

除药物治疗外,合理饮食和规律运动是降低血脂、防止粥样硬化斑块形成的两大法宝。血液中含有多余的甘油三酯和胆固醇等主要由我们日常的饮食,所以合理安排饮食至关重要。合理饮食是指饮食上要注意低脂,不吃肥肉和猪油,少用黄油,饮用低脂奶,用不饱和植物油代替饱和油和烹饪,减少胆固醇的摄入,少吃动物肝脏,限制肉类,蛋黄每周不超过两个,控制总热量,多吃蔬菜、水果等。注意饮食的同时还有注意锻炼,运动对机体的脂质代谢确实具有积极的影响,它能使脂质代谢朝着有利于健康的方向发展。患者可选择步行、慢跑、游泳、太极拳、扭秧歌、跳舞、爬山、骑自行车等运动。

