

□本报记者 林颖 制作 钊铭

福建卫生报

健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

李鹏虹 主任医师
福建省立医院北院
福建省老年医院心内科

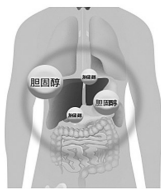


真奇怪，平时光吃素
怎么也得了高血脂？

许多人认为不健康的饮食是导致高血脂的罪魁祸首，其实是不正确的。



血脂高有两种情况，
一是胆固醇高，另一种是甘油三酯高。



高胆固醇主要是肝脏合成胆固醇太多，或者肝细胞对胆固醇的重吸收太少，而真正来自食物的胆固醇仅占30%。

对于成天吃素，体型纤瘦的人而言，假如肝脏代谢异常，同样可能是高血脂患者。



所以降胆固醇主要靠药物。



相比之下，甘油三酯和饮食的关系会更大。比如高碳水化合物、甜味的糖、饱和脂肪酸都容易升高甘油三酯。

甘油三酯和运动的关系也比较大，运动过少，甘油三酯也容易升高。



血脂高的人该怎么吃？ 这份饮食清单快收好！

如果得了高血脂，
饮食上要怎么控制？



低胆固醇食物为主



烹饪用油尽可能选含多不饱和脂肪酸的油，如橄榄油；



尽量少吃黄油、奶油、猪油等动物性油脂，以及蛋糕、蛋挞、饼干等各式中西甜点；贝类以及软体海鲜；



远离肝、肾、腰等动物内脏。

选择优质蛋白质

最好从豆类、蛋、鱼等食物中摄取蛋白质。



鸡蛋中的胆固醇多存在于蛋黄中，如果您有顾虑，可只吃蛋白。



肉类优先选白肉，即鱼肉，特别是有鳞鱼。



红肉，特别是深加工的红肉，如培根、香肠要尽量少吃。



有些禽畜肉脂肪含量较高，炖汤时面上有很多油花，甘油三酯较高的人群要少吃，尤其汤要少喝。



胆固醇有助于构成细胞生物膜，是制造激素、维生素D的原料。食物胆固醇主要来自蛋和肉，所以平时不能不吃蛋和肉。

碳水化合物



摄入过多的碳水化合物会转化为脂肪。



适当控制精制主食，如馒头、白米饭、面条和白面包的摄入量。



推荐每天适当摄入粗粮、坚果、薯类，可以降低碳水化合物的总热卡摄入。

蔬果

适当增加膳食纤维的摄入，建议每天摄入蔬菜500克左右，水果350克左右。



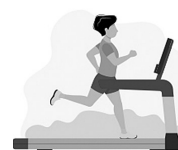
酒精



饮酒是升高甘油三酯的主要元凶，高甘油三酯血症患者最好不饮酒。

特别提醒

光靠饮食不能将高血脂“吃”回去，患者也不能因为高血脂什么食物都不敢吃。



轻度血脂偏高需要饮食、运动、生活方式的共同干预，如果已经患有高血脂，更离不开药物的治疗。



喜欢就点个赞吧！