

图书在版编目（CIP）数据

蔬菜中的降血脂药/高溥超，高桐宣主编.—北京：化学工业出版社，2007.1
（家庭医学手绘丛书）
ISBN 978-7-5025-9901-0
Ⅰ.蔬… Ⅱ.①高…②高… Ⅲ.高血脂病-食物疗法 Ⅳ.R247.1
中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第004886号

家庭医学手绘丛书
蔬菜中的降血脂药
高溥超 高桐宣 主编
责任编辑：靳纯桥 熊 勐
责任校对：陶燕华
装帧设计：胡艳玮

化学工业出版社出版发行
（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
购书咨询：（010）64518888
购书传真：（010）64519686
售后服务：（010）64518899
http://www.cip.com.cn
新华书店北京发行所经销
北京彩云龙印刷有限公司印刷
三河市万龙印装有限公司装订
开本787mm×1092mm 1/24 印张4½ 字数57千字
2007年4月第1版 2007年4月北京第1次印刷
定价：15.00元

版权所有 违者必究
该书如有缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责退换

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书编写人员名单

主　编	高溥超	高桐宣	
总策划	于俊荣		
编　者	高溥超	高桐宣	汪淑玲
	魏淑敏	于连军	贾国民
	李迎春	王占龙	王增辉
	王瑞拉	王振清	鄂　江
插　图	席海军	苏　宁	
电脑制作	张晓波	仇振兴	贾臻臻
	陈诗勇	张　涛	



前言

时下，家庭大众常见病多为心身疾病。所谓心身疾病是指心理与躯体的疾病。近年来，心身疾病对人们健康构成了严重威胁，日益受到医学界及家庭大众的重视。

为此，笔者们根据长期临床经验编成本丛书。倘若家庭大众能从中找到一些有益的东西，则是笔者们的最大希望。

丛书包括：《抑郁症自疗法》、《糖尿病病人也能长寿》、《简易自我催眠法》、《蔬菜中的降血脂药》、《月经病食来调》、《骨质疏松症如何进补》、《“高压人群”缓解压力妙法》、《前列腺炎自测与康复》、《中西药与食物相宜相克》等，所选疾病均为常见病与多发病。丛书中每本书都从家庭大众

自诊自疗的角度，生动活泼地叙述了常见病的病因病机、临床表现、自测、非药物疗法、国内外全新自疗法等内容。

本丛书以大众喜欢阅读的图文版形式编成书，且每种病症单独成册。具有贴近大众，科学性强，疗效新颖，图文并茂，漫画幽默，文字简约，通俗易懂的特点。

由于编者水平所限，书中不足之处，恳请广大读者和同仁指正。

编者

2006年4月

目录

1. 什么叫血脂 1
2. 何谓高脂血症 2
3. 高脂血症有哪些危害 3
4. 什么人易患高脂血症 7
5. 高脂血症的病因 8

6. 高脂血症的诊断标准 12
7. 高脂血症病人的自测方法 15
8. 发现血脂高怎么办 16
9. 高脂血症的饮食治疗原则 18
10. 高脂血症患者睡前三忌 24

11. 年龄与血脂的关系 26
12. 肥胖与高脂血症的关系 28
13. 瘦人能患高脂血症吗 31
14. 吸烟与血脂的关系 34
15. 饮酒与血脂的关系 36



需要全本请访问 www.ertongbook.com

16. 饮食与血脂的关系 38
17. 降血脂的蔬菜有哪些 40
18. 哪些烹饪方法适合高脂血症 42
19. 维生素 E 对血脂有一定的调节作用 47
20. 维生素 C 对降血脂的作用 48

21. 尼克酸有降脂功能吗 51
22. 矿物质铜对血脂有何影响 52
23. 微量元素硒对血脂有何影响 54
24. 微量元素铬对血脂有何影响 55
25. 过食含脂肪的食物有何不良影响 56

26. 洋葱有降血脂作用 58
27. 香菇有降脂抗癌的双重功效 59
28. 巧用牛蒡根防治高脂血症 60
29. 食荠菜对高脂血症有何益处 62
30. 可降脂的辣椒 64

31. 植物蛋白——大豆 65
32. 竹笋可降脂瘦身 69
33. 含不饱和脂肪酸的海带 70

34. 亦蔬亦药的山芋 71
35. 黑木耳能降脂吗 74

36. 干菜之王——黄花菜 76
37. 良药佳蔬——灰菜 78
38. 预防动脉硬化的大蒜 79
39. 可降胆固醇、去脂的茄子 83
40. 菠菜有何功用 85

41. 胡萝卜有何药用价值 87
42. 芹菜可降脂降压 89
43. 不含脂肪的常蔬——冬瓜 90
44. 山珍佳蔬——发菜 91
45. 魔芋的“奉献” 92

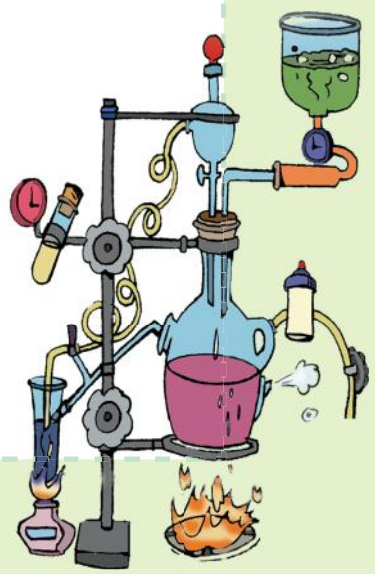
46. 食用菌之冠——银耳 95
47. 含高纤维素的韭菜 97
48. 防治高血脂的建议 98





1.什么叫血脂

血脂是血液中脂类物质的总称，
主要包括三酰甘油（甘油三酯）、
胆固醇、胆固醇酯、各类磷脂，
以及游离脂肪酸等。
它们来源于食物，
经胃肠道消化吸收的脂肪
和体内自身合成的脂类，
是血液中的正常成分。
血脂只占全身脂类的一小部分，
虽然所占比例少，
但却具有重要的生理功能。
由于血液中的脂质主要存在于血浆中，
它们像我们日常生活中
所见到的油脂一样，难溶于水，
故在血浆中不能像糖类那样游离存在，
必须和某一种特殊的蛋白质相结合，
形成易溶于水的复合物——脂蛋白
（即血脂），才能便于在体内转运。





2.何谓高脂血症

高脂血症是血脂异常最常见的表现。
高脂血症一般可以理解为
血清中总胆固醇 (TC)、甘油三酯 (TG)、
低密度脂蛋白——胆固醇
(LDL-C) 水平单项或多项超过正常范围，
包括血清高密度脂蛋白——胆固醇
(HDL-C) 水平低下。
临床上将这些血脂异常情况分为几种类型。
（1）高胆固醇血症，
这种患者主要是血清 TC 水平增高，
可以伴有 LDL-C 水平的升高
和 HCL-C 水平的降低。
（2）高甘油三酯血症，
这种患者主要是血清 TG 水平增高，
可以伴有 HDL-C 水平的降低，
而 TC 和 LDL-C 水平正常或略偏高。
（3）血清 TC 和 TG 水平均增高，
被称为混合型高脂血症。



3.高脂血症有哪些危害

高脂血症的主要危害是导致动脉粥样硬化，
进而导致众多的相关疾病，
其中最常见的一种致命性疾病就是冠心病。
严重乳糜微粒血症是另一致命性疾病，
可导致急性胰腺炎。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

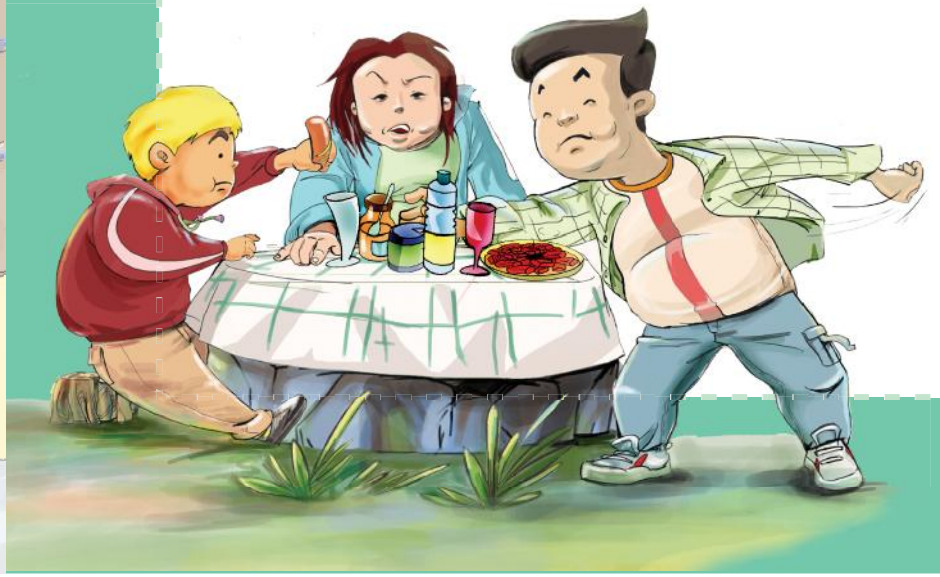
高脂血症对身体的损害是隐匿、
逐渐进行的和全身性的。
它的直接损害是加速全身动脉粥样硬化，
因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、
供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，
就会导致严重后果。
动脉硬化引起的肾功能衰竭等，
都与高脂血症密切相关。
大量研究资料表明，
高脂血症是脑卒中、冠心病、
心肌梗死、心脏猝死独立而重要的危险因素。

此外，高脂血症也是促进高血压、
糖耐量异常、糖尿病的一个重要危险因素。
高脂血症还可导致脂肪肝、肝硬化、
胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、
周围血管疾病、跛行、高尿酸血症等。
有些原发性和家族性高脂血症患者
还可出现腱状、结节状、掌平面
及眼眶周围黄色瘤、青年角膜弓等。



4.什么人易患高脂血症

有高脂血症家族史的病人；
肥胖者；
中老年人；
35 岁以上长期大鱼大肉高脂、高糖饮食者；
绝经后妇女；
长期吸烟、酗酒者；
不爱运动者；
患有糖尿病、高血压、脂肪肝者；
生活无规律、情绪易激动、
精神长期处于紧张状态者。



5.高脂血症的病因

高脂血症的病因有许多，
但主要的病因有以下几点

（1）和糖尿病有关

大部分糖尿病病人伴有高脂血症，
1 型糖尿病其原因可能与胰岛素缺乏
促使肝脏生成极低密度脂蛋白增加，
脂蛋白酯酶活性降低，
导致极低密度脂蛋白清除减少，
血中乳糜微粒和极低密度脂蛋白
不能充分分解而堆积有关。
2 型糖尿病（非胰岛素依赖型）发生
脂蛋白代谢异常者更为常见，
可能与本型病人常合并肥胖，
饮食中高饱和脂肪酸和高胆固醇、
缺少运动、吸烟、饮酒等有关。



（2）与甲状腺疾病有关

甲状腺激素对全身的
许多代谢过程有着深刻的影响。
近年来，许多体外实验和临床研究表明，
甲状腺激素参与脂质代谢的调节。
甲状腺功能亢进和甲状腺功能减退对
脂质代谢都有影响，都可出现血脂异常。

（3）与肾脏疾病有关

众多研究表明，肾脏疾病易导致
明显的脂质和脂蛋白代谢紊乱。
肾病综合征病人最常发生高胆固醇血症。
慢性肾功能衰竭病人中
常出现高甘油三酯血症。



需要全本请访问 www.ertongbook.com