

小心营养不良还控不住血脂!

高血脂的5大饮食误区很多人中招



本版图片来自网络

高血脂症患者越来越多了。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》，我国18岁及以上的居民高血脂症总体患病率高达35.6%。高血脂症患者患心血管疾病的风险大约是正常人的两倍。因此，高血脂的人需要控制好自己的血脂指标。除了药物和运动，饮食也是一个重要方面。

但是，专家发现大家在饮食方面有几个很大的误区。

误区一 完全戒掉鱼肉蛋奶

许多人发现自己患有高血脂后，开始避免吃肉和鱼类，甚至只吃清淡的蔬菜和粥。

虽然摄入的脂肪量有所减少，但是蛋白质也大幅度下降，这会导致营养不良。此外，缺乏蛋白质会影响正常的血脂代谢。

正确的饮食策略应该是在保持总热量不超标的情况下，限制摄入“坏脂肪”——包括饱和脂肪酸和反式脂肪酸。

研究表明，用不饱和脂肪酸替代饱和脂肪酸或反式脂肪酸，可以显著降低“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)水平。

那么如何保证蛋白质摄入的同时减少“坏脂肪”呢?

1. 可以食用瘦肉，例如猪、牛、羊的瘦肉(例如里脊)，去皮的

禽肉，以及鱼、虾等。

但是应该避免选择含有大量脂肪，特别是饱和脂肪酸的肉类，例如五花肉、排骨、雪花牛肉等。

2. 如果不喜欢吃肉，应该关注摄入豆腐、豆干、牛奶、坚果等食物，以补充蛋白质，每天都要摄入一定量。

3. 在烹调食物时，可以适量添加油，建议使用一个带有刻度的油瓶，每天摄入的油量不应超过25克。

4. 可以适当多摄入多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸。

每天摄入一些坚果，每周至少摄入两次鱼，如果无法做到，可以考虑DHA、EPA补充剂，研究发现它们可以有效降低血清甘油三酯水平。

误区二 只顾控油,忽视糖分

当人们发现自己患有高血脂时，很多人都害怕吃肉，而将含有大量添加糖分的食物作为替代品，事实上，这是非常错误的。食用过多的糖分同样会导致血脂升高。

一项研究包括6113名成年人，发现当摄入的添加糖占每日总能量超过5%时，人体中的高密度脂蛋白胆固醇会降低，而总甘油三酯则会增加。另一项研究发现，当每日总能量中的添加糖达到17%时，低密度脂蛋白胆固醇会上升。

老年人常喜欢食用一些食品，但这些食品中可能含有许多隐形添加的糖分，比如奶味饼干、红豆糕、绿豆糕、杂粮糊、

粗粮饼干、果脯、蜜饯、水果干、水果味麦片、含糖的酱菜和带糖衣的坚果等。

其中有些食品可能会标榜不含蔗糖，但实际上却添加了其他类型的糖，如麦芽糖、果糖、葡萄糖和看似健康实则是精制糖的“海藻糖”。

如果食品的配料表中前几位出现了以下成分，最好不要食用：

蔗糖、白砂糖、葡萄糖、海藻糖、果葡糖浆、麦芽糖浆、冰糖、红糖、赤砂糖、黄糖、黑糖、绵白糖、果糖、糖粉、麦芽糖、饴糖、糖蜜、枫糖浆、玉米糖浆、龙舌兰糖浆、玉米糖浆固体、结晶果糖、转化糖浆、蜂蜜和浓缩果汁。

误区三 不吃主食

精制碳水化合物会导致血糖升高和胰岛素分泌，促进甘油三酯的合成，这确实会对血脂控制产生不利影响。然而，完全避免主食也是不正确的。

对于通常饮食中热量过高的人来说，短期内避免主食可能会改善血脂水平，但是长期来看，这样做会带来更多的负面影响，例如能量不足、疲劳易怒、代谢

率降低、身体虚弱等等。

必须要摄入主食，但应提高主食的膳食纤维含量。这不仅可以降低餐后血糖反应，还可以通过一系列机制帮助降低血脂水平。

如果消化功能正常，且没有营养不良或消瘦等问题，可以将主食的一半以上换成全谷物，例如糙米、燕麦、藜麦、薏米、黑米、大麦仁、荞麦仁、青稞等。

误区四 不限制胆固醇

有人认为人体内的胆固醇主要由身体自行合成，与摄入的食物无关，因此不需要过于关注食物中的胆固醇。虽然这对于健康人来说或许正确，但是对于高血脂患者来说，限制摄入的胆固醇量仍然非常必要。

据卫健委发布的《成人高脂血症饮食指南》(2023年版)指出，高脂血症人群每日摄入的胆固醇量应少于300毫克，而高胆固醇血症者每日的摄入量则应少

于200毫克。

为了避免超量摄入，高血脂患者应尽量避免食用动物内脏和动物脑。比如猪脑中的胆固醇含量就非常高，只有10克就含有257毫克的胆固醇，而100克的鸡肝中则含有356毫克的胆固醇。即使摄入量稍有增加，也会容易超标。

对于鸡蛋，一颗鸡蛋就含有接近200毫克的胆固醇，因此高血脂患者每天最好只食用一颗。

误区五 高血脂患者不能饮茶

实际上，高血脂患者可以适量饮茶，尤其是绿茶。

根据2011年—2018年发表的11项关于绿茶、红茶或两者对低密度脂蛋白胆固醇影响的研究综述发现，绿茶可以降低低密度脂蛋白胆固醇水平，而红茶的效果可能不如绿茶显著。

不过，建议高血脂患者喝淡茶，因为浓茶中咖啡因含量可能过高，过量摄入咖啡因会引起血压和血糖升高，可能会诱发心率加速、心悸等症状。

相比之下，喝太多咖啡确实对控制血脂不利。

研究还发现，平均每天饮用6.1杯未过滤的咖啡会导致低密度脂蛋白胆固醇水平升高，而喝经过过滤的咖啡则没有出现这个问题。

普通速溶咖啡或挂耳咖啡等是过滤过的，但在咖啡店购买的大多数咖啡则未经过滤，所以高血脂患者应该控制饮用量，每天不要超过2杯为宜。

综合科普中国报道