

# 应对高胆固醇血症 从饮食做起

高胆固醇血症常被称为“隐形杀手”，我们如果饮食上长期不注意荤素搭配、不爱运动、饮酒过量、精神压力过大等，就很容易发生，而且该病症早期没有特殊表现。

高胆固醇血症对身体的损害是隐匿的、渐进性和全身性的，会加速全身动脉粥样硬化。由于全身的重要器官都要依靠动脉供血和供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致严重后果。

人体血液中胆固醇主要来自于两种途径，即体内合成和饮食摄入。其中体内合成约占70%~80%，饮食摄入约占20%~30%。对于胆固醇轻度升高的患者，通过饮食调整、积极运动和改善生活方式，可以使胆固醇控制在正常范围。

1. 首先要通过饮食进行控制。减少饱和脂肪酸的摄入，避免食用肥肉。油炸的食物如油条、油饼、薯条等，也会让人摄入大量饱和脂肪，应限制食用。

2. 减少富含胆固醇食物的摄入。蛋黄、鱼籽、鱿鱼，动物内脏如肝脏、肾脏、肥肠等胆固醇含量较高的食物，可以适量食用，但不宜过多。

3. 补充优质蛋白质。多食用脂肪含量低，蛋白质含量高的食物，如鸡肉等禽肉类以及鱼肉等。经常食用大豆类及其制品如豆浆、豆



腐、豆皮、腐竹等。

4. 在日常生活中，可以用植物油（除椰子油和棕榈油）代替动物油如猪油、牛油、黄油等进行烹饪。

5. 清淡饮食，限制食物中盐的用量。中国居民膳食指南推荐成人每天食用盐的摄入量应小于6克，相当于一啤酒瓶盖的量。通过限制盐的用量，降低高血压风险，来降低血管损伤的程度。

6. 限制反式脂肪酸的摄入。反式脂肪酸可使低密度脂蛋白胆固醇（俗称“坏”胆固醇）水平升高，降低高密度脂蛋白胆固醇（俗称“好”胆固醇）水平。因此，需要限制反式脂肪酸的摄入。反式脂肪酸存在于人造黄油、麦淇淋、植脂末等中，在购买食品时，需要认真查看食物配料表。

7. 限制糖的摄入。减少精制碳水化合物如馒头、白米饭的摄入，日常膳食中增加粗杂粮的摄入。少吃添加有精制糖的食物，如蛋糕、饼干、含糖饮料。中国居民膳食指南推荐每天糖的摄入量最多不超过50克，以低于25克为宜。

8. 增加膳食纤维的摄入。膳食纤维尤其是可溶性膳食纤维，有降低血清胆固醇、调节血脂的作用。增加蔬菜和水果等富含膳食纤维的食物，是有效降低胆固醇的有效途径。

除了养成良好的饮食习惯外，适度的运动，也有助于降低血清胆固醇。每天可以进行至少30分钟的中等强度的运动，如慢跑、快走、游泳、跳舞等，还可以做一些家务，以防久坐不动。

国家高级公共营养师 董琦

食品安全

消费提示 17

## 复合维生素能代替蔬果吗？

除了常见的可提供能量的蛋白质、脂肪和碳水化合物外，人体还需要多种维生素和矿物质来维持身体健康。维生素一般不能在人体内合成，需要从食物中获取。蔬菜和水果是维生素的良好来源，维A、K、C的含量尤为丰富。不过，现代快节奏的生活，人们更乐于接受简单高效的饮食方式，复合维生素制剂就是其中的一种。复合维生素是指各种维生素按照一定剂量比例复合而制成的补充剂。很多人认为它能够代替蔬果，供给身体所需要的维生素。事实真是如此吗？

**蔬果中含有的不仅仅是维生素** 蔬菜和水果是人体获得各种维生素的良好来源，但其营养作用远远不止于单纯的补充维生素。蔬果中还含有许多维生素以外的营养物质，比如膳食纤维、多酚、花青素等对身体有益的植物化学成分、有机酸、植物蛋白、矿物质等。

**吃蔬果是对美食的享受** 蔬菜和水果不只满足人体对维生素等营养素的需要，其不同的质地和口感还能够丰富食物的多样性、调节胃口，增强饮食过程中心理和精神上的愉悦感。在蔬果摄入不足时，适当补充维生素制剂只是权宜之计。

**蔬果营养更均衡** 蔬果是天然存在的食品，营养较为均衡。复合维生素制剂虽然有“复合”二字，其中的元素也经过了一定的组合与配比，但跟天然成分相比，在营养的均衡方面还差得很远。

**复合维生素不可盲目补充** 与天然的蔬菜和水果相比，复合维生素制剂中的维生素含量相对较高，盲目补充会有超量的风险，特别是同时服用多种营养素补充剂时，一定要咨询相关的医生、营养师或专业人士。任何时候，复合维生素制剂也不能代替蔬菜和水果，我们首先应通过食物来补充多种维生素。除了蔬菜水果，丰富的食物种类更是维生素的巨大宝库，如动物肝脏、水产品、蛋、奶、坚果、粗粮等都含有各种丰富的维生素。当身体对某些维生素十分缺乏，单纯食物的摄取已经不能满足需求时，应该遵医嘱或在专业人士的指导下服用维生素制剂来进行改善。

## 湖北美食——豆丝

很多人一听到豆丝，会以为是切成细丝的豆腐皮或者是千张。然而，在湖北，豆丝就像北方人爱吃的面条一样，是一种类似于米粉的主食，是湖北人最爱吃的主食之一。

每到农历腊月，家家户户都要摊豆丝。在我的小时候，家里摊豆丝的原料是黄豆和绿豆，黄豆和绿豆用水泡好之后，按照一定的比例用石磨加水磨成浆，年前家家户户推石磨，只有大人才能完成的重体力活，有时候我们小孩子觉得好玩也上去搭把手凑热闹。

磨好的白色的浆，在烧柴的大锅里用蘸水的油快速且均匀地摊开，摊成一块大饼，最后，再切成丝。刚做成的豆丝特别新鲜，我们称之为湿豆丝，可以炒着吃，煮着吃。摊豆丝的那一天，在农村是个很隆重的日子，摊好的热豆皮除了自家人尝鲜之外，还要送给邻居们尝尝，里面卷菜馅或红糖。

春天，也是吃豆丝的季节。对于远在外乡打拼的游子，不妨直接去有家乡风味的饭店，点一盘炒豆丝，一饱口福，尽情享受家乡美食的美味。

梁征

## 不吃肉 不等于低脂饮食

很多人认为，只要不吃肉、少吃肉就是低脂饮食，这其实是一种误区。

低脂饮食不建议吃的是肥肉、动物内脏、禽畜肉皮、鱼子、虾子、蟹黄等。事实上，鱼肉、瘦禽畜肉等含的脂肪并不高，尤其是鱼肉，不但含的脂肪不多，且鱼肉所含的脂肪是有利于保护心脑血管和维护视网膜提高视力等的不饱和脂肪酸，因此，建议常吃鱼肉，尤其某些深海鱼肉，如三文鱼、金枪鱼、鲑鱼、鳕鱼、小黄花鱼、带鱼等。

坚果也是低脂饮食路上的一枚“糖衣炮弹”。坚果中富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维E、B族维生素、钙、铁等，适量摄入确实有益健康。但其脂肪含量较高，约达到40%~70%。建议坚果适量吃就好，每天控制在10克以下。此外，还要警惕某些“隐形脂肪”，如冰淇淋、奶油蛋糕、点心、油炸食品、加工肉类如香肠、腊味、午餐肉等都含有较高的脂肪。

正确的“低脂饮食”是什么样的呢？事实上，所谓低脂饮食是指脂肪、胆固醇比例较少的饮食：脂肪摄入量每天限制在30~50

克，健康人每天胆固醇摄入量应低于300毫克，患有冠心病、高血压、高脂血症等疾病的患者每天胆固醇的摄入量应低于200毫克。

低脂饮食摄入的脂肪量少、质优，每天摄入的总能量相对较低，有益健康，不易长体重，但其食物相对单一，难长期坚持。如何正确进行低脂饮食？其实，一份正确的低脂饮食“清单”应该是这样的：

1. 食物多样，谷类为主。多选择全谷物和杂豆；多选择蔬菜、水果、低脂或脱脂奶类和大豆；肉类的选择，以鱼禽（去皮）为好，蛋类和畜肉类适量选择，不吃加工肉制品、动物内脏、鱼子、虾子、饼干等。

2. 饮食清淡，烹调选择植物油。不吃动物油脂；选择茶籽油、橄榄油、亚麻籽油、菜油、豆油、玉米油、花生油等，每天摄入不超过15毫升；烹调方法以蒸、煮、炖、烩为好，不用油煎炸。

3. 尽量不在外用餐，不吃快餐食品。

广东省妇幼保健院营养科 主任医师 夏燕琼