

协和医院专家教你吃对不生病：高血脂吃什么宜忌速查



[协和医院专家教你吃对不生病：高血脂吃什么宜忌速查_下载链接1](#)

著者:李宁 编

[协和医院专家教你吃对不生病：高血脂吃什么宜忌速查_下载链接1](#)

标签

评论

新手必读，通俗易懂

家庭保健 读者推荐 京东正版 热卖畅销

东西还可以，送给妈妈尽一点孝心

送货快各方面都好好好

从实际出发告诉广大高脂血症患者究竟该吃什么，从营养、功效以及控制高血脂并发症等几个方面详细地说明了各种食物对高血脂的影响。尤其值得推荐的是，书中的食材都是市场上常见的，列举的菜肴制作简单，方便读者操作。

古话近年发展生产企业用户在于自己怎么这么快就要到期债务负担、这种天气还有

寄给老爸的，希望有用。

挺好的一本书，有详细的介绍

不错的，讲得还是比较全面的！

实用的书籍！！！！

买来送人的，就看中“协和”两个字，说是不错。

方便快捷，物有所值，推荐购买

书的印刷质量很不错

婆婆一直比较胖，每次体检血脂都高。今年老公也查出来血脂轻度增高了。所以买了这本书。书里介绍了很多适合高血脂人吃的菜和烹调方法，还有4周改善血脂的方案。非常容易操作。周末公公就按书上介绍的食物胆固醇含量表采购食物了。

买给妈妈的，希望内容实用有帮助。

啥也不能吃的感觉

很不错的购物。物流小哥也很棒！

很好，书是正版的，物流快，喜欢京东…

学习一下，内容很丰富

很好，纸质不错，印刷清楚，很喜欢

协和医院出品就是专业，各项食物都说得很清楚，有很大用处

真的很好很好很好很好很好可以了吗

买来给家人的，结果被嫌弃了，说门外5块钱一斤随便挑，伤心。

一直都很喜欢的书，买给妈妈、弟弟妹妹，希望他们喜欢！

很好，爸爸有高血脂给妈妈看的。

给父母买的，希望她们健康长寿

给妈妈买的，自己也跟着学了一些

书不错，要是都能参照书来就好了

真不错为，大品牌就好用，下次还买

不错，很喜欢，是正版的

买了好多东西，批量评价的，很不错

从专业角度讲解高血脂的病因和防治方法。最喜欢里面的菜谱，彩色图片，色和形很诱人。

挺好的，是正品。超喜欢，很实用。

图书质量很好，送货员的态度很好。

非常好，简单易懂，非常实用！

不错的商品，京东快递服务很好。是正品。

这本来说的非常细致，是高血脂患者的福音。

当科普啦，高血脂患者收一本～

书不错，老人很喜欢，用着很好

很实用，针对性也比较强。

书不错，写的挺好，能学习养生知识。

很适合，老年人的书，也很专业，什么都介绍到位。

物流很快，看着还不错。

早就想买了 应该会有参考价值

很好，很好，对健康有帮助

买给爸爸的，爸爸说读了书后收获还是很大

挺好的，不知道便宜多少，用着还行

好看的书，易懂的书，有用的书。

质量不错，希望有作用！

很是好的配送服务，态度很不错

里面有很多适合于高血脂人群吃的菜谱，图片也很精美，很喜欢。

书很好，以后就在京东买书了

好好好哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

高血脂不好降，希望食疗有缓解效果

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~

很不错 一直在京东购买 便宜实惠 有惊喜

给单位买的书， 书不错， 物流给力！

很方便,书的质量不错,送货快

印刷精美很实用的书值得购买

书质量不错， 多学习下挺好的。

比较实用， 自学坚持， 改变生活习惯。

还可以， 理论较少， 更像菜谱

协和医院医生写的书还是值得信赖欣

快递不给送到家， 客服说送到家的

健健康康才是人最大的福气啊！

给家里人准备的，很全面。禁忌、饮食、注意事项都有提到，一本就够了

好啊骄傲尽快哦就。。。。

快递很给力。下次还光顾

应该不错，还没看。。。。

给爸爸买的，还行吧。。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

很好，不错的一本书

书里写的很清楚很透彻，喜欢这本书

2小时看完了

书不错，比较实用。值得购买，。

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

挺好的，物流很给力！！！！！！

高血脂吃什么宜忌速查--ok

高血脂食疗宝鉴，超值特惠。

给老人看的。。。。。。

喜欢看各种书，...食疗必读

图文并茂，非常好！读完可以学做菜

挺不错挺不错挺不错挺不错

我也不知啊！我也不知啊！

书籍买错了 想买的血脂稠

家庭必备好书

发送很给力，质量很好。

一般般，就是食谱

好好好好好好好好好好好好好好好好

很好很好很好很好很好很好

好！！！！！！

感觉不错，买给父母的，有图片，比较清晰，一目了然

很实用的一本指导用书。

很不错的书

还好吧 质量不错 看看书没坏处！

很实用的书

家里人 身体不好 买本书 回去看看 健康最重要

给老爸买来治，高血脂的，还没看看

还可以。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

排版非常好，质量也还可以

便宜又好用

科学的饮食观念、良好的饮食习惯、正确的饮食方法、合理的饮食结构是防治高脂血症最好的办法。因此，高脂血症病人要注重自己日常生活之中的食物疗法，改善自己的饮食环境，从自身做好高脂血症有效的防治工作。老妈的高血脂多年了，出了肥肉其他的都吃。看了李宁老师的这本书，发现原来还有那么多不能吃的食物，还照着里面的食谱自己烹调，吃的油也没那么多了，血脂却降下来了。实践检验了真知啊。感谢李宁老师。给大家也做个推荐吧。

可以用得哈

爸爸前几天去做体检，查出血脂有点稠。于是，妈妈严格地限制了他的饮食，这也不让吃，那也不让吃，让喜欢美食的爸爸很是郁闷。我觉得有时候妈妈说得不对，就在网上找书给他们看，找到了这本《高血脂吃什么宜忌速查》，书中讲了饮食原则，饮食的误区，什么能吃，什么不能吃，以及四周调血脂的饮食方案。爸妈一看这书，就爱不释手了，还说我没早点买给他们看。同时，把这本书也推荐给血脂高的其他老人。

菜谱的内容比较多，理论比较少些

一般，只看到了介绍吃什么好，没介绍不能吃什么，貌似吃什么都好

紫薯布丁

好.....

好

I'm not sure if

一个英国证券交易所的经纪人，本已有牢靠的职业和地位、美满的家庭，但却迷恋上绘画，像“被魔鬼附了体”，突然弃家出走，到巴黎去追求绘画的理想。他的行径没有人能够理解。他在异国不仅肉体受着贫穷和饥饿煎熬，而且为了寻找表现手法，精神亦在忍受痛苦折磨。经过一番离奇的遭遇后，主人公最后离开文明世界，远遁到与世隔绝的塔希提岛上。他终于找到灵魂的宁静和适合自己艺术气质的氛围。他同一个土著女子同居，创作出一幅又一幅使后世震惊的杰作。在他染上麻风病双目失明之前，曾在自己住房四壁画了一幅表现伊甸园的伟大作品。但在逝世之前，他却命令土著女子在他死后把这幅画作付之一炬。通过这样一个一心追求艺术、不通人性世故的怪才，毛姆探索了艺术的产生与本质、个性与天才的关系、艺术家与社会的矛盾等等引人深思的问题。同时这本书也引发了人们对摆脱世俗束缚逃离世俗社会寻找心灵家园这一话题的思考，而关..你肯定有这样一个朋友吧：在银行工作，长得一般，业务凑合，有老婆孩子，勤勤恳恳养家糊口，不爱说话，但如果开口说话，说的话也多半无趣无味——总之形象非常白开水，在任何一个社交场合都是角落里不大起眼的人。事实上你肯定有不止一个这样几个月前，我问一朋友生日时想收到什么礼物。他答曰：大美妞儿~我笑回：“书中自有千钟粟，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉

两年前，老妈患了中风，经过治疗，如今慢慢恢复。可是，另人揪心的是，每次到医院体检，血脂都高，总降不下来。看来，仅凭吃药是没有办法解决了。于是，想法从饮食上进行调整。看到协和医院专家主编的《高血脂吃什么宜忌速查》，就毫不犹豫地买下来。拿到书，第一感觉非常超值，全彩的书，内容编排十分紧凑，没有那种一张图片占大半个页面的情况。再看内容，真的是非常详细。里面介绍了近百种降脂食材（没详细统计哟），每种食材都阐述了调节血脂的好处、搭配宜忌、吃法等等，非常非常之详细，实用性强，让人一目了然。书最前面的三四章是介绍有关高血脂理论的，如高血脂的危害、与生活方式的关系，高血脂患者饮食方案，高血脂并发症的调养方案，等等，书做得真细，针对性非常强，将图书“造福社会，让读者受益”的宗旨体现的淋漓尽致。总之，这本书买得超值！希望它真得帮助母亲！

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。
打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候
似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。
作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味
无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。
用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受
①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。
②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，自古人们就推崇读书，到了现代社会科技高速发展，电视、网络各种媒体平台纷纷出现，可这并未减少人们对于读书的热情，读书就是思想的源泉，读书与健康成长紧紧相联，读书促进成长，成长离不开读书，这是我个人的理解，读书会使思想的源泉永不干枯。

从人性本位上讲，三毛与张国荣比较类似，都是因过早的繁荣而枯萎。三毛一生遭遇坎坷，无丈夫（其夫荷西因出海捕鱼遇风暴而溺水），无儿子。最终因难遭疾病的折磨而把生命交给了一只袜子。张国荣：一位电影演员，一位双性恋者，演技精湛，红遍影坛。当他把人间的悲欢离合，得失荣辱演尽时，跳楼自杀了，也许他们以为这样是功成身退吧。张爱玲与李清照类似，安妮与王菲类似，这里的类似是指艺术情调、文化品位、风格倾向等。

文学是人文的一个主支，它包括散文、小说、诗歌、戏剧四大体裁，它和艺术、科技共同构成了文化的主题。各个作家有不同的语言风格和审美倾向，不同爱好的人喜欢不同的作家和不同类型的作品，譬如小说，男人看小说一般看故事的曲折情节，所以金庸较受欢迎。女人看小说一般体会人物心理、情绪的变化，所以言情派、感情派的较受欢迎，心得体会《个人读书心得体会》比如，琼瑶、席绢。

大家要做好文学首先要对它有兴趣，懂得并会欣赏文学的美，否则文学与你无关。音乐、书法、绘画也一样，不感兴趣，不会欣赏，再好的艺术也与你无关。其次，文学素养的提高靠平常的积累、思考，所以耐性、悟性要好。“文无定法，大体须有”，这就是所谓的写作章法。多阅读文学作品，多做读书笔记，名家作品的结构和思路就是章法，阅读的过程也是学习、掌握章法的过程。最后，要多写多练，多修改。要想写一手好文章，光看、光说不行，会说、会看不会写的很多，口头表达与书面表达不是一会事。既要自由写作也要有所约束，所以要多让别人给自己提意见，虚心请教，自己多做修改、调整。这样读写结合才不会白读。最后，我给大家谈谈读书态度的问题，读作品时要有敬畏心理，细细品味，切不可马马虎虎，遇到与自己想法不合的观点大加指责与批评，甚至对作者产生反感。尤其阅读小说尽量把自己想象成其中的主人公，造成一种身临其境的感觉，并结合自己的亲身经历，比较对照。尝试着去接触他们灵魂深处的某些东西，这就是所谓的“与大师同心也”。不同的人读同一本书，效果可能就不一样。大家可以根据自己的兴趣、喜好选择自己喜欢的作品并专一地研赏一番，定会受益匪浅。最后希望大家能够养成好读书，读好书的好习惯，能写出精美、感人、意义深刻的文章来。

ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝

你所拥有的只是现在。内心的平静，工作的成效，都决定于我们如何活到现在这一刻。不论昨天曾经发生过多少事，也不论明天有什么即将来临，你永远置身“现在”。从这个观点来看，快乐与满足的秘诀，就是全心全意集中于现在的每一分、每一秒之上。小孩子最美妙的一点，就是他们会完全沉浸于现在的片刻里。不论是观察甲虫、画画、筑沙堡或从事任何活动，他们都能做到全神贯注。

快乐的秘密，说穿了很简单，你的生活必须以现在为中心，我们要在生命的旅途中享受快乐，而不是把它留到终点才用。

你该享受拂面的春风，听院中小鸟唱歌，以及周边的一切。

每一分，每一秒，每个人都可以自由的选择，是否要真正生活到现在，吸收周围的一切，让自己受感动，受影响。

你可曾有这样的实验：当你在等一辆计程车时，它就是不出现？而且等其他的東西似乎也总是如此。因此俗彦有云：“时时掀盖来，煮水久不开。”

同样地，有时你觉得一通期待中的电话让你等的不耐烦。在仿佛无数个小时的漫长等待后，你决定找点别的事做，果不其然，电话铃声立刻跟着响了起来。

碰到这种情况，有个处理原则：“回去掌握你的现在，不要屏住呼吸等候奇迹。”如果你告诉自己：“我一定要拥有‘它’才会快乐和满足。”那么你不能如愿以偿的几率就会大大增加。原谅自己或别人，基本上是朝向现在而活的一个抉择。

选择原谅，情况会循一条神奇的轨迹转变。当我们改变了，别人也会跟着变。我们改变待人的态度。在我们修订对事物观点的同时，别人也会随着我们的新期望做出反应。

原谅别人不容易，原谅自己更难。很多人一辈子都为一些自以为是的缺点，他们之中，相信自己应该活得健康快乐的人少得出奇。

林肯说：“人快乐的程度多半是自己决定的。”人生际遇对快乐程度的影响，其实远不及我们对事情的反应来得重要。

快乐实在也不是那么容易的东西。有时它被视为人生最大的挑战，需要投入全部的决心、毅力、自制力。成熟代表为自己的快乐负责，把注意力集中于已经拥有的一切，而不是放在没有得到的东西上。

一个人心里想些什么是别人无法控制的，因此，快乐是否的感觉操纵在你自己手中。别人不能把思想硬灌进你的脑子里，要寻求快乐，必须专心思考快乐的事，但我们是否经常反其道而行之？我么常常是否不把别人的赞美放在心上，却为一两句不中听的话生好几天的气？或许你容许不愉快的经验或恶言占据你的心灵，后果只能自己承担。记住，你是自己思想的主宰。大多数的人，对好话只记得几分钟，坏话却能数年不忘。他们就像收集垃圾的人，把20年前人家丢给他们的垃圾背着到处跑。

有时快乐需要努力去完成，就像维持家中整洁美观，你得把好东西都陈列出来，把垃圾丢掉。快乐就是搜寻生命中的好东西，有人看见美丽的风景，有人看见玻璃窗脏了。看见什么，靠你自己用思想做选择。

不快乐是因为生活与预期不符。我们的要求不能满足，认为人生不是它“应该”有的样子，我们就会快乐不起来。所以我们会说：“要怎样怎样我才会快乐。”但人生没有那么完美的。人生常出现愤怒、沮丧、成功、失败，提出快乐的条件其实是自欺。

境由心生，快乐靠自己决定。很多人一生的生活方式，好象有一天他们会抵达一个名字叫“快乐”的工车站。他们认为，有一天所有的事物都会变得完全符合理想，到时他们可以喘口气，说：“我终于找到快乐了！”所以他们的一生都可以用“只要怎样怎样，我就会快乐”做一总结。

我们每个人都得做一个决定“我们是每天要提醒自己，时间有限，应该好好把握利用？或虚掷现在，空想有个美好的未来？

要活得更快乐、更充实，不需要改变这世界。世界已经够美了，需要改变的是自己。世界本来就不“完美”。我们不快乐的程度取决于现实跟它们“应该是”的样子之间有多大距离。如果我们不凡事苛求完美，快乐这档子事就简单的多了。我们只需要决定自己比较喜欢朝哪个方向发展，即使不能如愿，我们还是可以快乐的。

吃什么a降血脂主食荞麦/降低血液胆aa固醇燕麦/降c胆固醇明星食a品玉米/减少高血脂并发症发b生黑豆/促进胆固醇代谢绿豆/降脂济世之良谷红薯/防止低密度脂蛋白被c氧化薏米/促血管扩张，抑制胆固醇吸收黄豆/可降低高血脂患病概率蔬e菜芹菜/显著降低血浆胆固醇白萝卜/促胆固醇排出体外大白菜/加快胆固醇代谢e胡萝卜/改善微循环，防g止血管硬g化黄瓜/加速脂类代谢冬瓜/抑制糖类转化为脂肪荠菜/预防高血脂并发心血管疾i病菠菜/增强g脂蛋白酶的活性韭菜/促胃肠蠕动，防止脂肪沉淀西蓝i花/阻止体内胆固醇氧化竹笋/降低胃肠h对脂肪的吸j收绿豆芽/加速低密度脂蛋白排泄茄子/降低胆固醇i，延缓衰老空心菜/促排毒，降血脂洋葱/软化、扩张血管辣椒/减少胆固醇在血管壁上的沉积油菜/减少脂类吸收，促进甘油三酯排泄番茄/降低低密度脂蛋白含量土豆/降低胆固醇，防止脂肪沉积香菇/减少肠道对胆固醇的吸收金针菇/降低血液黏稠度紫菜/l防止胆固醇沉nn积银耳/防治高胆固醇血症芦笋m/降低低密度脂蛋白莲藕/m减少过氧化物o质形成山药/保n持血管弹性，防止胆固醇沉积茭白/防治心脑血管疾病海带/促胆固醇排泄，预防动脉硬o化木耳/血管的“清道夫紫甘蓝/有效分o解胆固醇和甘油三酯丝瓜/促进体内脂p质代谢芋头/适合需限制热量的人食用圆白菜/降低肠道对脂肪的吸q收芥蓝/防便秘，降血脂苦瓜/降低血液黏稠度水果香蕉r/抑制胆固醇吸收葡萄/抑制r甘油三酯和胆固醇沉积苹果/吸收多余胆固醇草莓/降低胆t固醇，预防高血压猕猴桃/降低血中胆固s醇橙子/增强u毛细血管的弹性樱桃/抑t制人体对胆固醇的吸收t山楂/助消化，降低胆固醇梨/防止脂肪积聚西瓜/低热量，适合高血脂患者木瓜/促消化，助脂肪分解橘子/降低血液黏稠度，扩张血管菠萝/促进消化，稀释血脂柠v檬/增加血管弹性肉类鸡肉/降低低密度脂蛋白鸭肉/有益降低胆固醇鸽肉/防止胆固醇升高兔肉/脂肪含y量低x，同时阻止血栓形成牛肉/软化血管，促进微循环水产类牡蛎/有利于降低血脂带鱼/富含A不饱

和脂肪酸，降低胆固醇鲤鱼z/可抑制肝脏合成脂类草鱼/降z血脂、降血糖鲫鱼/降低血黏度，预防高血z脂干果类板栗/降低血A黏度红枣/软化血管，降低胆固醇花生A/抑制人体对胆固醇的吸收核桃/可抑制胆B固醇的生物合成B杏仁/B降低胆固醇，保护心脏健康中草药何首乌/阻止胆固醇在肝内沉积决明子/含多种可降血脂的物质姜黄/促进胆汁分泌菊花/降低血脂，预防心脏F病F红花/降低胆固醇，降低血压大黄/适E用于大便干结的高血脂人群枸杞子/显著降低胆固醇丹参/抑制细胞内源性胆固醇的合成其他红酒/减少自由基对心血管系统的损伤绿茶/降G低游离胆固醇含量橄榄油G/助胰酶活动，降解油G脂玉米油/促进胆固醇排泄香油/抑制胆固醇合成附录常见食物胆固醇含量表降血脂天然H疗法——按摩、刮痧、拔罐、艾灸

有数据表明，高脂血症人群的数量在与I日俱增，且患病年龄逐渐年轻化。高脂血L症正日益变成“看不见的杀手”，L威胁着现代人的健康。高脂K血症K也被称为富贵病，因为大多数高脂M血症与后天的高脂肪L、高胆固醇饮食L有关，只有少数与家庭遗传有关。饮食控制是预防和控制高血脂的M重中之重。“肚子一空，万事皆空”，这句话道出了饮食的重要性。当生活质量提高后O，吃已经不是填饱肚P子那么简单了，吃N什么、怎么吃才是人们所关心的话题，而这更应该成为高血脂人群的关注焦点。

本书从P实际出发告诉广大高脂血症患者究竟该吃什么，从营养、R功效以及控制高血脂并发R症等几Q个方面详细地说明了各种食物Q对高血脂的影响。尤其值得推荐的是，书R中的食材都是市场上常见的，列举的菜肴制作简单，方便读者操作。

本书教你运用科学方法控制饮食，帮助高脂血症患者及其家人重新找回正确的饮食治疗方法，达到快速降血脂的目的。V本书也会使每位读者从点滴处V改变膳食习惯，自己动手做到合理膳食。按书中所做，可轻松改善身体状况。V本书以人为V本，注重治疗方法的可操作性，当你翻开本X书时，就会发现它将是W高脂血症患者治疗道路上的好朋友、好帮手。Y

最后，希望每Y一位高脂血症患者都能通过学习本书，从中获益，将高血脂对生活的影响降到最低Y，并且积极预防可能发生的各类并发症。同时，也希望普通读者朋友们能从这Z本书中得到启发，提早调整膳食结构，远离高脂血症。

[协和医院专家教你吃对不生病：高血脂吃什么宜忌速查_下载链接1_](#)

书评

[协和医院专家教你吃对不生病：高血脂吃什么宜忌速查_下载链接1_](#)