

高血脂症

概述

高脂血症（HLP）是血液中脂质（或脂肪）含量高的疾病。血液中的两种主要脂肪是胆固醇和甘油三酸酯。营养和生活方式因素，例如保持健康的体重，限制饮酒，避免吸烟和适当的体育锻炼，这些在高脂血症的预防和治疗中均起着作用。高脂血症是心血管疾病发展的最常见风险因素，这就是为什么通过对心脏健康的生活方式来控制血脂水平很重要的原因。

低密度脂蛋白胆固醇（LDL）

胆固醇是人体所有细胞膜中必不可少的成分，是健康身体功能所必需的。我们的身体会产生所有人体所需的胆固醇，因此应限制饮食中胆固醇的摄入量。血液中高水平的胆固醇会粘在动脉壁上并引起斑块堆积，从而增加患心脏病的风险。随着时间的流逝，这些斑块会缩小动脉并阻止足够的血液流动。这种情况称为动脉粥样硬化，它是心脏病发作和中风的主要原因之一。胆固醇有两种类型，低密度脂蛋白（LDL）或“坏”胆固醇和高密度脂蛋白（HDL）或“好”胆固醇。高LDL与动脉粥样硬化斑块的形成有关。高HDL已被证明可以通过从血液中去掉过多的胆固醇来降低患心脏病和中风的风险。

甘油三酸酯

甘油三酸酯是体内最常见的脂肪类型。饮食中多余的能量会存储在甘油三酸酯中，以备后用。高水平的甘油三酸酯加之高LDL或低HDL会导致动脉粥样硬化，增加心脏病发作和中风的风险。食用以不饱和脂肪代替饱和脂肪的饮食可以帮助降低甘油三酸酯水平，并预防心脏病，糖尿病和脂肪肝。

营养与高脂血症

改变生活方式，例如定期运动和有益于心脏的饮食，可以改善生活质量，并有助于减轻压力和减轻体重。这种变化有助于预防或管理高血压，糖尿病和肥胖症等并存的疾病。研究表明，与查看总胆固醇水平相比，非HDL胆固醇水平可以更准确地预测心血管疾病的风险。非HDL胆固醇包含所有“不良”胆固醇类型，并且与心脏病直接相关。保持健康的生活方式已被证明有助于降低非HDL胆固醇，增加HDL，并降低心脏病发作和中风的风险。

脂肪和胆固醇

降低胆固醇的最有效方法是减少饮食中的饱和脂肪和反式脂肪。包含饱和脂肪和胆固醇的食物来自动物源，例如肉，家禽和乳制品。高血胆固醇水平最终会导致动脉粥样硬化和高脂血症。因为脂肪是饮食中必不可少的一部分，所以熟悉包含心脏健康脂肪的食物来源非常重要。

对心脏健康的脂肪包括：

高血脂症

- **Omega-3 脂肪酸**：金枪鱼，鲑鱼，鲭鱼，鳕鱼，鲱鱼和沙丁鱼，磨碎的亚麻籽和亚麻籽油，大豆，核桃，奇亚籽。
- **单不饱和脂肪**：菜子油，橄榄油和花生油，橄榄，牛油果，坚果类和坚果酱（例如：杏仁黄油和花生酱）。
- **多不饱和脂肪**：植物油（例如红花，向日葵，芝麻和大豆油）。

需要避免的脂肪：

- **饱和脂肪**：动物性食品（例如肉和奶制品），热带油（例如椰子油，棕榈油），可可脂。
- **反式脂肪**：部分氢化的植物油，氢化植物油，加工食品（例如：饼干，零食）。
- **胆固醇**：仅存在于动物性食品（例如鸡蛋，全脂奶制品，肉类）。



单一碳水化合物

食用含有大量单糖（尤其是果糖）的食品（例如，精制谷物，添加糖，酒精）与甘油三酯水平的升高直接相关。此外，糖还提供了空卡路里，因为它不包含任何营养益处。添加糖是在加工或准备过程中添加到食品和饮料中的糖和糖浆。在水果和牛奶中发现的天然糖不会影响甘油三酯的含量，因为它们所含的纤维和营养成分可以支持健康饮食。

需要避免的单一碳水化合物：

- **果糖**：可乐和柠檬苏打水，葡萄干，龙舌兰花蜜，蜂蜜。
- **添加糖**：白糖和红糖，蜂蜜，糖蜜，糖浆，高果糖玉米糖浆，麦芽糊精。
- **糖水饮料**：苏打水，果汁。
- **水果**：干果，苹果酱。
- **其他**：甜点，糕点，糖果，即食谷物，加糖酸奶，冰激凌。

纤维

高纤维饮食与降低心脏病和相关合并症（例如肥胖症和糖尿病）的风险有关。纤维是人体无法消化的一种碳水化合物，但对保持健康至关重要。纤维不仅有助于调节血糖和帮助消化，而且在降低胆固醇水平方面也起着至关重要的作用。纤维有两种形式，可溶性纤维和不溶性纤维，每种都有其重要而明显的好处。

高血脂症

可溶性纤维通过与胆固醇结合并通过粪便排泄出体外的方式直接降低胆固醇水平。由于纤维无法被吸收，因此可以防止结合的胆固醇被人体吸收和利用，从而降低了体内的胆固醇总量。食物来源包括燕麦，豌豆，豆类，苹果，柑橘类水果，胡萝卜，大麦和洋车前草。

不溶性纤维对胆固醇没有直接影响，但是，它仍然是饮食中的重要方面。不溶性纤维充当填充剂，帮助食物在消化系统中移动，从而促进肠蠕动并防止便秘。食物来源包括全麦面粉，麦麸，亚麻籽，正大种子，绿叶蔬菜和蔬菜，例如花椰菜和青豆。

体重管理

超重或肥胖会显著增加高脂血症和相关并发症（如心血管疾病）的风险。研究表明，体重减轻5至10%可使甘油三酸酯减少20%。减肥还有助于降低LDL和增加HDL胆固醇，并减少腹部的内脏脂肪含量。建议每天进行至少30分钟的中等强度运动，以帮助达到并保持健康体重。请咨询医生或注册营养师，来制定正确的锻炼方式，达到帮助控制血脂的目的。

心脏健康饮食建议

- 每天要食用6至8份谷物。主要为全谷物，以帮助降低胆固醇。一份谷物的示例：1片100%全麦面包，1盎司干谷物，1/2杯煮熟的谷物，米饭或面食。
- 每天吃3至5份蔬菜。一盘蔬菜的示例：1杯生蔬菜或1/2杯煮熟的蔬菜。
- 每天吃2至4份水果。一份水果的示例：1个完整水果或1/2杯新鲜，冷冻或罐装水果。
- 选择低脂或无脂乳制品以限制饱和脂肪的摄入。一份食物的示例包括：1杯低脂牛奶，1杯低脂酸奶或1 1/2盎司部分脱脂奶酪。
- 每天尝试吃少于5盎司的瘦肉，家禽或鱼。尽管这些食物富含蛋白质，维生素B，铁和锌，但动物产品往往富含饱和脂肪和胆固醇。尽可能食用鱼类和高脂鱼类（例如鲑鱼，鲱鱼，金枪鱼）。高脂鱼类的omega-3含量很高，有助于降低胆固醇水平。
- 每周将坚果和种子限制为4或5份。这些食物中的镁，钾，纤维和植物化学物质含量很高。但是，它们的卡路里也很高。一份食物的示例：1/3杯坚果，2汤匙种子或1/2杯煮熟的豆类或豌豆。
- 每天食用2到3份健康的油脂。脂肪对于维持健康至关重要，但是过多会增加肥胖，糖尿病和心脏病的风险。一份食物的示例：1茶匙软人造黄油，1汤匙蛋黄酱或油或2汤匙沙拉酱。

阅读食品标签的小贴士

1. 检查营养成分标签上的钠。日值（DV）为20%或更高意味着食物中的钠含量很高。DV等于或小于5%表示钠含量低。

高血脂症

2. 寻找包含纤维的字眼。高纤维食物每份包含5克。
3. 寻找低饱和脂肪和胆固醇的食物。
4. 避免使用含糖过多的产品。这可能是一项艰巨的任务，因为糖有很多不同的形式和名称。添加糖的名称包括：
 - 红糖
 - 以“-ose”结尾的糖分子（例如：葡萄糖，果糖，葡萄糖，乳糖，麦芽糖，蔗糖）
 - 玉米甜味剂
 - 玉米糖浆
 - 高果糖玉米糖浆
 - 浓缩果汁

营养与生活方式指南

- 达到并保持健康的体重。
- 饮食要多吃蔬菜，水果，富含纤维的全谷物，低脂牛奶和牛奶产品，海鲜，瘦肉和家禽，豆类，坚果和种子。
- 豆腐和天贝等以大豆为基础的产品替代肉类，因为它们像肉一样含有人体所需的所有氨基酸。
- 限制糖的摄入量。它没有营养价值，但是卡路里很高。
- 限制钠，饱和脂肪和反式脂肪，添加糖和精制谷物。
- 增加纤维的摄入以帮助降低胆固醇水平。每日纤维摄入量应该是25-35克。
- 烘烤，烤，煮或蒸食物，而不要油炸。
- 争取每周吃两次高脂肪鱼类（例如鲑鱼，金枪鱼，鲭鱼）以增加omega-3脂肪酸摄入量。
- 女性每天饮酒1杯，男性每天饮酒2杯。过量饮酒会导致高血压，心律不齐和肥胖。
- 戒烟。吸烟会损害您的血管，升高血压，并且减少血液中的氧气量。
- 开始有规律的锻炼。运动有助于降低血压并有助于达到并保持健康的体重。



高血脂症

- 咨询医生或注册营养师，来确定是否需要降脂的药物。

修订于2019年2月。