

GAOXUEZHI ZENYANGCHI
ZUIJIANKANG

赵国东◎编著



高血脂

怎样吃最健康



促进肠蠕动，减少胆固醇的吸收



清湿热，利肝胆，防治动脉粥样硬化



益胃生津，清热除烦，降低胆固醇

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



高血脂

怎样吃最健康



赵国东◎编著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血脂怎样吃最健康/赵国东编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978 - 7 - 5375 - 5783 - 2

I. ①高… II. ①赵… 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 062528 号

高血脂怎样吃最健康
赵国东 编著

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷 北京建泰印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 16.5
字 数 270 千字
版 次 2014 年 1 月第 1 版
2014 年 1 月第 1 次印刷
定 价 25.80 元

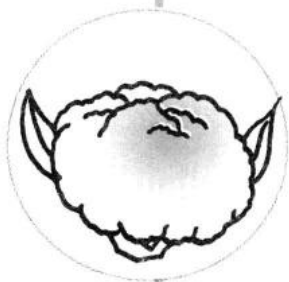
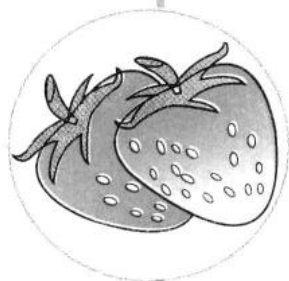
高脂血症是一种现代文明病，属于高发慢性非传染性疾病，在成年人群中患病率最高。从病理上讲，高脂血症是一种全身性疾病，是指血液中胆固醇（TC）或甘油三脂（TG）以及低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）水平过高或高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）水平过低，现代医学称之为血脂异常。

血脂过多时，容易造成“血稠”现象。这些血脂在血管壁上沉积下来，慢慢形成小斑块，即动脉发生粥样硬化。进而造成某些器官甚至整个循环系统功能紊乱。冠状动脉粥样硬化形成冠心病，脑动脉粥样硬化易引起脑梗死和脑出血，肾动脉粥样硬化可引起顽固性高血压和尿毒症。下肢动脉粥样硬化因供血障碍而使下肢发凉、麻木、间歇跛行，甚至肢体坏死。

引发高血脂的主要因素就是饮食不当，虽然高脂血症的后果很严重，但只要合理控制饮食，对高血脂的危害还是有一定的防治作用。

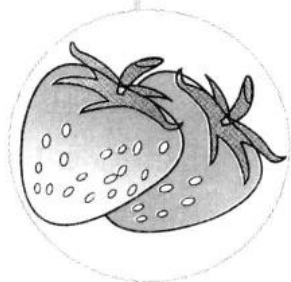
本书从高血脂患者的饮食原则、饮食细节、常见的降压食材几个方面来讲述如何通过饮食疗法调理高血脂，旨在让读者了解高血脂、认识高血脂，通过日常饮食调理，抑制血脂合成，达到良好的调脂功效。

本书在编写的过程中，参考了许多相关的书籍，



因篇幅有限，不再一一列出，谨在此向原作者表示衷心的感谢。我们希望读者能够通过使用本书，掌握好基本的高血脂营养原则，控制好能量、脂类、盐分的摄入，在享受美味的同时，拥有一个健康的身体。

编 者



第一章

正确饮食，血脂就会降下来

一、高血脂患者的饮食原则 / 003

减少脂肪的摄入量 / 003

限制胆固醇的摄入量 / 003

尽量控制糖类的摄入量 / 004

增加植物性蛋白质的摄入量 / 004

补充其他营养素 / 004

二、高血脂患者的饮食细节 / 005

食物多样化 / 005

常吃奶类、豆类及其制品 / 006

多吃蔬菜、水果和薯类 / 006

摄入适量的优质蛋白质 / 007

进食的时候要细嚼慢咽 / 007

食用油的选择 / 007

多吃含钾、钙丰富而含钠少的食品 / 008

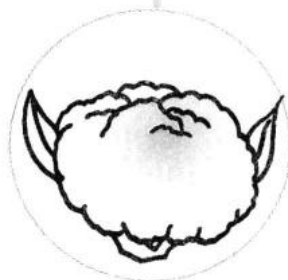
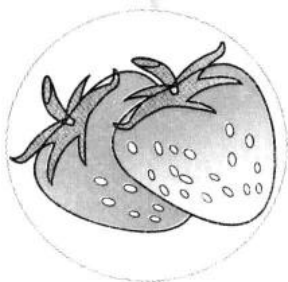
适合高血脂患者的烹调方法 / 008

三、高血脂患者要避开的饮食误区 / 009

误区一、高血脂患者不能吃鸡蛋 / 009

误区二、血脂高的人饮食无油最好 / 010

误区三、血脂高的人胆固醇摄入越低越好 / 010



误区四、吃了药就没事了，不用注意饮食 / 010

误区五、补充膳食纤维越多越好 / 011

误区六、高血脂患者不能吃海鲜 / 011

误区七、多吃纤维素可以降血脂 / 012

四、各种营养元素对高血脂的作用 / 012

膳食纤维 / 012

维生素 C / 013

维生素 E / 013

维生素 B₂ / 014

β-胡萝卜素 / 014

烟酸 / 015

钙 / 015

镁 / 016

锌 / 016

铜 / 017

硒 / 017

纤维醇 / 018

钾 / 018

锰 / 018

钒 / 019

铬 / 019

五、高血脂对症饮食 / 020

高胆固醇血症 / 020

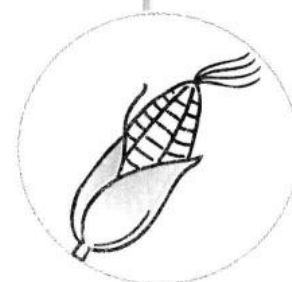
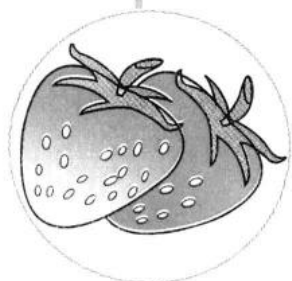
高甘油三酯血症 / 022

混合型高脂血症 / 024

高血脂并发糖尿病 / 025

高血脂并发高血压 / 027

高血脂并发冠心病 / 029



高血脂并发肾病综合征	/ 031
高血脂并发肥胖症	/ 033
高血脂合并甲状腺功能减退	/ 036

第二章

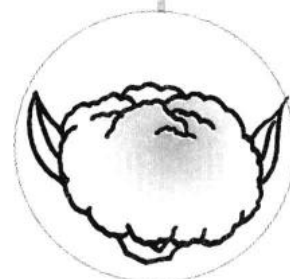
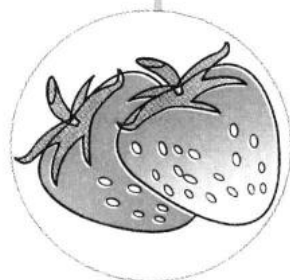
降脂谷物

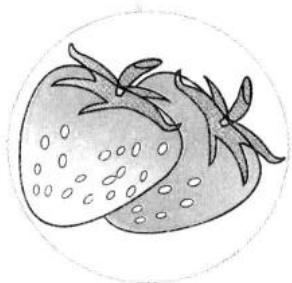
黄豆	/ 041
绿豆	/ 043
黑豆	/ 045
红豆	/ 048
玉米	/ 050
燕麦	/ 052
荞麦	/ 054
黑芝麻	/ 057
薏米	/ 059

第三章

降脂肉类及水产

驴肉	/ 063
兔肉	/ 065
海带	/ 067
紫菜	/ 069





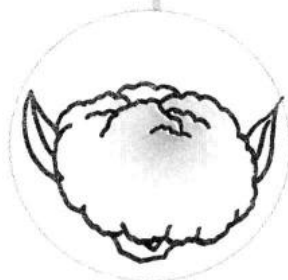
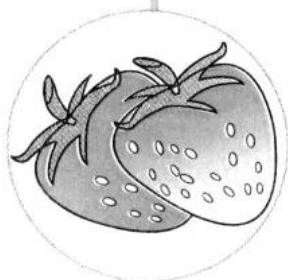
鲤鱼	/ 071
鲫鱼	/ 073
牡蛎	/ 075
带鱼	/ 077
草鱼	/ 079
青鱼	/ 081
蛤蜊	/ 083
海参	/ 085
虾	/ 087
金枪鱼	/ 089
平鱼	/ 091

第四章

降脂蔬菜

洋葱	/ 095
黄瓜	/ 097
茄子	/ 099
芹菜	/ 101
冬瓜	/ 103
苦瓜	/ 105
韭菜	/ 107
香菇	/ 109
黑木耳	/ 111
辣椒	/ 113
番茄	/ 115

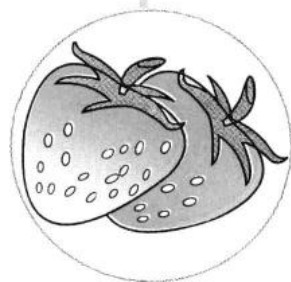
胡萝卜	/ 117
芦笋	/ 119
菜花	/ 121
莴笋	/ 122
南瓜	/ 125
菠菜	/ 127
竹笋	/ 129
土豆	/ 131
魔芋	/ 133
黄豆芽	/ 135
绿豆芽	/ 137
空心菜	/ 139
银耳	/ 141
茭白	/ 143
卷心菜	/ 145
猴头菇	/ 147
蒜苔	/ 149
鸡蛋	/ 151



第五章

降脂水果

苹果	/ 155
柚子	/ 157
山楂	/ 159
大枣	/ 161



葡萄	/ 163
猕猴桃	/ 165
橙子	/ 167
香蕉	/ 168
柠檬	/ 170
梨	/ 172
柿子	/ 174
草莓	/ 176
西瓜	/ 178
橘子	/ 180
石榴	/ 182
芒果	/ 183
桑葚	/ 185

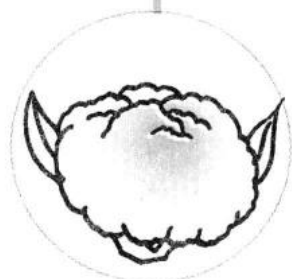
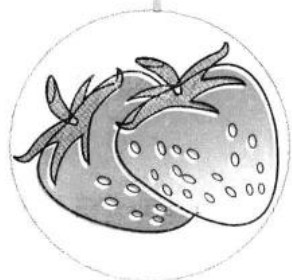
第六章 降脂干果

核桃仁	/ 189
杏仁	/ 191
花生	/ 193
榛子	/ 195
松子	/ 197
栗子	/ 199
莲子	/ 201
葵花子	/ 203

第七章

降脂饮品及调味品

豆浆	/ 207
牛奶	/ 209
酸牛奶	/ 211
葡萄酒	/ 212
绿茶	/ 213
红茶	/ 214
橄榄油	/ 215
醋	/ 216
生姜	/ 217
大蒜	/ 219
番茄酱	/ 221



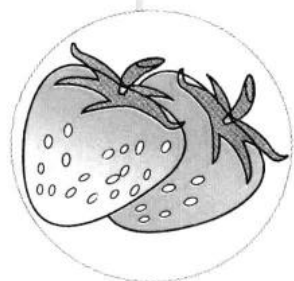
第八章

降脂中药

菊花	/ 225
枸杞	/ 227
山药	/ 229
大黄	/ 231
杜仲	/ 233

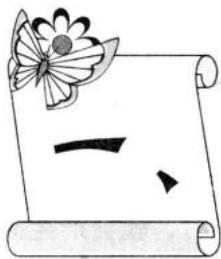


女贞子	/ 235
何首乌	/ 237
荷叶	/ 239
决明子	/ 241
白果	/ 243
罗汉果	/ 245
绞股蓝	/ 247
茵陈	/ 248



第一章

正确饮食，血脂就会降下来



高血脂患者的饮食原则



饮食调理是高脂血症治疗的重要组成部分，无论是采取何种药物治疗，首先必须进行饮食调理。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。

减少脂肪的摄入量

减少脂肪的摄入量是控制热量的关键。少吃动物性脂肪如猪油、肥猪肉、黄油、肥羊、肥牛、肥鸭、肥鹅等。这类食物含饱和脂肪酸过多，脂肪容易沉积在血管壁上，增加血液的黏稠度。饱和脂肪酸能够促进胆固醇吸收合成，使血清胆固醇水平升高。长期摄入过多饱和脂肪酸，可使甘油三酯升高，并有加速血液凝固的作用，促使血栓形成。多不饱和脂肪酸能够使血液中的脂肪酸向着健康的方向发展，减少血小板的凝聚，并增加抗凝血作用。提倡多吃海鱼，以保护心血管系统，降低血脂。烹调时应采用植物油，如豆油、玉米油、葵花子油、茶油、芝麻油等。

限制胆固醇的摄入量

高脂血症患者膳食中的胆固醇每天不应超过 300 毫克，严重的高脂血症患者，膳食中的胆固醇每天不应超过 200 毫克。忌食含胆固醇高的食物，如



高血脂怎样吃最健康

动物内脏、蛋黄、鱼子、蟹黄、鱿鱼等食物。食物中的胆固醇会影响体内的新陈代谢，使血液中的胆固醇含量增高，使患者病情加重。

尽量控制糖类的摄入量

糖类是主要的能量物质，糖与脂肪、蛋白质是人体所需要的基本能量物质，但是一旦糖的摄入过多，就会产生负面影响，当糖过多时，就会产生高血糖，而过多的一部分糖又能够在体内转化成脂肪。因此高血脂患者应当控制糖类的摄入。

增加植物性蛋白质的摄入量

研究证实，食用植物蛋白多的地区，高血脂的发病率较食用动物蛋白多的地区显著降低。科学实验还表明，用大豆蛋白完全代替动物蛋白可使血液中胆固醇含量显著降低。

临床上用大豆蛋白治疗高胆固醇血症曾收到良好效果，因此，为了限制胆固醇而导致动物性蛋白质摄入不足的患者，可食用大豆食品来补充足够的蛋白质。大豆含有丰富的卵磷脂，有利于脂类透过血管壁为组织所利用，可使血液中的胆固醇下降，改善血液的黏稠度，避免胆固醇在血管内沉积，有利于防治高血脂。

补充其他营养素

高脂血症患者应增加维生素、微量元素和植物纤维的摄入量。维生素与脂质代谢有重要关系，其中维生素 C 在维持血管壁的完整及脂质代谢中起着重要作用。临床发现，大剂量服用维生素 C 可治疗部分高胆固醇血症。另外，B 族维生素对降低血脂有着重要的作用，而维生素 E 则有抗氧化、抗衰老和