高血脂患者不仅血脂水平比正常人要高很多，会因高血脂引起一系列严重疾病，因此日常生活中应注意控制血脂水平，预防高血脂，让血脂保持在一个正常的水平。高血脂患者应合理搭配饮食，注意热量、食盐的摄入量，高血脂患者的饮食原则是四低一高：低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖、高纤维膳食。

1、绿豆芽

绿豆本身就是一种很好的降胆固醇食物，而在它发芽过程中，维生素C可达到绿豆原含量的六七倍之多。大量维生素C可促进胆固醇排泄，防止其在动脉内壁沉积。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。绿豆芽性味甘凉，富含水分，还可以解腻生津，是不可多得的减肥调脂小菜。

2、芹菜

芹菜含有较多膳食纤维，特别含有降血压成分，也有降血脂、降血糖作用。另外，芹菜叶中含的胡萝卜素和维生素C较多，吃芹菜时不要把嫩叶扔掉。

芹菜炒豆干

芹菜炒

3、洋葱

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。

4、大蒜

大蒜的降脂效能与大蒜内所含物质——蒜素有关。大蒜的这一有效成份有抗菌、抗肿瘤特性，能预防动脉粥样硬化、降低血糖和血脂等。

5、燕麦

燕麦含有极丰富的亚油酸，占全部不饱和脂肪酸的35%-52%；维生素E含量也很丰富，而且燕麦中含有皂甙素。它们均有降低血浆胆固醇浓度的作用。

6、薏仁

薏仁能降低血脂及血糖，促进新陈代谢，有利尿作用，有效改善水肿现象，而且薏仁热量比较低，多吃也不怕胖。而且薏仁含有丰富的水溶性纤维，可以改善便秘，清除体内堆积毒素。

7、鸡蛋

过去认为鸡蛋含胆固醇量高，多吃易致冠心病。现已证实鸡蛋含有卵磷脂，能使人体血中胆固醇和脂肪保持悬浮状态而不在血管壁沉积，从而有效降低血脂水平。建议每天吃一个鸡蛋为宜。

8、胡萝卜

胡萝卜中含有大量的生物钾，钾进入血液后，能将血液中的油脂乳化，同时能有效地溶解沉积在血管壁上的“胆固醇硬化斑块”，并将这些体内垃圾排出体外。达到降血脂、降低血黏度、净化血液、“清洁”血管、增加血管弹性、改善微循环的效果。

9、苹果

苹果是人们容易忽视的“降脂果”，它的降脂作用源于其中丰富的果胶，这是一种水溶性膳食纤维，能与胆汁酸结合，像海绵一样吸收多余的胆固醇和甘油三酯，并帮助其排出体外。果胶还能与其它降胆固醇的物质，如维生素C、果糖等结合在一起，从而增强降血脂功效。

10、牛奶

牛奶含有羟基、甲基戊二酸，能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，从而抑制胆固醇的合成，降低血中胆固醇的含量。此外，牛奶中含有较多的钙，也可降低人体对胆固醇的吸收。