

高血脂患者的饮食推荐

刘 莉

成都市双流区第一人民医院 612000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 03-062-01

高血脂，这个名字听起来似乎离我们的生活很遥远，但实际上，随着现代生活节奏的加快和饮食习惯的改变，高血脂已经逐渐成为影响人们健康的一个重要因素。对于高血脂患者来说，除了必要的医疗治疗外，日常生活中的饮食调整也是控制血脂水平的关键一环。

高血脂患者首先要明确的是，饮食调整并不意味着要完全放弃美味佳肴，而是要学会选择更加健康、更加适合自己的食物。在食材的选择上，新鲜蔬菜、水果、全谷类食物、瘦肉、低脂奶制品以及富含不饱和脂肪酸的鱼类等都是不错的选择。这些食物不仅能为身体提供足够的营养，还能在一定程度上帮助降低血脂水平。蔬菜是餐桌上的“绿色卫士”。它们富含纤维素和维生素，可以帮助消化，减少脂肪的吸收。比如，菠菜、芹菜、花菜等绿叶蔬菜，不仅口感清爽，而且营养价值高，是高血脂患者的理想选择。水果也是不可或缺的营养来源。苹果、香蕉、橙子等水果富含维生素和矿物质，有助于维持身体的正常代谢。在主食方面，全谷类食物如燕麦、糙米、全麦面包等，相比于精细加工的白米白面，它们含有更多的膳食纤维和维生素，有助于控制体重和血脂。此外，这些食物中的膳食纤维还能帮助肠道排毒，保持身体健康。对于肉类，高血脂患者并不需要完全忌口。适量摄入瘦肉，如鸡胸肉、瘦牛肉等，可以为身体提供必要的蛋白质。同时，要注意烹饪方式的选择，尽量避免油炸、煎炒等高脂烹饪方式，选择蒸、煮、炖等低脂烹饪方式。低脂奶制品也是高血脂患者的良好选择。牛奶、酸奶、奶酪等奶制品富含钙质和蛋白质，有助于骨骼健康和身体发育。同时，它们中的乳清酸等成分还有助于降低胆固醇水平。鱼类是高血脂患者的“好朋友”。尤其是富含不饱和脂肪酸的深海鱼类，如三文鱼、鳕鱼、金枪鱼等，它们中的Omega-3脂肪酸有助于降低甘油三酯水平，减少心血管疾病的风险。每周适量食用鱼类，既能满足味蕾，又能维护健康。除了以上提到的食物外，高血脂患者还应该注意控制油脂和盐的摄入量。烹饪时尽量使用植物油，避免使用动物油，同时减少盐的使用量，有助于降低血压和减少心血管疾病的风险。

当然，饮食调整只是高血脂治疗的一部分，患者还需要结合适当的运动、定期的体检以及医生的指导来全面管理自己的健康。希望每一位高血脂患者都能够树立信心，积极面对生活，享受健康、快乐的人生。随着我们对高血脂的深入

了解和探索，我们会发现其实高血脂并不是一个难以攻克的问题。关键在于我们要有一个正确的心态，以及一个科学、合理的饮食计划。高血脂患者在日常饮食中，除了之前提到的那些健康食材外，还有一些小技巧 and 注意事项需要牢记。首先，要尽量保持饮食的多样性，避免单一食物的大量摄入。这样可以确保我们获得全面而均衡的营养，同时也避免了某些营养素的过剩。其次，高血脂患者应该尽量避免食用高脂肪、高热量的食物，如油炸食品、快餐、甜点等。这些食物虽然美味，但是长期大量摄入会导致血脂水平上升，增加心血管疾病的风险。因此，我们要学会控制自己的口腹之欲，选择更加健康的食物。此外，高血脂患者还应该注意控制碳水化合物摄入量。过多的碳水化合物摄入会导致血糖水平升高，进而促进甘油三酯的合成，不利于血脂的控制。因此，我们要尽量选择低GI值的食物，如全麦面包、燕麦、蔬菜等。同时，高血脂患者还应该增加膳食纤维的摄入量。膳食纤维可以帮助我们排出体内的多余脂肪和胆固醇，有助于降低血脂水平。因此，我们要多吃富含膳食纤维的食物，如豆类、坚果、水果等。

除了合理的饮食，高血脂患者在日常生活中还应该注意以下几点，以更好地控制血脂水平：适度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，可以帮助提高心肺功能，促进新陈代谢，降低血脂。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。吸烟和过量饮酒都会增加心血管疾病的风险，高血脂患者应尽早戒烟，限制酒精摄入。保持积极乐观的心态，学会释放压力，避免情绪波动对血脂水平的影响。可以尝试进行冥想、瑜伽等放松身心的活动。高血脂患者应定期进行血脂检测，以了解血脂水平的变化，及时调整治疗方案。同时，还应关注血压、血糖等其他指标的监测。长时间久坐会导致血液循环不畅，增加心血管疾病的风险。建议高血脂患者在工作或生活中适时起身活动，进行简单的伸展运动。保证每晚7~8小时的充足睡眠，有助于身体各系统的修复和恢复，维持血脂水平的稳定。对于高血脂患者，如果通过生活方式调整无法使血脂水平达到理想范围，可能需要在医生的指导下进行药物治疗。患者需按时服药，定期复诊，确保血脂得到有效控制。

综上所述，高血脂患者在日常生活中应注意饮食、运动、心理、体检等多个方面，全面控制血脂水平。通过科学的生活方式调整和必要的药物治疗，我们可以有效地降低高血脂带来的健康风险，享受更高质量的生活。

(上接第61页)

保暖，避免腹部受凉；在湿热的季节要注意防暑降温，避免暑湿困脾。同时，要根据气候变化及时增减衣物，避免外邪侵入体内。此外，要养成良好的生活习惯和规律的作息时间。保证充足的睡眠时间，避免熬夜；保持室内空气流通，避免长时间处于封闭的环境中；保持个人卫生，避免病从口入。

这些良好的生活习惯有助于预防脾胃病的发生。

总之，中医对于脾胃病的认识深刻而全面，通过辨证施治和整体调护，能够有效地改善脾胃功能，缓解临床症状，提高患者的生活质量。在日常生活中，我们也应该注重脾胃的保养，做到饮食有节、情志调畅、劳逸结合、慎起居，以预防脾胃病的发生。