

把吃出来的高血脂吃回去

三类人易患高血脂

吃出来的高血脂

肥胖的人、饮食油腻的人容易得高血脂。

典型症状:头昏身重。饮食不健康会损害脾的功能,脾的功能不好就会产生头昏身重的感觉。此外,很多患者还会表现出一些其他症状,如口中黏腻、困倦思睡、胸闷腹胀等。

建议:降低主食摄入量。建议中老年人尤其高甘油三酯血症患者主食量以每顿二两至三两米饭为宜。高胆固醇血症患者应减少肥肉、动物内脏、油炸食品的摄入量。多吃点薏米,平时经常熬点薏米粥喝。

健脾消脂方:黄精 30 克,苍术 15 克,荷叶 15 克,泽泻 15 克。水煎服,一般每日 2~3 次即可,饭后一小时到两个小时服用。

气出来的高血脂

焦虑、熬夜等导致肝脏功能受影响,从而引起血脂的异常。中医把焦虑、压力大、精神高度紧张、抑郁、熬夜等因素导致的紊乱、代谢异常称为气出来的高血脂。

典型症状:面红目赤。此外,患者可能还会出现眩晕头痛、胸胁胀满、心烦易怒、舌边尖红等症

状。

建议:以决明子代茶饮,一般取 5~10 克决明子开水泡 30 分钟左右即可。

疏肝调脂方:柴胡 10 克,香附 10 克,郁金 12 克,生蒲黄 10 克。水煎服,一般每日 2~3 次,饭后 1~2 小时服用。

老出来的高血脂

随着年龄的增长,人的脏器尤其是肾脏功能在减退。肾虚会影响肝脾的功能,从而引起血脂代谢的紊乱,以及血脂蓄积,导致高血脂症。有些中老年人退休后血脂逐年升高,就是老出来的高血脂。

典型症状:腰酸耳鸣。除此之外,脱发、牙齿松动、夜尿频繁也是此类患者的常见症状。

建议:以枸杞代茶饮,对此类患者血脂的调节有一定功效。

补肾降脂方:制首乌 15 克,枸杞子 15 克,女贞子 15 克,桑寄生 15 克。水煎服,一般每日 2~3 次即可,饭后一小时到两个小时服用。

注:药方建议在主治医生指导下服用



这些食物可多吃

低胆固醇食物

大豆、黄瓜、大蒜、生姜、茶叶、蜜橘、酸奶、香菇、黑木耳、胡萝卜、空心菜、茄子、山楂、玉米、海藻等。

低脂肪食物

1.鱼类及豆类的脂肪酸含量少,可作为蛋白质来源。

2.烹调用油:大豆、米油、玉米油、红花籽油、葵花籽油、菜籽油、橄榄油、花生油、芥花油、苦茶油等。

高纤维的食物

各类水果、豆类、燕麦片、海带、紫菜、菇类、瓜类、荚豆类及蔬菜茎部。

宜喝的饮料

绿茶。绿茶中的茶苷宁有降压、降血脂、增加血管韧性的作用。

高血脂得这样吃

事实上,我们通常所说的高血脂主要包括两方面,即胆固醇和甘油三酯。针对这两者的不同组合,有以下几种应对方案。

1.仅甘油三酯高,胆固醇不高:

①限制进食,增加运动,使体重尤其是腹围降到正常范围;

②碳水化合物的摄入要严格控制,尽量少吃或不吃;

③要戒酒;

④对蛋黄、蟹黄等含胆固醇较多的动物性脂肪,

偶尔吃点也可以。

2.仅胆固醇高,甘油三酯正常:

限制胆固醇摄入是关键。应忌吃或少吃含胆固醇的食物,如动物内脏、蛋黄、白肉、蚌、田螺、鲍鱼、墨鱼等。

对于一些胆固醇含量并不高的食物,如瘦猪肉、牛肉、鸡肉、鱼等,可适量吃一些。

3.血胆固醇和甘油三酯都高:

严格控制饮食,既要限制高胆固醇食物,又要降低体重,还要戒酒。



应酬多 应找“降脂六君子”

山楂

除了能降脂,山楂所含解脂酶还能促进脂肪类食物的消化,有消积化滞的功效。建议每天吃 3~5 颗山楂。

香菇

含有多种生物酶,有明显降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白水平和降低血糖的作用。

木耳

木耳不仅能减少血液凝块形成、预防血栓,还有排毒养颜的效果。

大蒜

把大蒜做成蒜泥吃,比饭后嚼颗大蒜的效果更好。大蒜可诱导组织内部脂肪代谢,降低胆固醇。

海带

在进食肉类食物时掺些海带,会使脂肪在人体内的蓄积趋于皮下和肌肉组织,减少在心脏、血管和肠膜上积存,有效地预防心脏病、高血压、血管硬化和脂肪过多。

绿茶

如果吃得油腻了,推荐饭后来杯绿茶清清肠胃。绿茶能降低血浆中总胆固醇含量,还能减少脂肪细胞堆积。