



油；杜绝油炸食品；减少反式脂肪酸的摄入；可适量选用橄榄油。每日烹调油用量不超过 20 克（相当于 2 汤匙）。控制烹调温度，油温不宜太高。

（5）每天应吃 500~1000 克的新鲜蔬菜，2~3 个水果。

相关链接

高血压患者的食物选择

可用食物包括：①富含钾的食物——蔬菜、水果、土豆、蘑菇等；②富含钙、维生素和微量元素的食物——奶类、新鲜蔬菜、水果、瘦肉等；③富含优质蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物——无脂奶粉、鱼类、豆制品等。

禁用 / 少用食物包括：①高钠食物——咸菜、榨菜、咸鱼、咸肉、腌制食品、火腿等；②高脂肪、高胆固醇食物——动物内脏、肥肉、鸡蛋黄、松花蛋等；③高反式脂肪酸的食物——人造奶油，富含氢化油、起酥油等的糕点和方便食品等；④辛辣有刺激性的调味品和饮品——辣椒、芥末、浓咖啡、茶和肉汤等。

69

高脂血症患者的饮食应注意什么？

所谓高脂血症，是指血浆胆固醇和 / 或甘油三酯浓度增高。高脂血症是脂蛋白紊乱的标志。高脂血症在早期和轻度时几乎没有任何感觉，它的致病是一个非常缓慢的过程。因无明显不适感觉，往往不能及时发现，但长期不治疗会引起心绞痛、心肌梗死、猝死、脑中风等疾病，也会与脂肪肝、高血压、糖尿病等相互作用，促进病情的进展。饮食控制是高脂血症综合防治的基础。

（1）控制体重，以达到和维持理想体重为宜。提倡吃复合糖类，如