

成人高脂血症
食养指南

高脂血症的发生多与不合理膳食相关，膳食营养通过调节血脂、血压或血糖水平等因素，在预防高脂血症及其引起的心血管疾病中发挥重要作用。根据营养科学、中医理论和膳食相关慢性病学研究证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对高脂血症人群的日常食养提出建议。

更多详细内容请扫码查看
《成人高脂血症食养指南（2023年版）》



湖南省卫生健康委
湖南省疾病预防控制中心

食养方



扁豆大枣蒸海鱼

主要材料

白扁豆 **10g**，大枣 **6g**，香菜 **10g**，带鱼 **40g**。

制作方法

白扁豆、大枣洗净；锅中倒入适量开水，放入白扁豆、大枣煮熟后捞出；带鱼洗净切花刀，放入盘中，倒上少许料酒、酱油；将带鱼放入蒸锅，撒盐、味精少许。香菜切碎撒在带鱼上，把白扁豆、大枣均匀平铺在带鱼表面，大火蒸**20**分钟，熟后出锅即可。

用法用量

佐餐食用，**1**人**1**次量，可食用**7~10**天。
对鱼肉过敏者禁用。

提示：更多食养方示例详见《成人高脂血症食养指南（2023版）》

成人高脂血症食养指南编制专家组

脾虚湿盛型

脾虚湿盛型高脂血症人群常身体困倦，大便不成形或腹泻，饮食无味，食后腹胀，舌淡，舌体胖大有齿痕，舌苔色白粘腻；可选择具有健脾祛湿作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方。

经验食养茶饮



三花橘皮茶

材料 重瓣玫瑰、茉莉花、代代花、荷叶各 **10g**，橘皮 **3g**。

制法 研为细末，开水冲泡。

用法用量 分多次代茶饮用。

食养方



黄精枸杞焖鸭

主要材料

黄精 **10g**，枸杞子 **3g**，玉竹 **3g**，鸭肉 **30g**，生姜 **2**片。

制作方法

鸭肉焯水、切块、洗净；黄精、枸杞子、玉竹、生姜一起放入煲中，加水适量，大火烧沸，小火炖**1**小时，略微加盐调味即可。

用法用量

佐餐食用，**1**人**1**次量，可食用**7~10**天。

经验食养茶饮



杞菊饮

材料 枸杞子 **6g**，菊花 **6g**，炒决明子 **9g**，绿茶 **3g**。

制法 加入适量水，煎煮。

用法用量 分多次代茶饮用。



荷叶夏枯草枸杞茶

材料 鲜荷叶 **20g**，夏枯草 **9g**，枸杞子 **6g**。

制法 水煎。

用法用量 分多次代茶饮用。

食养方



芪参鲤鱼汤

主要材料

当归 **3g**，黄芪 **3g**，党参 **5g**，鲤鱼 **60g**，生姜 **2**片。

制作方法

鲤鱼洗净，去腥线，沥干水分备用；当归、黄芪、党参洗净，放入纱布袋中备用；锅烧热后加花生油适量，鲤鱼稍煎至两面微黄，加水**500ml**、料酒适量和生姜，将黄芪、党参同时放入锅中，大火烧开后小火煨**40**分钟，略微加盐调味即可。

用法用量

佐餐食用，**1**人**1**次量，可食用**7~10**天。
党参、黄芪，非试点地区限执业医师使用。此汤中的党参、黄芪可以用山药**10g**、人参（人工种植≤5年）**3g**代替。气火亢盛所致眼干目涩、尿赤便秘等症状者慎用。

肝肾阴虚型

肝肾阴虚型高脂血症人群常表现头晕耳鸣，腰酸腿软，手心、脚心发热，心烦失眠，健忘多梦，舌红，苔少；可选择具有滋补肝肾作用的茶饮，以及和证型相适应的食养方。

经验食养茶饮



山楂甘草茶

材料 甘草、山楂、薏苡仁各 **9g**。

制法 加入适量水，煎煮。

用法用量 分多次代茶饮用。孕妇慎用。



荷叶山楂饮

材料 荷叶 **9g**，山楂 **3g**。

制法 加入适量水，煎煮。

用法用量 分多次代茶饮用。孕妇慎用。

一、食养原则和建议

成人高脂血症食养原则和建议



- (一) **吃动平衡**, 保持健康体重。
- (二) 调控**脂肪**, 少油烹饪。
- (三) 食物多样, **蛋白质**和**膳食纤维**摄入充足。
- (四) 少**盐控糖**, 戒烟限酒。
- (五) 因**人**制宜, 辨证施膳。
- (六) 因**时**制宜, 分季调理。
- (七) 因**地**制宜, 合理搭配。
- (八) 会看慧选, **科学食养**, 适量食用食药物物质。

二、不同证型高脂血症食养方示例

痰浊内阻型

痰浊内阻型高脂血症人群常表现身体肥胖, 肢体沉重感, 头昏多眠, 容易困倦, 胸闷气短, 大便黏或不成形, 舌体胖大, 舌苔粘腻; 可选择具有祛湿、化痰、理气作用的茶饮, 以及和证型相适应的食养方。

经验食养茶饮



三鲜茶

材料 鲜荷叶、鲜藿香、鲜橘皮各 **10g**。

制法 洗净、切碎, 用滚开水冲泡或稍煮。

用法用量 分多次代茶饮。夏天头晕泛恶心者, 饮之尤宜。

食养方



桔红蜚皮鸭肉汤

主要材料 桔红 **5g**, 大枣 **3g**, 鸭肉 **30g**, 海蜚皮 **10g**, 冬瓜 **100g**。

制作方法 桔红、海蜚皮分别洗净, 稍浸泡; 大枣洗净; 冬瓜去皮切块; 老鸭切块、焯水、洗净备用; 加水适量, 水烧开后, 放入老鸭煮熟; 然后与冬瓜、桔红、海蜚皮、大枣一起下锅, 大火煮沸后改小火煲 **1** 小时, 放入酱油、盐、香菜、葱、蒜末等调味品即可。

用法用量 佐餐食用, **1** 人 **1** 次量, 可食用 **7~10** 天。对鸭肉过敏禁用。

痰瘀互结型

痰瘀互结型高脂血症人群常表现身体肥胖, 肢体沉重感, 头昏多眠, 容易困倦, 胸刺痛或闷痛, 口唇暗紫, 大便黏, 舌体胖大, 舌苔粘腻, 或舌质紫暗, 或舌体有瘀点瘀斑; 可选择具有活血、祛瘀、化痰作用的茶饮, 以及和证型相适应的食养方。

经验食养茶饮



山楂薏苡仁饮

材料 山楂 **3g**, 薏苡仁 **15g**, 炒莱菔子 **3g**。

制法 加入适量水, 煎煮。

用法用量 分多次代茶饮。孕妇慎用。



山楂菊花决明子茶

材料 山楂、菊花各 **6g**, 炒决明子 **9g**。

制法 加入适量水, 煎煮。

用法用量 分多次代茶饮。孕妇慎用。

食养方



山楂黑木耳乌鸡汤

主要材料 山楂 **6g**, 山药 **60g**, 干木耳 **5g**, 乌鸡肉 **40g**。

制作方法 乌鸡肉洗净, 用水煮去血沫, 沥干备用; 木耳水发, 沥干备用; 山药去皮、切块; 山楂清洗后与乌鸡肉、山药、木耳一起放入砂锅中, 加水适量煮 **1** 小时, 略微加盐调味即可。

用法用量 佐餐食用, **1** 人 **1** 次量, 可食用 **7~10** 天。孕妇慎用。

气滞血瘀型

气滞血瘀型高脂血症人群常表现胸部或胁部胀满, 或针刺样疼痛, 情绪低落或急躁易怒, 喜欢长叹气, 口唇紫暗, 舌暗红, 有瘀点或瘀斑; 可选择具有行气解郁、活血化瘀作用的茶饮, 以及和证型相适应的食养方。

经验食养茶饮



山楂橘皮饮

材料 山楂 **6g**, 生姜 **3g**, 橘皮 **3g**。

制法 加入适量水, 煎煮。

用法用量 分多次代茶饮。孕妇慎用。



山楂玫瑰花茶

材料 山楂 **6g**, 重瓣玫瑰 **3g**。

制法 加入适量水, 煎煮。

用法用量 泡茶, 分多次饮用。孕妇慎用。

食养方



佛手桃仁煲瘦肉

主要材料 佛手 **10g**, 桃仁 (去皮尖) **3g**, 猪瘦肉 **40g**。

制作方法 猪瘦肉清洗干净; 桃仁 (去皮尖)、佛手一起捣烂如泥, 把全部用料放入锅内, 加水适量, 大火煮沸后, 小火煮 **1** 小时。

用法用量 佐餐食用, **1** 人 **1** 次量, 可食用 **7~10** 天。

气虚血瘀型

气虚血瘀型高脂血症人群常表现气短乏力, 精神疲倦, 少言懒言, 胸部或胁部针刺样疼痛, 活动后诱发或加重, 出汗多, 舌淡暗或淡紫或有瘀斑、瘀点; 可选择具有补气活血作用的茶饮, 以及和证型相适应的食养方。