

《调血脂黄金搭档》

高血脂是目前一个高发的疾病，原因是吃的好了，喝的好了，动的少了，郁积多了，就导致血管里的血脂堆积了，堆积多了就导致血管硬化，血管堵塞，就导致了冠心病、心肌梗塞、脑中风、肾硬化等疾病。但是提到降血脂大家都认为只有服用调血脂药才有作用，一些人(包括一些医生)，都曾经很“崇拜”深海鱼油降脂效果，但深海鱼油在我国很昂贵。其实，很多价廉物美的食品具有降脂作用。而且如果你服用调血脂药血脂正常了，但是仍然不控制饮食，停药后血脂很快就会升上去。所以，搞好餐桌上的“调脂药”是养生保健的好方法。

(1) 茄子 + 大蒜

老王的啤酒肚反映了他富裕的生活方式。一天老王到我门诊测血压。老王说：“听说生吃茄子可以降血脂。”他想试一试，问我可以吗？我告诉老王茄子是有一定的调血脂作用，但不是生着吃，而是要清蒸茄子大蒜调味，可以起到较好的食物调血脂的作用。老王回家试了一个月，再到医院一测血脂居然正常了。其实，茄子皮内含有丰富的维生素P，有显著的降低血脂和胆固醇的功能。此外，茄子中还含有大量的皂草甙，也能降低血液中的胆固醇。茄子在肠道内的分解产物，可与体内过多的胆固醇结合，使之排出体外。而大蒜具有明显的降血脂和预防动脉硬化的作用，能有效防止血栓形成。

(2) 洋葱 + 苦瓜

李大妈身体很胖，经常口苦胸闷，心情不舒畅，特别喜欢睡觉，老是觉得周身

困重。到医院一查是高脂血症，可是李大妈对服用药物特别反感。她向我请教，我根据她的痰湿内热的体质告诉她一个好办法就是洋葱拌苦瓜食用，洋葱和苦瓜用水焯过，用醋凉拌，当做小菜每天食之，三个月后李大妈再查血脂发现已经正常。原来洋葱是极少数含有前列腺素A的蔬菜，前列腺素A是一种较强的血管扩张剂，能够软化血管，降低血液黏稠度，增加冠状动脉血流量，促进引起血压升高的钠盐等物质的排泄，因此既能调节血脂，还有降压和预防血栓形成的作用。更难能可贵的是，洋葱中含有一种洋葱精油，不仅可降低胆固醇，改善动脉粥样硬化，还能升高“好胆固醇”——高密度脂蛋白的含量。

(3) 菜花 + 芹菜

黄大爷是一个典型的便秘伴有高脂血症的患者，经常服用泻药很是痛苦。我认为黄大爷有决心通过饮食调血脂。就告诉了王大爷菜花和芹菜焯水后，加一盒酸奶制作蔬菜色拉。每天晚上食之，三个月后王大爷的便秘好了，血脂也正常了，王大爷忙打电话问我是什么原因。我告诉他菜花热量低，膳食纤维含量很高，还含有丰富的维生素和矿物质，菜花含类黄酮较多。而类黄酮是一种良好的血管清理剂，能有效地清除血管上沉积的胆固醇，还能防止血小板的凝集，减少心脏病的发生。芹菜不仅有丰富的维生素和矿物质，还含有较多的粗纤维，能增强胃肠蠕动，有很好的通便作用，能帮助排除肠道中多余的脂肪。

(4) 绿豆芽 + 黄瓜

孙奶奶是一个肉食主义者，喜欢吃肉，尤其是肥肉，所以血脂查起来很高。但是孙奶奶服用他汀类调血脂药后出现肝功能损害，转氨酶升高，所以，孙奶奶

一定要想别的办法，由此我想到了食疗。于是我向孙奶奶推荐绿豆芽+黄瓜的组合，可以凉拌，也可以炒着吃，也可以煮汤等等。半年后，孙奶奶的血脂基本达标。绿豆本身就是一种很好的降胆固醇食物，绿豆芽的膳食纤维，能帮助清除体内垃圾，还可以与食物中的胆固醇相结合，并将其转化为胆酸排出体外，从而降低胆固醇水平。黄瓜有清热、解渴、利尿作用，含有大量纤维素，能促进肠道排出食物废渣，减少胆固醇的吸收，可抑制体内糖类转变成脂肪，有减肥和调整脂质代谢的特殊功效。

（作者董飞侠系温州市中医院肾内科副主任医师）