

# 瘦肉没脂肪，可以随便吃？别信这话！



“瘦人不会患高血脂”、“血脂越低越好”、“瘦肉没脂肪，可以随便吃”……生活中，这些有关血脂的观点已经流传很久，殊不知，这些都是对高血脂的错误认识。

记者综合国内外的研究，采访权威专家，总结出高血脂的几大常见误区，教大家如何避免血脂“虚高”，并在饮食方面给予相应指导。

## 纠错： 别信高血脂的这些误区

血脂过高会增大心脑血管病的风险，但初期症状不明显，常被大家忽视。临床上发现，很多人因为以下误区而影响了高血脂的发现和治理。

### 误区一：血看起来浑浊的就是高血脂

血液中脂肪过多时，的确会让血液呈浑浊状，但不能因为在体检中抽血发现血液浑浊，就认为自己的血脂高。例如，抽血检查抽的是静脉血，本来看起来就比较暗，并不是高血脂造成的。

此外，有些检查项目的抽血不需要禁食，例如验血色素、甲状腺功能，如果是刚吃完饭后抽的血，甘油三酯较高，血液也会比较浑浊。抽血查血脂需要先禁食8小时，而且也不会单靠外观判断结果。

### 误区二：瘦人不会患高血脂症

在人们的印象中，高血脂往往与肥胖画上了等号，似乎只是胖人的专利。而那些身材苗条的人，容易忽视血脂检查，一经发现，往往血脂已经很高。其实，很多胖人如果不是皮下脂肪堆积，反而血脂不一定高。

血脂过高引起的高血脂症分为原发性和继发性两种，原发性高血脂症与环境及遗传相关；继发性高血脂症则继发于其他疾病，如糖尿病、高血压、肾病综合征、甲状腺功能低下、胰腺炎等。瘦人可能受遗传、环境和疾病影响，并不能对高血脂症完全免疫。

### 误区三：降脂药随便用

很多患者发现自己血脂偏高后，并没有充分重视，而且不及时到医院治疗，随便买些调脂药和保健品吃。

殊不知，高血脂是冠心病、动脉硬化等

心脑血管疾病的主要诱因，患者应当在医生的指导下，根据病情和检查结果选择调脂药，并遵医嘱服用。随便用药不但不能起到治疗作用，反而会影响后续治疗。

### 误区四：血脂降得越低越好

高血脂对血管潜移默化的危害必须引起重视，但血脂也绝不是降得越低越好。国外有研究发现，血脂过低时，肿瘤的发生率会有所增加，因为胆固醇和甘油三酯都是人体必需的营养物质，太多或太少都不利于健康。

### 误区五：血脂达标后就可以停药

由于各种原因，很多患者没有坚持服用调脂药，使得血脂反弹，影响治疗效果。

目前国外长期的临床治疗结果显示，初期治疗血脂达标后，在医生的指导下坚持最小维持剂量，对血脂达标值的保持有很好的作用。只要没有出现严重或不能耐受的不良反应，就不应停药。

### 误区六：瘦肉可以随便吃

很多患者都认为，只有油才是膳食脂肪的唯一来源，因此炒菜少用油，就算是限制脂肪了。其实，日常食用的很多食物中都含有脂肪，根据它们存在的方式，可粗略分为看得见的脂肪和看不见的脂肪。

前者如动物油、花生油、豆油、橄榄油及鸡皮、鸭皮等；看不见的脂肪存在于肉类、蛋类、奶制品、动物内脏、豆制品、硬果类食物（如花生、瓜子、核桃、杏仁、开心果、松子等）里，即使谷类、蔬菜中也含有微量脂肪。

这些看不见的脂肪恰恰是人们容易过量食用的。例如，20粒花生米或者40颗瓜子、2个核桃等都基本上相当于10克纯油脂（约1勺油）的含脂量。

另外，很多人知道肥肉中的脂肪和胆固醇含量高，于是认为瘦肉可以随便吃，这也是不对的。同样是瘦肉，猪肉中所含的胆固

醇比牛肉和羊肉都高；另外，瘦猪肉中含的饱和脂肪酸比例在肉类里也是最高的。所以，预防高血脂，瘦肉特别是瘦猪肉也不能多吃。

### 误区七：血脂在正常范围就行

老高是冠心病患者，刚刚进行了冠脉支架植入术。出院前，他拿着化验单和医院开的药来找医生，疑惑地问：“大夫，化验单上的血脂水平都在正常范围，为什么还要我服用降脂药？”

与老高有同样疑问的病人不在少数。其实，血脂水平在正常范围内并不代表治疗达标了，还要依据病情进行具体分析。

降脂治疗的最主要目的是防治心脑血管疾病，研究表明，血浆胆固醇降低1%，冠心病事件发生的危险性就降低2%。降脂治疗应根据是否患冠心病等危症以及有无心血管危险因素，结合血脂水平进行全面评价。另外，无论是否进行药物调脂治疗，都必须坚持饮食控制和改善生活方式。

普通人群的血脂达标水平是：胆固醇水平小于200毫克/分升，低密度脂蛋白胆固醇小于130毫克/分升，甘油三酯小于150毫克/分升；高危病人即稳定型冠心病和冠心病病人，胆固醇水平应小于160毫克/分升，低密度脂蛋白胆固醇小于100毫克/分升；极高危病人即急性冠脉综合征和心血管疾病合并糖尿病的病人，胆固醇水平应小于120毫克/分升，低密度脂蛋白胆固醇小于80毫克/分升。

## 指导： 血脂高，少吃油和盐

工作忙时，中午就点餐或在外面吃；亲友聚会下馆子时，通常会摄入更多的油和

盐，长期如此，可能造成脂肪等摄入过多，不利于心脑血管健康。尤其是血脂高的人群，必须掌握好点菜的原则。

### 一、少吃盖浇饭

一些人喜欢吃汤多的菜，用菜汤泡米饭感觉特别香，或直接点盖浇饭吃。殊不知，菜汤里有较多脂肪，不利于控血脂，建议吃饭时把菜吃了，少吃或不吃菜汤。

### 二、不点预先过油的菜

血脂高的人在外就餐时，除了避开油炸食物外，还应尽量少点或不点预先过油的食物，如糖醋里脊、青椒炒煎蛋、红烧带鱼、地三鲜等。这些菜虽然菜名里没有“炸”字，但其中的肉、蛋、鱼、菜等一般会先过油，常被大家忽视。

### 三、吃菜前先滤去油脂

如果一盘菜端上来时油汪汪的，最好把表面多余的油脂滤去一些，可用勺子滤掉油脂或将菜用水短暂浸泡后再吃。

### 四、注意荤素搭配

这点说起来容易做起来难，所以血脂高的人一定要自控。建议多点一些绿叶菜，吃肉时尽量选择精瘦肉做的菜，少点肥肉，避免饱和脂肪酸摄入过多。

此外，磷脂对大脑、血管、心脏都是不可缺的营养素，其中最好的要数卵磷脂，主要来自于鸡蛋、肝脏和干果。平时在家吃饭时，可每天保证一个鸡蛋，每周吃1~2次动物肝脏，适当吃些干果，并尽量做好食物搭配，限制油盐的摄入量。

科学的点菜方法和吃饭技巧，会给高血脂人群及其家人带来美味与营养，如果医生和营养师有其他相关建议，也应在平常饮食中多加注意。