

随·身·查·系·列

龚 仆 主编

中华中医药学会会员
北京大医康民中医药研究院
院长

中华人民共和国
医师执业证书号
141420500000582

降血脂饮食

- 降脂食物20种
- 忌吃食物21种
- 常见降脂药膳3种
- 4种并发症饮食宜忌



✕ 鱼子

✓ 苹果



✓ 蔬菜

且忌

随身查



化学工业出版社

随·身·查·系·列

龚仆
主编

降血脂饮食 忌



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

降血脂饮食宜忌随身查/龚仆主编. —北京: 化学工业出版社, 2013.11

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-18331-6

I. ①降… II. ①龚… III. ①高脂血症-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第207383号

责任编辑: 胡 敏 肖志明

责任校对: 战河红

装帧设计: 瑞雅书业

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张 5 字数 140千字

2013年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

特别说明

- 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出版的《中国食物成分表》（第2版），即每100克食物中各种营养素的含量，由于其中未收录开心果和火龙果，因此本书没有列出这两种水果的营养素表，而是对它们做了整体上百科式的介绍。
- 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”；“…”或“Tr”表示“未检出，或低于方法检出限，含量极微”。
- 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。本书所列绝大多数都为低胆固醇食物，高血脂患者可以有选择地放心食用。
- 蛋类含胆固醇都较高，尤其是蛋黄，因此高血脂患者不宜多吃，血脂正常者每天可吃1个鸡蛋（鹌鹑蛋、鹅蛋），血脂高者每周吃3个即可，胆固醇、血脂都比较高的患者及肾脏病患者，请遵从医嘱。
- 计量单位换算标准：1大匙相当于15毫升；1小匙相当于3毫升；1杯相当于200毫升。
- 本书中所列中药材均是平常家用药材，在各大中药店均有售。



第一章

解读高血脂

- 高血脂患者最关心的6大名词 / 2
- 高血脂的临床症状 / 4
- 评定血脂的标准 / 6
- 防控高血脂的饮食总原则 / 7
- 走出高血脂饮食误区 / 8
- 专题 高血脂患者要注意的认识误区 / 11

第二章

调理高血脂须注意的 16种关键营养素

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ● 碳水化合物 / 15 | ● 蛋白质 / 16 |
| ● 脂肪 / 17 | ● 膳食纤维 / 18 |
| ● 维生素A / 19 | ● 维生素B ₁ / 20 |
| ● 维生素B ₂ / 21 | ● 维生素C / 22 |
| ● 维生素E / 23 | ● 钙 / 24 |
| ● 镁 / 25 | ● 锌 / 26 |
| ● 硒 / 27 | ● 铬 / 28 |
| ● 烟酸 / 29 | ● 植物固醇 / 30 |

目录

CONTENTS

第三章

降血脂宜忌食物速查



五谷杂粮类

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| ✔ 小米 / 32 | ✔ 大米 / 34 | ✔ 薏米 / 36 |
| ✔ 黑米 / 38 | ✔ 玉米 / 40 | ✔ 燕麦 / 42 |
| ✔ 黄豆 / 44 | ✔ 绿豆 / 46 | ✔ 赤豆 / 48 |
| ✔ 黑豆 / 50 | ✔ 红薯 / 52 | |

蔬菜类

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| ✔ 油菜 / 54 | ✔ 空心菜 / 56 | ✔ 韭菜 / 58 |
| ✔ 白菜 / 60 | ✔ 芹菜 / 62 | ✔ 苋菜 / 64 |
| ✔ 胡萝卜 / 66 | ✔ 芥蓝 / 68 | ✔ 土豆 / 70 |
| ✔ 冬瓜 / 72 | ✔ 黄瓜 / 74 | ✔ 南瓜 / 76 |
| ✔ 丝瓜 / 78 | ✔ 苦瓜 / 80 | ✔ 紫甘蓝 / 82 |
| ✔ 番茄 / 84 | ✔ 茄子 / 86 | ✔ 山药 / 88 |
| ✔ 莲藕 / 90 | ✔ 魔芋 / 92 | ✔ 芋头 / 94 |
| ✔ 西蓝花 / 96 | ✔ 菜花 / 98 | ✔ 洋葱 / 100 |
| ✔ 茭白 / 102 | ✔ 芦笋 / 104 | ✔ 莴笋 / 106 |
| ✔ 竹笋 / 108 | ✔ 青椒 / 110 | ✔ 黑木耳 / 112 |
| ✔ 银耳 / 114 | ✔ 香菇 / 116 | ✔ 平菇 / 118 |
| ✔ 金针菇 / 120 | ✔ 口蘑 / 122 | ✔ 豌豆苗 / 124 |
| ✔ 绿豆芽 / 126 | | |

水产、肉类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ✔ 海带 / 128 | ✔ 紫菜 / 130 | ✔ 鲤鱼 / 132 |
| ✔ 鳝鱼 / 134 | ✔ 带鱼 / 136 | ✔ 鲫鱼 / 138 |



- | | | |
|-------------|------------|------------|
| ✔ 三文鱼 / 140 | ✔ 蛤蜊 / 142 | ✔ 牡蛎 / 144 |
| ✔ 鳕鱼 / 146 | ✔ 鸡肉 / 148 | ✔ 鸭肉 / 150 |
| ✔ 猪瘦肉 / 152 | ✔ 牛肉 / 154 | ✔ 兔肉 / 156 |
| ✔ 鸽肉 / 158 | ✧ 河蟹 / 160 | ✧ 鱿鱼 / 160 |
| ✧ 猪五花 / 161 | ✧ 香肠 / 161 | ✧ 腊肉 / 162 |
| ✧ 鱼子 / 162 | ✧ 猪肝 / 163 | ✧ 鲍鱼 / 163 |

水果类

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| ✔ 苹果 / 164 | ✔ 橘子 / 166 | ✔ 猕猴桃 / 168 |
| ✔ 桃子 / 170 | ✔ 梨 / 172 | ✔ 香蕉 / 174 |
| ✔ 葡萄 / 176 | ✔ 橙子 / 178 | ✔ 草莓 / 180 |
| ✔ 西瓜 / 182 | ✔ 柿子 / 184 | ✔ 红枣 / 186 |
| ✔ 山楂 / 188 | ✔ 柚子 / 190 | ✔ 无花果 / 192 |
| ✔ 火龙果 / 194 | ✔ 木瓜 / 196 | ✧ 榴莲 / 198 |
| ✧ 椰子 / 199 | ✧ 鳄梨 / 199 | |



其他类

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------|
| ✔ 核桃 / 200 | ✔ 黑芝麻 / 202 | ✔ 花生 / 204 |
| ✔ 栗子 / 206 | ✔ 松仁 / 208 | ✔ 莲子 / 210 |
| ✔ 杏仁 / 212 | ✔ 西瓜子 (炒) / 214 | ✔ 开心果 / 215 |
| ✔ 葵花子 (炒) / 216 | ✔ 榛子 (炒) / 217 | ✔ 橄榄油 / 218 |
| ✔ 大蒜 / 220 | ✔ 生姜 / 222 | ✔ 醋 / 224 |
| ✔ 绿茶 / 226 | ✔ 脱脂奶 / 228 | ✔ 豆浆 / 230 |
| ✔ 豆腐 / 232 | ✔ 鹌鹑蛋 / 234 | ✧ 白酒 / 236 |
| ✧ 咖啡 / 236 | ✧ 可乐 / 237 | ✧ 薯片 / 237 |
| ✧ 松花蛋 / 238 | ✧ 鸡蛋黄 / 238 | ✧ 猪油 / 239 |
| ✧ 方便面 / 239 | ✧ 油条 / 240 | ✧ 糕点 / 240 |



第四章

降血脂常见中药速查



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| ❖ 黄芪 / 242 | ❖ 玉竹 / 244 | ❖ 黄精 / 246 |
| ❖ 何首乌 / 248 | ❖ 决明子 / 250 | ❖ 女贞子 / 252 |
| ❖ 灵芝 / 254 | ❖ 杜仲 / 256 | ❖ 荷叶 / 258 |
| ❖ 枸杞子 / 260 | ❖ 当归 / 262 | ❖ 葛根 / 264 |
| ❖ 绞股蓝 / 266 | ❖ 丹参 / 268 | ❖ 菊花 / 270 |
| ❖ 天麻 / 272 | ❖ 红花 / 274 | ❖ 柴胡 / 276 |
| ❖ 银杏叶 / 278 | ❖ 桑白皮 / 279 | ❖ 黄连 / 280 |
| ❖ 桑寄生 / 281 | ❖ 紫苏子 / 282 | ❖ 钩藤 / 283 |
| ❖ 黄芩 / 284 | ❖ 人参 / 285 | ❖ 茯苓 / 286 |
| ❖ 三七 / 287 | ❖ 罗汉果 / 288 | ❖ 麦芽 / 289 |
| ❖ 大黄 / 290 | | |

第五章

高血脂并发症饮食宜忌

- 高血脂合并冠心病 / 292
- 高血脂合并糖尿病 / 294
- 高血脂合并高血压 / 296
- 高血脂合并痛风 / 298



附录A 高血脂居家调理 / 300

附录B 高血脂常见食物及药物宜忌速查 / 312

解读高血脂

第一章

高血脂是高脂血症的俗称，是“三高”之一，属于高发慢性非传染性疾病。它是生活方式病，也是终身病。它与高血压、高血糖互为因果，如果掉以轻心，就会很容易患上其他两种疾病，且高血脂并不是中老年人的“专利”，近年来有年轻化的趋势，所以一定要引起高度重视。



高血脂患者最关心的6大名词

血脂

血脂是血液中所有脂类物质的统称，包括甘油三酯（三酰甘油）、胆固醇等，它们是生命细胞基础代谢的必需物质，其变化反映体内脂类代谢的状况。

甘油三酯

甘油三酯，又称中性脂肪，约占血浆总脂的1/4，是人体内含量最多的脂类。它与蛋白质结合成脂蛋白，在血液中循环运转。它主要参与人体的能量代谢，为人体活动提供能量，能量过多就会以甘油三酯的形式沉积在脂肪组织中。长期过量就会导致血液黏稠度上升，堵塞血管，引发动脉粥样硬化等。

胆固醇

胆固醇在血液中主要以高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇两种形式存在。其具有运输脂肪、形成胆酸、合成激素的作用，体内一旦沉积过多，就会造成动脉粥样硬化，从而引发各种心血管疾病。

脂肪酸

脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，其中不

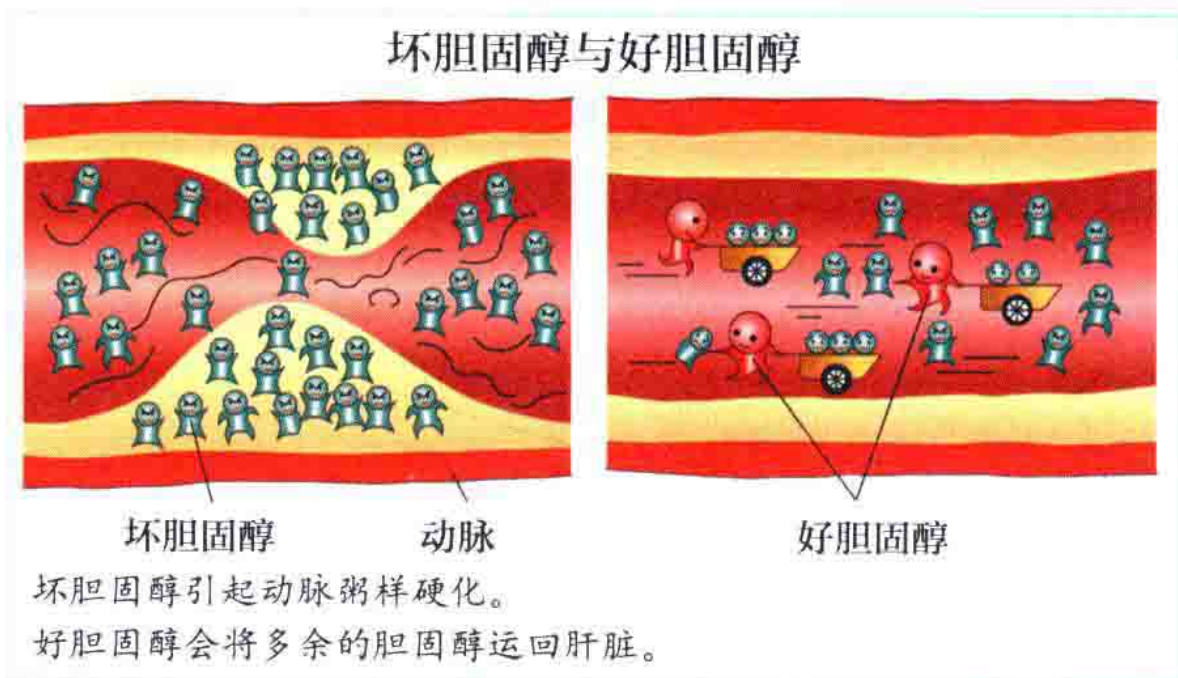
饱和脂肪酸能酯化胆固醇，降低血液中的胆固醇和甘油三酯含量，从而降低血液黏稠度；而饱和脂肪酸本身富含胆固醇，摄入量过多会导致总胆固醇、低密度胆固醇升高，继而使动脉管腔变窄，形成动脉粥样硬化，增加患高血脂、冠心病等的风险。

高密度脂蛋白胆固醇

高密度脂蛋白胆固醇被称为“好胆固醇”，因为它的流动性比较好，能将动脉血管壁上的胆固醇微粒带走，防止血管堵塞，减少患高血脂等心脑血管病的危险。

低密度脂蛋白胆固醇

低密度脂蛋白胆固醇流动慢，且比较黏稠，过多就会沉积在血管壁上，从而导致动脉粥样硬化，因此低密度脂蛋白胆固醇被称为“坏胆固醇”。



高血脂的临床症状

高血脂属于常发慢性病之一，在初发时容易被忽视。不过，任何疾病的源起都是有迹可循的，通过自查身体是否出现以下症状也可以大概了解自己是否已经患上了高血脂。

■ 明显症状：黄色瘤

这种黄色瘤主要是因为真皮内聚集了吞噬脂质的巨噬细胞（泡沫细胞）而使皮肤异常隆起，触感较软，颜色多呈黄色、橘黄色、棕红色，多表现为结节、斑块或丘疹。不同部位黄色瘤的特点可参照下表。

	发生部位	形态特征	伴生病症
肌腱黄色瘤	肌腱部位，常见于跟腱、手或足背侧肌腱、膝部股直肌和肩部三角肌腱等处	为圆或卵圆形质硬皮下结节，与其上皮肤粘连，边界清楚	家族性高胆固醇血症
掌皱纹黄色瘤	手掌及手指间皱褶处	线条状扁平黄色瘤，呈橘黄色，轻度凸起	异常 β -脂蛋白血症

扁平 黄色瘤	眼睑周围；可波及面、颈、躯干和肢体	橘黄色略高出皮面的扁平丘疹状或片状瘤，边界清楚，质地柔软	各种高血脂，也可见于血脂正常者
疹性 黄色瘤	身体任何部位	针头或火柴头大小丘疹，橘黄或棕黄色	高甘油三酯血症
结节性 黄色瘤	身体的伸侧，如肘、膝、指节伸处以及髌、踝、臀等部位	圆形，早期柔软，后期变硬	家族性异常 β -脂蛋白血症或家族性高胆固醇血症
结节疹性 黄色瘤	好发于肘部、四肢伸侧和臀部	橘黄色	家族性异常 β -脂蛋白血症

其他症状

- **腿部抽筋**。除了缺钙和着凉，胆固醇囤积腿部肌肉内也会引起肌肉异常收缩，并会伴有刺痛感。
- **眼底出血**。当多余的甘油三酯沉积在眼底小动脉上就会出现此症。
- **腹痛**。当血脂过高引起胃肠缺血时，进食后易出现短暂腹痛。
- **血管内脂脂质沉积引起的动脉粥样硬化**。此病变出现临床表现需要很长的时间，大多数患者无任何异常体征，往往到体检或者血液生化检查时才被测出。

评定血脂的标准

血脂是人体血浆中的脂质成分，主要成分为甘油三酯和胆固醇等，根据脂质种类的不同，可以通过下表来诊断所属病情。

高胆固醇血症	总胆固醇 ≥ 5.20
高甘油三酯血症	甘油三酯 ≥ 2.26 ，高密度脂蛋白胆固醇 >1.03 ，或者总胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇比 ≥ 5
混合型高血脂	总胆固醇 ≥ 5.20 ，甘油三酯 ≥ 2.26

根据脂质含量的不同，血脂的评定标准如下：

检验血脂的主要项目	正常范围	危险边缘	危险范围
总胆固醇（TC）	<5.20	$5.20\sim 5.72$	>5.72
高密度脂蛋白胆固醇（HDL—C）	$1.04\sim 2.06$	<0.91	
低密度脂蛋白胆固醇（LDL—C）	<3.12	$3.12\sim 3.64$	>3.64
甘油三酯（TG）	<1.70	$1.70\sim 2.26$	$2.26\sim 5.65$

注：以上两表中数据单位均为毫摩/升，高密度脂蛋白胆固醇为“好胆固醇”，一旦低于0.91即有危险。

防控高血脂的饮食总原则

宜

低脂、降脂食物	动物油每天最好在10~15克
高膳食纤维食物	每天至少食用25克以上
高蛋白食物	每天的食用量以100~150克为宜，动、植物蛋白最好各占一半
低糖类食物	每天摄入蔗糖10克左右即可。可以吃精面和精米，但总量不要超过250克
高维生素食物	每天宜食新鲜蔬菜500克，新鲜水果100克以上
低盐食物	每天总量5克左右

忌

油脂类成分高的食物

高胆固醇食物（每天胆固醇摄入量以200~300毫克为宜）

高热量食物

高糖类食物、过多甜食、过多碳水化合物食物

过饱（每餐吃七八分饱即可）

咖啡、烟、酒、浓茶

三餐饮食无度

走出高血脂饮食误区

❑ 饮食清淡，一味吃素

很多患者认为高血脂就是经常吃肥甘厚味的结果，所以饮食一切从简，一味只吃素食。其实动物性食物所含的蛋白质和氨基酸比例更易为人体所吸收，因此对高血脂患者而言，荤素搭配更有利于身体的健康。长期吃素还很有可能造成骨质疏松症。

❑ 少吃或不吃动物油，只吃植物油

其实，动物油和植物油热量都很高，多吃哪种都对心脑血管无益，所以，每日对食用的油量做个基本的计算，控制总热量在一定范围内即可。

❑ 常吃瘦肉

瘦肉所含胆固醇、饱和脂肪酸低于肥肉，但总脂肪量仍然很高，多食也会引起脂肪摄入过量，所以每日摄入的瘦肉量也要有个度，以每天75克左右为宜。

❑ 为减肥而不吃主食或者节食

众所周知，肥胖会引发很多疾病，尤其是“三高”，于是人们纷纷制订减肥计划，比如不吃主食。其实，主食含有丰富的膳食纤维和矿物质，能与胆汁

酸结合，降低胆固醇和甘油三酯，有利于减肥和降血脂。相反，若为减肥而不吃主食，身体得不到所需的热量，就会增加对脂肪的摄入，这样不仅不能减肥反而增肥。另外，很多人在不了解自己身体的情况下盲目节食，使体内缺糖，这样非但不会使胆固醇降低，反而易造成严重的营养不良，长此下去还会引发厌食症、肠胃病等。所以，饮食应科学合理，只需控制每餐的进食量，辅之以运动和良好的生活习惯即可。

■ 主食吃得少，零食吃得多

绝大多数零食都属于高油脂、高热量食品，所以，经常随意吃零食会增加脂肪和热量的摄入，使每天的总热量增加，从而使血脂升高。

■ 经常吃夜宵

胆固醇多在夜间合成，吃夜宵不仅会增加肝脏的工作量，还会合成多余的胆固醇，使新陈代谢紊乱，从而引发血脂异常。所以，如果夜间极需要吃东西，最好选择那些碳水化合物高的食物，但吃完要待食物充分消化后再入睡。

■ 不吃高脂肪类食物，但大量吃主食

其实，主食中含有丰富的碳水化合物，如果碳水化合物摄入过多，就会转化为甘油三酯，从而使血脂升高。因此主食摄入量也要有个度，每日控制在250~400克最好。