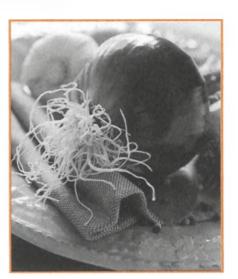
淀粉、标准面粉、玉米、小米、燕麦等膳食纤维较多的食物,少进食葡萄糖、果糖及蔗糖。

- (2)限制食物胆固醇。每日总摄入量少于200毫克。
- (3)限制膳食脂肪。每日可食用20克以内的植物油(花生油、豆油、玉米油、菜籽油等),提倡进食橄榄油。
- (4)适量摄入蛋白质。每日瘦肉 50~100 克,豆类制品 100~150 克。每周可吃清蒸鱼 2~3 次,每次 100~150 克。
- (5) 多吃新鲜的蔬菜和水果。每日进食蔬菜 500~750 克,新鲜水果2~3 个。
- (6) 多吃些有降胆固醇作用的食物。 如大豆及其制品、洋葱、大蒜、香菇、木 耳等。这些食物中,有的还同时具有抗凝 血作用。





相关链接

高脂血症的饮食选择

适宜食物:富含优质蛋白、低脂肪、低胆固醇食物,包括燕麦、 玉米、荞麦、大豆、花生、洋葱、生姜、大蒜、甘薯、茄子、胡萝卜、 芹菜、韭菜、菇类和食用菌、藻类、山楂、茶叶、橄榄油、茶油、 无脂奶粉、鱼类、豆制品等。

禁用/少用食物:各类高能量、高胆固醇和高脂肪的食物,包括肥肉、运动内脏、蛋黄、松花蛋、贝壳类(如蚌、螺蛳等)和软体类(如鱿鱼、墨鱼、鱼子等)、浓肉汤、油炸食品、腌制食品、火腿、奶油类食品、人造黄油等。