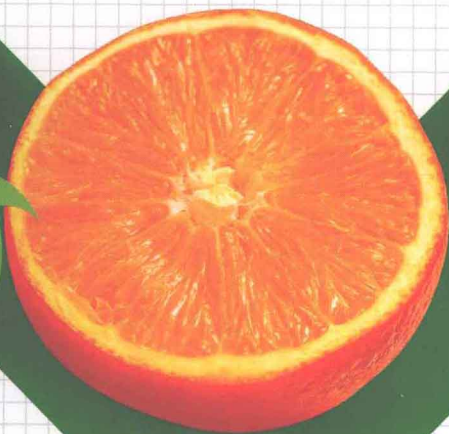


解放军309医院保健科、营养科医师共同教您

橙子含有大量的维生素C和胡萝卜素，可以软化和保护血管，促进血液循环，降低血液中胆固醇浓度



于建敏 王晶 主编

# 高血脂 吃对不吃错

深度解析66种宜吃食物  
12种忌吃食物  
10种降脂营养素  
推荐129道降脂食谱



黄油会加重高脂血症患者的脂类代谢紊乱，引起动脉粥样硬化



吉林出版集团  
吉林科学技术出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂吃对不吃错/于建敏, 王晶主编. —长春:  
吉林科学技术出版社, 2013. 8  
ISBN 978-7-5384-6746-8

I. ①高… II. ①于… ②王… 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098382号

## 高血脂吃对不吃错

主 编 于建敏 王 晶  
编 委 会 于建敏 王 晶 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 石 沛 余 梅 张金华  
康剑剑 魏丽朋 刘国永 李 迪 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭  
王 娟 徐开全 杨慧勤 卢少丽 张 瑞 李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静  
石艳婷 陈进周 李 丹 王长啟 崔文庆 逯春辉 李 鹏 李 军 张 伟  
高 杰 高 坤 高子珺 杨 丹 李 青 梁焕成

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

责任编辑 吴文凯 赵洪博

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 228千字

印 张 12

印 数 1-10000册

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6746-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

## 前言

随着生活水平的提高和饮食结构的改变，越来越多的人患上高脂血症，而且30~45岁的青年人也开始受到高脂血症的侵袭。

高脂血症对身体的损害是隐匿性、渐进性和全身性的，早期常常没有明显感觉，易被人们忽视。虽然高脂血症不痛不痒，但是对身体造成的危害是巨大的，最直接的后果是造成“血稠”，使局部血管壁变厚，最终导致全身重要脏器，如心、脑、肾缺血或坏死。因此一旦患了高脂血症一定要引起重视。

为了让高脂血症患者通过饮食疗法预防和控制高脂血症，我们特地编撰了这本《高脂血症吃对不吃错》。

全书共分为四部分。第一部分介绍了高脂血症的分类、高脂血症对身体的危害以及三级预防，让您在了解高脂血症的基础上更好地进行预防和治疗。第二部分让您掌握降低血脂的饮食原则、哪些饮食细节可以降低血脂、降低血脂的十大营养素以及如何合理安排一日三餐，做到低脂饮食，使血脂不再升高。第三部分从对高脂血症的积极作用、对并发症的积极作用、降脂这样吃、搭配宜忌、食用禁忌5个方面为您介绍66种常见的有益于降低血脂的食物，此外还介绍了12种易升高血脂的食物，让您的饮食更有针对性。第四部分介绍了5种发病率较高的高脂血症并发症的饮食原则，以及宜吃食物和忌吃食物，让您远离并发症，血管更健康。

希望通过本书让您和您的家人在享受美味的同时，收获健康。

## 第一章 知己知彼 远离高脂血症

- 高脂血症分类 / 10
- 哪些人易患高脂血症 / 11
- 高脂血症对身体的危害 / 12
- 高脂血症的早期症状 / 13
- 高脂血症的三级预防 / 14
- 如何检测血脂 / 16



## 第二章 饮食有依据 控制高脂血症

- 降低血脂的饮食原则 / 18
- 高脂血症患者的饮食禁忌 / 19
- 注重饮食细节，降低血脂 / 20
- 高脂血症患者如何减少盐的摄入量 / 23
- 不同类型高脂血症患者的饮食要点 / 24
- 走出高脂血症的常见误区 / 26
- 十大降脂营养素 / 27
- 一日三餐吃多少、怎么吃 / 32



## 谷薯类

- ✓ 玉米 有效降低血液胆固醇浓度 / 40
- ✓ 薏米 改善血脂代谢紊乱 / 42
- ✓ 黑米 减少动脉粥样硬化的危险性 / 44
- ✓ 黑芝麻 阻碍肝脏合成胆固醇 / 46
- ✓ 燕麦 减少胆固醇被吸收的机会 / 48
- ✓ 荞麦 降低血液中的胆固醇含量 / 50
- ✓ 黄豆 促进胆固醇的代谢 / 52
- ✓ 绿豆 减少肠道对胆固醇的吸收 / 54
- ✓ 黑豆 避免过多胆固醇堆积在体内 / 56
- ✓ 土豆 促进胆固醇排泄 / 58
- ✓ 红薯 预防心血管系统的脂质沉积 / 60



## 蔬菜类

- ✓ 白菜 帮助人体排除多余的胆固醇 / 62
- ✓ 油菜 减少脂类的吸收 / 64
- ✓ 菠菜 促进体内血脂和脂蛋白代谢 / 66
- ✓ 芹菜 清除附着在血管壁上的胆固醇 / 68
- ✓ 黄瓜 减少胆固醇的吸收 / 70
- ✓ 苦瓜 防治动脉粥样硬化 / 72
- ✓ 冬瓜 促进肠道蠕动, 降低胆固醇 / 74
- ✓ 茄子 使血管壁保持弹性 / 76
- ✓ 菜花 清除血管上沉积的胆固醇 / 78
- ✓ 番茄 预防动脉粥样硬化及冠心病 / 80
- ✓ 洋葱 降低胆固醇和甘油三酯 / 82
- ✓ 白萝卜 促进脂肪的代谢 / 84
- ✓ 莴笋 减少人体对胆固醇的吸收 / 86
- ✓ 竹笋 促进消化吸收, 有效降低血脂 / 88



- ✓ 绿豆芽 促进胆固醇排泄 / 90
- ✓ 黑木耳 预防血栓形成 / 92
- ✓ 香菇 对胆固醇具有溶解作用 / 94
- ✓ 金针菇 对胆固醇具有溶解作用 / 96
- ✓ 魔芋 增强饱腹感，延缓脂肪的吸收 / 98

## 水果类

- ✓ 苹果 降低胆固醇浓度，防止脂肪聚集 / 100
- ✓ 山楂 促进体内脂质的转化与排泄 / 102
- ✓ 大枣 促进体内脂质的转化与排泄 / 104
- ✓ 猕猴桃 降低血中胆固醇浓度 / 106
- ✓ 樱桃 较好地改善血脂水平 / 108
- ✓ 草莓 加速血清中甘油三酯的降解 / 110
- ✓ 葡萄 增加高密度脂蛋白的同时，减少低密度脂蛋白含量 / 112
- ✓ 橘子 促进排便，降低血液中胆固醇浓度 / 114
- ✓ 橙子 提高高密度脂蛋白浓度 / 116
- ✓ 柚子 有效降低血脂，防治动脉硬化 / 118
- ✓ 香蕉 降低血液中胆固醇浓度 / 120



## 水产类

- ✓ 海带 控制胆固醇的吸收 / 122
- ✓ 紫菜 降低血清中胆固醇的总含量 / 124
- ✓ 鲫鱼 预防动脉硬化及心脑血管疾病 / 126
- ✓ 鲤鱼 降低代谢不良引发的脂肪囤积 / 128
- ✓ 带鱼 有益于破损血管的修复 / 130
- ✓ 鳕鱼 对心血管系统有很好的保护作用 / 132
- ✓ 金枪鱼 减少血液中的“坏胆固醇”，增加“好胆固醇” / 134
- ✓ 鳝鱼 有效防止肥胖及脂肪肝 / 136
- ✓ 牡蛎 对心肌细胞有保护作用 / 138
- ✓ 泥鳅 有利于人体抗血管衰老 / 140
- ✗ 墨鱼 易造成动脉血管粥样硬化 / 142
- ✗ 鲍鱼 易导致血栓的形成 / 142



- ✗ 河虾 引发心血管并发症 / 143
- ✗ 螃蟹 加重高脂血症患者病情 / 143

## 肉蛋类

- ✓ 鸡肉 避免形成肥胖及脂肪肝 / 144
- ✓ 乌鸡 促进胆固醇在人体内转化、输送及排出 / 146
- ✓ 鸽肉 增强低密度脂蛋白抗氧化能力 / 148
- ✓ 兔肉 增加高密度脂蛋白，改善脂类代谢循环 / 150
- ✓ 牛瘦肉 促进血液循环、降脂降压 / 152
- ✓ 鸡蛋 阻止胆固醇和脂肪在血管壁沉积 / 154
- ✓ 鹌鹑蛋 防止脂质沉积 / 156
- ✗ 肥肉 加重血管负担 / 157
- ✗ 猪肝 易引发高脂血症及冠心病 / 157
- ✗ 猪蹄 易引起并发症 / 158
- ✗ 鸡心 加重高脂血症患者病情 / 158
- ✗ 鹅肝 使血液黏稠度增高 / 159
- ✗ 香肠 引发心脑血管疾病 / 159

## 干果类

- ✓ 花生 降低血液中的甘油三酯 / 160
- ✓ 葵花子 避免游离脂肪及胆固醇在伤口沉积 / 162
- ✓ 核桃 降低血液中的甘油三酯 / 164
- ✓ 杏仁 延缓胆酸和脂肪的结合 / 166
- ✓ 板栗 降低血液胆固醇，增强血管弹性 / 168

## 其他类

- ✓ 醋 使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉 / 170
- ✓ 枸杞子 抑制脂肪在肝细胞内沉积 / 172
- ✓ 白果 降低甘油三酯的含量 / 174
- ✗ 黄油 易引起动脉粥样硬化 / 176
- ✗ 猪油 易导致动脉硬化 / 176





## 第四章

## 远离并发症 饮食来帮忙

高脂血症并发糖尿病患者 / 178

高脂血症并发高血压患者 / 180

高脂血症并发冠心病患者 / 182

高脂血症并发脂肪肝患者 / 184

高脂血症并发肥胖患者 / 186

### 附录

运动疗法 / 188

用药指导 / 191





## 图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂吃对不吃错/于建敏, 王晶主编. —长春:  
吉林科学技术出版社, 2013. 8  
ISBN 978-7-5384-6746-8

I. ①高… II. ①于… ②王… 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098382号

## 高血脂吃对不吃错

主 编 于建敏 王 晶  
编 委 会 于建敏 王 晶 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 石 沛 余 梅 张金华  
康剑剑 魏丽朋 刘国永 李 迪 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭  
王 娟 徐开全 杨慧勤 卢少丽 张 瑞 李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静  
石艳婷 陈进周 李 丹 王长啟 崔文庆 逯春辉 李 鹏 李 军 张 伟  
高 杰 高 坤 高子珺 杨 丹 李 青 梁焕成

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

责任编辑 吴文凯 赵洪博

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 228千字

印 张 12

印 数 1-10000册

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街464号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6746-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

## 前言

随着生活水平的提高和饮食结构的改变，越来越多的人患上高脂血症，而且30~45岁的青年人也开始受到高脂血症的侵袭。

高脂血症对身体的损害是隐匿性、渐进性和全身性的，早期常常没有明显感觉，易被人们忽视。虽然高脂血症不痛不痒，但是对身体造成的危害是巨大的，最直接的后果是造成“血稠”，使局部血管壁变厚，最终导致全身重要脏器，如心、脑、肾缺血或坏死。因此一旦患了高脂血症一定要引起重视。

为了让高脂血症患者通过饮食疗法预防和控制高脂血症，我们特地编撰了这本《高脂血症吃对不吃错》。

全书共分为四部分。第一部分介绍了高脂血症的分类、高脂血症对身体的危害以及三级预防，让您在了解高脂血症的基础上更好地进行预防和治疗。第二部分让您掌握降低血脂的饮食原则、哪些饮食细节可以降低血脂、降低血脂的十大营养素以及如何合理安排一日三餐，做到低脂饮食，使血脂不再升高。第三部分从对高脂血症的积极作用、对并发症的积极作用、降脂这样吃、搭配宜忌、食用禁忌5个方面为您介绍66种常见的有益于降低血脂的食物，此外还介绍了12种易升高血脂的食物，让您的饮食更有针对性。第四部分介绍了5种发病率较高的高脂血症并发症的饮食原则，以及宜吃食物和忌吃食物，让您远离并发症，血管更健康。

希望通过本书让您和您的家人在享受美味的同时，收获健康。

## 第一章 知己知彼 远离高脂血症

- 高脂血症分类 / 10
- 哪些人易患高脂血症 / 11
- 高脂血症对身体的危害 / 12
- 高脂血症的早期症状 / 13
- 高脂血症的三级预防 / 14
- 如何检测血脂 / 16



## 第二章 饮食有依据 控制高脂血症

- 降低血脂的饮食原则 / 18
- 高脂血症患者的饮食禁忌 / 19
- 注重饮食细节，降低血脂 / 20
- 高脂血症患者如何减少盐的摄入量 / 23
- 不同类型高脂血症患者的饮食要点 / 24
- 走出高脂血症的常见误区 / 26
- 十大降脂营养素 / 27
- 一日三餐吃多少、怎么吃 / 32



## 谷薯类

- ✓ 玉米 有效降低血液胆固醇浓度 / 40
- ✓ 薏米 改善血脂代谢紊乱 / 42
- ✓ 黑米 减少动脉粥样硬化的危险性 / 44
- ✓ 黑芝麻 阻碍肝脏合成胆固醇 / 46
- ✓ 燕麦 减少胆固醇被吸收的机会 / 48
- ✓ 荞麦 降低血液中的胆固醇含量 / 50
- ✓ 黄豆 促进胆固醇的代谢 / 52
- ✓ 绿豆 减少肠道对胆固醇的吸收 / 54
- ✓ 黑豆 避免过多胆固醇堆积在体内 / 56
- ✓ 土豆 促进胆固醇排泄 / 58
- ✓ 红薯 预防心血管系统的脂质沉积 / 60



## 蔬菜类

- ✓ 白菜 帮助人体排除多余的胆固醇 / 62
- ✓ 油菜 减少脂类的吸收 / 64
- ✓ 菠菜 促进体内血脂和脂蛋白代谢 / 66
- ✓ 芹菜 清除附着在血管壁上的胆固醇 / 68
- ✓ 黄瓜 减少胆固醇的吸收 / 70
- ✓ 苦瓜 防治动脉粥样硬化 / 72
- ✓ 冬瓜 促进肠道蠕动，降低胆固醇 / 74
- ✓ 茄子 使血管壁保持弹性 / 76
- ✓ 菜花 清除血管上沉积的胆固醇 / 78
- ✓ 番茄 预防动脉粥样硬化及冠心病 / 80
- ✓ 洋葱 降低胆固醇和甘油三酯 / 82
- ✓ 白萝卜 促进脂肪的代谢 / 84
- ✓ 莴笋 减少人体对胆固醇的吸收 / 86
- ✓ 竹笋 促进消化吸收，有效降低血脂 / 88



- ✓ 绿豆芽 促进胆固醇排泄 / 90
- ✓ 黑木耳 预防血栓形成 / 92
- ✓ 香菇 对胆固醇具有溶解作用 / 94
- ✓ 金针菇 对胆固醇具有溶解作用 / 96
- ✓ 魔芋 增强饱腹感，延缓脂肪的吸收 / 98

## 水果类

- ✓ 苹果 降低胆固醇浓度，防止脂肪聚集 / 100
- ✓ 山楂 促进体内脂质的转化与排泄 / 102
- ✓ 大枣 促进体内脂质的转化与排泄 / 104
- ✓ 猕猴桃 降低血中胆固醇浓度 / 106
- ✓ 樱桃 较好地改善血脂水平 / 108
- ✓ 草莓 加速血清中甘油三酯的降解 / 110
- ✓ 葡萄 增加高密度脂蛋白的同时，减少低密度脂蛋白含量 / 112
- ✓ 橘子 促进排便，降低血液中胆固醇浓度 / 114
- ✓ 橙子 提高高密度脂蛋白浓度 / 116
- ✓ 柚子 有效降低血脂，防治动脉硬化 / 118
- ✓ 香蕉 降低血液中胆固醇浓度 / 120



## 水产类

- ✓ 海带 控制胆固醇的吸收 / 122
- ✓ 紫菜 降低血清中胆固醇的总含量 / 124
- ✓ 鲫鱼 预防动脉硬化及心脑血管疾病 / 126
- ✓ 鲤鱼 降低代谢不良引发的脂肪囤积 / 128
- ✓ 带鱼 有益于破损血管的修复 / 130
- ✓ 鳕鱼 对心血管系统有很好的保护作用 / 132
- ✓ 金枪鱼 减少血液中的“坏胆固醇”，增加“好胆固醇” / 134
- ✓ 鳝鱼 有效防止肥胖及脂肪肝 / 136
- ✓ 牡蛎 对心肌细胞有保护作用 / 138
- ✓ 泥鳅 有利于人体抗血管衰老 / 140
- ✗ 墨鱼 易造成动脉血管粥样硬化 / 142
- ✗ 鲍鱼 易导致血栓的形成 / 142



- ✗ 河虾 引发心血管并发症 / 143
- ✗ 螃蟹 加重高脂血症患者病情 / 143

## 肉蛋类

- ✓ 鸡肉 避免形成肥胖及脂肪肝 / 144
- ✓ 乌鸡 促进胆固醇在人体内转化、输送及排出 / 146
- ✓ 鸽肉 增强低密度脂蛋白抗氧化能力 / 148
- ✓ 兔肉 增加高密度脂蛋白，改善脂类代谢循环 / 150
- ✓ 牛瘦肉 促进血液循环、降脂降压 / 152
- ✓ 鸡蛋 阻止胆固醇和脂肪在血管壁沉积 / 154
- ✓ 鹌鹑蛋 防止脂质沉积 / 156
- ✗ 肥肉 加重血管负担 / 157
- ✗ 猪肝 易引发高脂血症及冠心病 / 157
- ✗ 猪蹄 易引起并发症 / 158
- ✗ 鸡心 加重高脂血症患者病情 / 158
- ✗ 鹅肝 使血液黏稠度增高 / 159
- ✗ 香肠 引发心脑血管疾病 / 159

## 干果类

- ✓ 花生 降低血液中的甘油三酯 / 160
- ✓ 葵花子 避免游离脂肪及胆固醇在伤口沉积 / 162
- ✓ 核桃 降低血液中的甘油三酯 / 164
- ✓ 杏仁 延缓胆酸和脂肪的结合 / 166
- ✓ 板栗 降低血液胆固醇，增强血管弹性 / 168

## 其他类

- ✓ 醋 使体内过多的脂肪转变为体能消耗掉 / 170
- ✓ 枸杞子 抑制脂肪在肝细胞内沉积 / 172
- ✓ 白果 降低甘油三酯的含量 / 174
- ✗ 黄油 易引起动脉粥样硬化 / 176
- ✗ 猪油 易导致动脉硬化 / 176





## 第四章

## 远离并发症 饮食来帮忙

高脂血症并发糖尿病患者 / 178

高脂血症并发高血压患者 / 180

高脂血症并发冠心病患者 / 182

高脂血症并发脂肪肝患者 / 184

高脂血症并发肥胖患者 / 186

### 附录

运动疗法 / 188

用药指导 / 191

