

吃素就能降血脂？ 不一定 控制总量很关键

专家提醒 降血脂必须以饮食调理为基础 并不是单纯吃素

明明天天吃素，怎么血脂还居高不下？王女士体检发现低密度脂蛋白增高，医生说这与吃得油腻有关。吃素也会导致高血脂？营养专家表示，食物总量超过需要而没有及时消耗，即使吃素也会导致高血脂，因此吃素≠血脂低，要降血脂必须以饮食调理为基础。



素食吃得多 总能量会超标

营养科专家陈超刚表示，人体能量平衡很重要，如果打破了平衡，健康就可能受到一定的影响。我们最容易明白的是，长期摄入总能量过高，导致身体肥胖，肥胖是机体脂肪代谢紊乱的直接原因，最终会导致高血脂。“素食虽然脂肪含量不高，但如果进食过多，而活动量又少，同样会

导致总能量超过机体需要，也会导致肥胖。”

陈超刚指出，素食中的主食如米、面都是中等偏高能量的食物，素食中富含淀粉的面包、饼干等能量也都较高，植物油也是素食，是高能量食物，与肥肉、猪肉都是一样的，花生、瓜子等坚果类食物的

能量尤其高，饮料、牛奶能量也不低。很多素食者主食吃得不少，炒菜油放得多，经常吃坚果、饼干类零食，经常饮用含糖饮料、未脱脂的牛奶，有的不完全素食者喜欢吃鸡蛋，往往每日吃几只，若有这些饮食习惯，都可能成为肥胖和高血脂的诱发因素。

还有一种说法来自英国注册营养师盛雯，她说如果单纯吃素，导致某些 B 族维生素摄入不足，也是血脂异常的因素之一。因为 B 族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关，而 B 族维生素主要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中，因此素食者常常患有 B 族维生素缺乏症而造成脂肪代谢紊乱。

饮食治疗是高血脂治疗的基础

无论是哪一种高血脂，饮食治疗都是治疗的基础，是基本治疗措施。陈超刚分析，如果单纯由于饮食或肥胖因素引起的不太严重的高血脂，一

般通过严格的饮食调理 2~3 个月会有明显改善，血脂较高的患者也会有一定的降低。但是，不少高血脂是由于其他疾病或遗传因素造成的，这种高

血脂需要去除原发疾病后，才能控制好血脂。

高血脂治疗的要点主要包括限制总能量、脂肪的摄入和控制体重。一般而

言，对于轻至中度的单纯血脂异常者，通过饮食和运动调理 2~3 个月若效果不明显，则需要在此基础上，服用降血脂的药物。

不同高血脂类型 饮食要求不同

陈超刚进一步分析，高脂血症分为高甘油三酯血症、高的低密度脂蛋白胆固醇血症及混合型高脂血症，不同症状的高脂血症适合的饮食疗法要点不同。

仅有甘油三酯升高的患者，关键的饮食

治疗措施包括控制脂肪和碳水化合物的摄入、限制全日总能量和戒酒。具体措施有：忌饮用含糖和酒精的各种果汁、饮品；用粗杂粮如燕麦、玉米、高粱等替代一半平素吃的精细米面；炒菜少放油；尽量减少吃肉，

多用豆腐、水产品替代肉类，如吃禽肉则去皮；勿饮用油脂多的汤类；少吃坚果类食品；勿吃饼干等零食；不吃肥肉、油炸、油煎食品。

低密度脂蛋白胆固醇异常增高的患者，

在以上高甘油三酯的饮食基础上，还需要严格限制膳食中胆固醇的摄入（每日应<200mg），忌食用富含胆固醇的食物如鱼子、虾子、肝肾等内脏、干鱿鱼、干墨鱼等，蛋黄每周不超过 3 个。

烹调油有讲究 鱼油大豆油较好

陈超刚还指出，根据英国注册营养师盛雯建议，要根据不同的高血脂类型，选择不同的烹调油或食物，这与不同的烹调油脂含有的脂肪酸种类不同有关。

具体来说，肥肉、奶、畜肉食品和动物内脏富含饱和脂肪酸，应该尽量少吃；橄榄油、花生油、菜籽油含有较高的单不饱和脂肪酸，葵花籽油、玉米油富含 n-6 多不饱和脂

肪酸，在限量的情况下，它们都有利于调节血脂，可以适量选用这些植物油作为家庭的炒菜油，但务必要限量使用，高血脂患者一日不宜超过 20 克为宜；鱼油、大豆油、亚麻

籽油、水产品食品中富含 n-3 多不饱和脂肪酸，可经常选用；蛋糕、披萨、薯条、爆米花中含有一定的反式脂肪酸，应尽量避免。

（梁瑜）