



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。