

辛 宝

主编

# 高血脂

## 饮食调养一本通

膳食  
调养

+

饮食  
搭配

+

运动  
起居

结合现代营养学知识与传统中医调养理论  
详细介绍高脂血症的膳食要点和饮食搭配  
融运动、中药、食疗等多种疗法于一体



化学工业出版社

GAOXUEZHI  
YINSHI  
TIAOYANG  
YIBENTONG

# 高血脂

## < 饮食调养一本通 >



辛 宝



主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书在带领读者认识高血脂的基础上,详细介绍了高脂血症的基本知识、膳食要点、食物搭配等营养原则和运动、中药、食疗等中医调养方法,将现代营养学知识和传统中医调养理论结合在一起。

本书内容丰富实用,文字通俗易懂,方法简便可行,是高脂血症患者的必备用书,也可供基层医务工作者和营养师阅读参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

高血脂饮食调养一本通/辛宝主编. —北京:化学工业出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-122-29834-8

I. ①高… II. ①辛… III. ①高血脂病—食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第126352号

---

责任编辑:李少华

装帧设计:史利平

责任校对:宋玮

---

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京新华印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张14½ 字数237千字 2017年8月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价: 38.00元

版权所有 违者必究

# 本书编写人员名单

主 编 辛 宝

副主编 钱文文 白 钰 徐 燕

编 委 滕春风 王 玺 夏 颖 侯 青 王 倩

王 妮

# 前言

## PREFACE

在慢性病中，高脂血症是中老年人常见疾病之一，也是备受关注和严重影响中老年人正常生活的疾病。老百姓日常生活中，经常把高脂血症称为高血脂，就病因而言，高血脂有的是由多个遗传基因缺陷与环境因素相互作用所致；有的是饮食中饱和脂肪酸过高、进食过量、吸烟、运动量少、肥胖、某些药物等引起；有的则是继发于其他疾病。所以，高脂血症不是一种特定的疾病，而是一组疾病。

随着人类面对的主要疾病从急性传染性疾病向慢性非传染性疾病的转变，“三级预防”策略在慢性疾病防治中的作用更加明显。特别是与其有异曲同工之妙的中医“治未病”思想，更是把疾病预防、生活方式调养和传统疗法贯穿到慢性疾病的防治和日常保健中。为此，编者结合中西医防治高血脂的基本知识和理论，将高血脂的膳食要点、食物搭配等营养原则和运动、中药、食疗等中医调养方法，与现代营养学知识和传统中医食疗调养理论结合在一起编成此书，以飨读者。

期望本书能以其实用的内容及简便的方法受到读者的喜爱，成为防治高血脂的必备用书。本书也可供基层医务工作者和营养师阅读参考。由于学识所限，本书难免存在疏漏之处，恳请广大专家读者批评指正，以便今后修改完善。

编者  
2017.4

# 目录

## 第一部分 高血脂基础知识

1

- 什么是血脂? /2
- 什么是胆固醇? /2
- 胆固醇的生理功能如何? /3
- 胆固醇的高低对情绪有何影响? /4
- 胆固醇有无好坏之分呢? /4
- 什么是高血脂? /5
- 高脂血症的临床表现如何? /5
- 高脂血症的危害如何? /7
- 血脂异常危险层级如何自测? /8
- 如何通过血脂水平评估冠心病的危险性? /10
- 血脂异常可损伤肾脏吗? /11
- 脑血管病与血脂异常有什么关系? /12
- 高血压病与血脂异常有什么关系? /13
- 血脂升高会引起中风吗? /13
- 糖尿病与高脂血症的关系如何? /14
- 高血脂与高血压有什么关系? /14
- 肥胖与高血脂有什么关系? /15
- 高脂血症是胖人的“专利”吗? /15
- 不可忽视高脂血症对儿童的影响 /16
- 高血脂不可忽视脂肪肝 /17
- 心理因素对血脂有无影响? /18
- 防治高脂血症的几大误区 /19
- 忌盲目进行降胆固醇治疗 /21
- 检查血脂应注意什么? /21
- 哪些因素影响血脂检查结果? /22
- 为什么要空腹检查血脂? /23
- 餐后化验血脂有何意义? /23
- 血脂的检测 /24
- 不验血能不能察看出血脂异常? /25
- 小儿肥胖与血脂升高有关吗? /26
- 哪些药物会引起血脂异常? /26

## 第二部分 高血脂的药物治疗常识

29

- 高血脂症的药物治疗原则 /30
- 什么是高血脂症的用药指征? /30
- 服用降脂药物能带来哪些好处? /31
- 高血脂症的常用药物有哪些? /32
- 胆固醇升高最好选用哪种降脂药? /34
- 甘油三酯升高最好选用哪种降脂药? /35
- 胆固醇和甘油三酯同时升高时应如何选用降脂药? /35
- 为什么不同的人降脂的目标值不同? /36
- 服用降脂药物的疗程是多久? /36
- 停用降脂药后血脂会反弹吗? /37
- 长期服用降血脂药物合算吗? /37
- 长期用降脂药物会使血脂降得很低吗? /37
- 长期服用降脂药物安全吗? /38
- 如何合理地服用降脂药物? /38
- 服用降脂药物时应注意些什么? /39
- 患脂肪肝需要服用降脂药吗? /40
- 肝功能不好是否也可以用降脂药? /40
- 糖尿病伴高血脂的降脂药如何选择? /41
- 糖尿病患者的血糖控制后血脂是否会正常? /41
- 糖尿病患者的降脂治疗需要达到目标吗? /42
- 肾病综合征伴高血脂者怎样选择降脂药? /42
- 冠心病患者血脂不高,为什么也要服降脂药? /43

## 第三部分 高脂血症饮食指南

45

### 一、高血脂饮食的基本知识 /46

- I型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构? /46
- II a型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构? /46
- II b型及III型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构? /47
- IV型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构? /47
- V型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构? /48
- 适宜高脂血症患者的食用油 /49
- 吃海鲜过多会引起血脂高吗? /49
- 吃鸡蛋过多会升高血胆固醇吗? /50
- 为什么高血脂者不宜进食动物内脏? /51
- 饮酒对血脂有影响吗? /52
- 饮茶对血脂有影响吗? /53

饮咖啡对血脂有影响吗? /53

降血脂,吃肥肉还是吃瘦肉? /54

降低高血脂应少食多餐吗? /55

选择合适的烹饪方法对高血脂的  
影响 /55

高脂血症患者膳食治疗的主要内容和目  
标是什么? /56

高血脂的食疗原则有哪些? /57

高血脂患者饮食宜忌有哪些? /59

## 二、可以降脂的五谷杂粮 /60

1. 玉米 /60

2. 燕麦 /61

3. 荞麦 /62

4. 薏米 /63

5. 红薯 /63

6. 绿豆 /64

7. 黄豆 /65

8. 红豆 /66

9. 黑豆 /66

## 三、可降脂的蔬菜 /67

1. 黄瓜 /67

2. 芹菜 /68

3. 茄子 /69

4. 菜花 /70

5. 香菇 /70

6. 洋葱 /71

7. 豆腐 /72

8. 黑木耳 /73

9. 韭菜 /74

10. 冬瓜 /74

11. 胡萝卜 /75

12. 南瓜 /76

13. 番茄 /77

14. 海带 /78

15. 芦荟 /79

16. 芦笋 /79

17. 竹笋 /80

18. 魔芋 /81

19. 土豆 /82

20. 菠菜 /82

## 四、可降脂的肉食及水产品 /84

1. 鸡蛋 /84

2. 鲤鱼 /85

3. 兔肉 /85

4. 草鱼 /86

5. 鲑鱼 /87

6. 紫菜 /87

7. 牡蛎 /88

8. 蛤蜊 /89

9. 海参 /90

## 五、可降脂的水果 /91

1. 苹果 /91

2. 葡萄 /92



3. 橙子 /93
4. 柠檬 /93
5. 猕猴桃 /94
6. 柚子 /95
7. 草莓 /96

## 六、可降脂的干果 /97

1. 榛子 /97
2. 花生 /97
3. 杏仁 /98
4. 核桃 /99

## 七、可降脂的饮品和调味品 /100

1. 牛奶 /100
2. 豆浆 /101
3. 酸奶 /103
4. 葡萄酒 /104
5. 橄榄油 /105
6. 生姜 /106
7. 大蒜 /106

## 八、可降脂的药食两用食物 /108

1. 山楂 /108
2. 荷叶 /108
3. 菊花 /109
4. 黑芝麻 /110
5. 大枣 /110
6. 山药 /111
7. 枸杞子 /112
8. 白果 /113

## 九、高脂血症食疗菜谱 /114

1. 冬瓜香菇 /114
2. 蘑菇炒冬瓜 /114
3. 三鲜冬瓜 /115
4. 冬菇豆腐 /115
5. 金针菇炒黄鳝 /116
6. 红萝卜煮蘑菇 /116
7. 口蘑炒茄子 /116
8. 豆渣炒胡萝卜青丝 /116
9. 干贝白菜豆腐 /117
10. 黑木耳炒大白菜 /117
11. 炒芹菜 /117
12. 芥菜炒冬笋 /118
13. 芹菜茭白拌海带 /118
14. 毛豆炖茄子 /118
15. 炒木须番茄 /119
16. 茄汁玉米笋 /119
17. 大蒜炒绿豆芽 /119
18. 黄瓜拌豆芽 /120
19. 烤麸烧南瓜 /120
20. 糖醋黄花鱼 /120
21. 芝麻青鱼 /121
22. 雪菜烧黑鱼 /121
23. 肉丁炒黄瓜丁 /122
24. 鱼香黄瓜 /122
25. 河虾烧墨鱼 /123
26. 龙井虾仁 /123
27. 虫草金龟 /124
28. 玉米须炖金龟 /124
29. 竹笋炒肉 /125
30. 冬笋爆鸡片 /125

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 31. 苦瓜炒牛肉 /126 | 43. 菊花炒鸡片 /130   |
| 32. 葱烧海参 /126  | 44. 灵芝煲乌龟 /130   |
| 33. 姜丝肉蟹 /126  | 45. 海米烩发菜干丝 /131 |
| 34. 平菇炒鸡蛋 /127 | 46. 茄汁白扁豆 /131   |
| 35. 平菇烧豆腐 /127 | 47. 鲜荷包里脊 /131   |
| 36. 清炒荷梗 /127  | 48. 凉拌双耳 /132    |
| 37. 麻辣葱片 /128  | 49. 水煮蚕豆 /132    |
| 38. 三七炖鸡 /128  | 50. 肉丝拌黄瓜海蜇 /132 |
| 39. 炸干葱 /128   | 51. 滑炒墨鱼丝 /133   |
| 40. 香菇烧淡菜 /128 | 52. 桂圆童子鸡 /133   |
| 41. 苡仁冬瓜鸡 /129 | 53. 炒魔芋 /133     |
| 42. 烧全素 /129   |                  |

## 十、高脂血症食疗粥谱 /133

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 1. 苹果粥 /133      | 22. 木耳大枣粥 /140         |
| 2. 茄子粥 /134      | 23. 荠菜荸荠马兰头粥 /140      |
| 3. 双耳粥 /134      | 24. 菊花山楂粥 /140         |
| 4. 红薯粥 /134      | 25. 山药苡仁粥 /141         |
| 5. 丹参粥 /135      | 26. 桑葚粥 /141           |
| 6. 枸杞粥 /135      | 27. 荷叶二花粥 /141         |
| 7. 绿豆粥 /135      | 28. 麦麸绿茶粥 /141         |
| 8. 核桃粥 /136      | 29. 紫皮大蒜粥 /142         |
| 9. 芝麻粥 /136      | 30. 虫草粟米粥 /142         |
| 10. 茶叶粥 /136     | 31. 冬菇云耳瘦肉粥 /142       |
| 11. 银鱼粥 /137     | 32. 绞股蓝粟米粥 /143        |
| 12. 玉米山药粥 /137   | 33. 山楂桑葚粥 /143         |
| 13. 玉米豆枣粥 /137   | 34. 番茄大枣粥 /143         |
| 14. 绿豆黄瓜粥 /137   | 35. 三豆茯苓粥 /143         |
| 15. 绿豆菠菜粥 /138   | 36. 女贞泽泻黑白木<br>耳粥 /144 |
| 16. 绿豆猪肝黑豆粥 /138 | 37. 薏米杏仁粥 /144         |
| 17. 银杏叶粟米粥 /138  | 38. 茭白银耳粥 /144         |
| 18. 海参大枣粥 /139   | 39. 山莲葡萄粥 /144         |
| 19. 水果麦片粥 /139   | 40. 龙眼肉粥 /145          |
| 20. 山药扁豆大米粥 /139 | 41. 梅花粥 /145           |
| 21. 桂圆八宝粥 /139   |                        |

42. 生蚝芹菜粥 /145

43. 芡实枣樱粥 /146

44. 轻身冬瓜粥 /146

## 十一、高脂血症食疗汤羹 /146

1. 冬瓜豆腐汤 /146

2. 冬瓜二菇汤 /147

3. 冬瓜海带汤 /147

4. 冬瓜排骨汤 /147

5. 笋干冬瓜海蜇汤 /148

6. 竹笋鲫鱼汤 /148

7. 虾米竹荪汤 /148

8. 海带苡仁蛋汤 /149

9. 番茄海带双菇汤 /149

10. 姜黄海带萝卜汤 /149

11. 白萝卜海带汤 /150

12. 萝卜酸梅汤 /150

13. 黑豆腐竹汤 /150

14. 香菇豆腐汤 /151

15. 虫草冬菇瘦肉汤 /151

16. 玉米须豆腐汤 /151

17. 茶叶乌梅汤 /152

18. 银耳山楂汤 /152

19. 鸡纵蛋汤 /152

20. 三豆汤 /152

21. 金龟鸭肉汤 /153

22. 龟肉百合汤 /153

23. 黄精大枣汤 /153

24. 鲤鱼山楂蛋汤 /154

25. 红花生姜豆腐汤 /154

26. 绿豆葫芦汤 /154

27. 山楂黄芪汤 /155

28. 核桃参姜汤 /155

29. 凤尾菇豆腐汤 /155

30. 芝麻杞菊汤 /155

31. 冬瓜苡仁汤 /156

32. 绿豆佛手汤 /156

33. 黄精鸡蛋汤 /156

34. 海藻昆布汤 /157

35. 牛奶香菇丝汤 /157

36. 鲜藕黄精排骨汤 /157

37. 猕猴桃绿豆汤 /157

38. 平菇蛋汤 /158

39. 海参干贝汤 /158

40. 银耳蛋羹 /158

41. 银耳蛋奶羹 /159

42. 木耳大枣羹 /159

43. 番茄山楂陈皮羹 /159

44. 消脂健身饮 /160

45. 健脾饮 /160

46. 昆布海藻汤 /160

## 十二、高脂血症食疗茶饮 /160

1. 苹果茶 /160

2. 枣梨茶 /161

3. 牛奶茶 /161

4. 参叶茶 /161

5. 海带茶 /161

6. 山楂海带茶 /162

7. 红花山楂茶 /162

8. 山楂蜂蜜饮 /162

9. 绿茶蜜饮 /163

10. 首乌丹参蜂蜜饮 /163

11. 丝瓜花蜜饮 /163

12. 萝卜净面饮 /163

13. 橄榄萝卜茶 /163
14. 荷花龙眼花 /164
15. 百合雪梨饮 /164
16. 芹菜菊花汁 /164
17. 泽泻乌龙茶 /164
18. 银杏叶茶 /165
19. 木耳芝麻茶 /165
20. 大蒜绿茶饮 /165
21. 决明子茶 /165
22. 核桃仁酸奶茶 /166
23. 柿叶茶 /166
24. 绿豆菊花茶 /166
25. 一味山药饮 /166
26. 芹菜山楂茶 /167
27. 陈皮决明消脂茶 /167
28. 绞股蓝茶 /167
29. 综合果汁牛奶 /168
30. 茵陈降脂茶 /168
31. 泽泻虎杖消脂茶 /168
32. 乌龙消脂茶 /168
33. 牛乳胡桃饮 /169
34. 豆浆花生饮 /169
35. 橘子番茄芹菜汁 /169

### 十三、高脂血症食疗药酒 /170

1. 首乌酒 /170
2. 山楂酒 /170
3. 虫草黑枣酒 /170
4. 仙人掌酒 /170
5. 菊花酒 /171
6. 黄精酒 /171
7. 参楂酒 /171
8. 龙眼肉酒 /171
9. 天麻酒 /172
10. 茯苓酒 /172
11. 三七人参酒 /172
12. 菊花葡萄酒 /172
13. 四季春补酒 /173
14. 杞子泡黄酒 /173
15. 枸杞延龄酒 /173
16. 蜂王浆酒 /173

### 十四、高血脂辨证施食药膳谱 /174

#### (一) 高血脂气滞血瘀型药膳 /174

1. 猪肉炒山楂 /174
2. 田三七粥 /174
3. 山楂黄精粥 /174
4. 冬青山楂茶 /175
5. 山楂酒 /175
6. 四物腰骨汤 /175

#### (二) 高血脂痰浊阻滞型药膳 /175

1. 加味人参粥 /175

2. 降脂减肥茶 /176
3. 素烩三菇 /176

#### (三) 高血脂肝肾阴虚型药膳 /176

1. 菊苗粥 /176
2. 决明子粥 /177
3. 南瓜瓢山楂饮 /177
4. 二花桑楂汁 /177
5. 芹菜黑枣汤 /177
6. 银耳鹌鹑蛋 /177

## 第四部分 高血脂病日常中医调治方法 179

- 中医如何认识高脂血症? /180
1. 治标与治本 /180
  2. 扶正与祛邪 /180
  3. 调节阴阳 /181
  4. 辨证与辨病 /181
  5. 因人因时制宜 /182
- 中医对高脂血症病因的认识如何? /182
- 中医对高脂血症怎样分型? /183
- 高血脂常用中医治法有哪些? /183
- 高血脂常用中药单方有哪些? /184
- 高血脂常用中医方剂有哪些? /185
1. 茵陈降脂汤 /185
  2. 降脂汤 /185
  3. 加味防己黄芪汤 /185
  4. 消脂方 /186
  5. 清消饮 /186
- 服用中草药降脂应注意些什么? /186
- 针灸如何降血脂? /187
1. 体针 /187
  2. 穴位激光照射法 /188
  3. 穴位埋植法 /188
  4. 艾灸 /189
  5. 耳针 /189
  6. 穴位注射 /189
- 按摩疗法如何降血脂? /190
- 高血脂按摩调理的注意事项有哪些? /191
- 高血脂按摩疗法有哪些禁忌? /191
- 指压疗法如何调理血脂? /192
- 高脂血症泡脚治疗方药有哪些? /193
- 运动疗法如何降血脂? /202
- 运动疗法对血脂有何影响? /203
- 运动降血脂的原则如何? /204
- 高脂血症患者怎样进行运动疗法? /205
- 常见降血脂的运动方法有哪些? /206
1. 散步 /206
  2. 慢跑 /206
  3. 跳绳 /206
- 整体预防高脂血症的要点有哪些? /207
- 怎样预防儿童血脂异常? /209
- 中青年怎样预防血脂异常? /209
- 老年人怎样预防血脂异常(俗称高血脂)? /210
- 为什么要长期调理血脂? /211
- 降血脂能服用深海鱼油吗? /211
- 洗血降血脂对一般患者可取吗? /212
- 高脂血症患者应该戒烟吗? /212

## 附录 常见食物中的胆固醇及脂肪含量 215

参考文献 /218

## 第一部分

# 高血脂基础知识

## 什么是血脂?

血浆中所含脂类统称为血脂。包括：甘油三酯（三酰甘油）、少量甘油二酯和甘油一酯、磷脂、胆固醇和胆固醇酯及非酯化脂酸（游离脂酸、自由脂酸）。血脂的来源不外乎两条途径，一是吃进的食物，二是体内合成。人体血中的甘油三酯、胆固醇主要靠自身合成，但食物的影响不容忽视，毕竟它们是合成血脂所需要的原料。

正常情况下，人体对胆固醇和甘油三酯的吸收、代谢处于相对平衡状态。甘油三酯主要参与人体能量代谢，可以释放大量的能量供机体活动所需，而过多的能量可通过甘油三酯的形式储存起来。胆固醇则是构成细胞膜的主要成分，对于稳定细胞膜的正常功能起关键作用。同时，胆固醇也是合成某些激素、维生素D和胆酸的重要原料。

过多的碳水化合物进入体内，可以引起血糖升高，合成更多的甘油三酯，引起高甘油三酯血症。此外，过多的碳水化合物还能使许多促进甘油三酯合成的酶类的生物作用增强，血中的甘油三酯自然增多。大量的试验已经证明：过多摄入精制加工后的细粮食物，确实是明显升高血浆甘油三酯的主要原因。

在正常情况下，它易受食物成分及体内代谢的影响。糖尿病患者由于脂类代谢紊乱，血脂一般都是明显升高。短期饥饿也可因大量动员储存脂肪而使血脂含量暂时升高。这就不难理解您到医院检查血脂时，医生要求您在进完晚餐后，不要再吃其他东西，空腹12小时后再抽血了。

## 什么是胆固醇?

早在18世纪初期，科学家们第一次从胆石中提取出一种物质，并把它称为胆固醇。

胆固醇是存在于人体内的一种白色蜡状物质，在血液里它与蛋白质和脂肪结合成为脂蛋白。胆固醇的主要作用是携带及运输脂肪，是维持正常机体功能的一个重要组成部分。当体内胆固醇过多而堆积时，将会引起严重的健康问题。

胆固醇是一种高熔点的醇，在人体的胆汁、神经组织和血液中含有较多。在血清中主要以脂肪酸酯的形式存在，呈游离形态的醇在血清中非常有限。

当高熔点的动物脂肪在饮食中占据优势时，则形成的胆固醇将是高熔点的，既不易乳化也不易在动脉系统中流动，从而在血管中形成固定的沉淀，导致血管硬化，甚而引发多种心血管疾病。

亚油酸是必需脂肪酸，人体内不能合成，需要在膳食中摄取，是导致血胆固醇浓度下降的主要脂肪酸。它可以促进体内多余胆固醇变成胆汁酸盐，阻止胆固醇在动脉壁沉积，因而具有促进血液循环、软化血管、降低血清胆固醇含量、防止动脉硬化的功能。

## 胆固醇的生理功能如何？

由于现代医学证实了胆固醇是造成动脉粥样硬化、冠心病的罪魁祸首，人们对其避之如瘟神。但是，许多人可能还不知道，胆固醇是维持生命活动的守护神，没有它，生命活动就无法正常进行。在人体中胆固醇的总量大约占体重的0.2%，各组织中的含量差别很大，例如骨质中胆固醇含量最少，按每100克计，骨质约含10毫克，骨骼肌约含100毫克，内脏多在150～250毫克，肝脏和皮肤含量稍高，约为300毫克。脑和神经组织中含量最高，每100克组织约含2克，其总量约占全身总量的1/4。

胆固醇有三个主要生理功能。

(1) 形成胆酸 胆汁产于肝脏而储存于胆囊内，经释放进入小肠与被消化的脂肪混合。胆汁的功能是将大颗粒的脂肪变成小颗粒，使其易于与小肠中的酶作用。在小肠尾部，85%～95%的胆汁被重新吸收入血，肝脏重新吸收胆酸使之不断循环，剩余的胆汁（5%～15%）随粪便排出体外。肝脏需产生新的胆酸来弥补这5%～15%的损失，此时就需要胆固醇。

(2) 构成细胞膜 胆固醇是构成细胞膜的重要组成成分，细胞膜包围在人体每一细胞外，胆固醇为它的基本组成成分。有人曾发现给动物喂食缺乏胆固醇的食物，结果这些动物的红细胞脆性增加，容易引起细胞破裂。因此，可以想象要是没有胆固醇，细胞就无法维持正常的生理功能，生命也将终止。

(3) 合成激素 激素是协调多细胞机体中不同细胞代谢作用的化学信使，参与机体内各种物质的代谢，包括糖、蛋白质、脂肪、水、电解质和矿物质等的代谢，对维持人体正常的生理功能十分重要。人体肾上腺皮质和性腺所释放



的各种激素，如皮质醇、醛固酮、睾丸酮、雌二醇以及维生素D都属于类固醇激素，其前体物质就是胆固醇。

另外，胆固醇还可以转换为维生素D，这种维生素可以促使骨质钙化；当人体缺乏维生素D时，成人会得软骨病，儿童会患佝偻病。

由上可知，足量的胆固醇对人体是至关重要的，但是不能过量，过量则对人体有害。

## 胆固醇的高低对情绪有何影响？

如果人体血液中胆固醇过高，会造成动脉粥样硬化，而动脉粥样硬化又是冠心病、心肌梗死和脑卒中（中风）的主要危险因素。但如果血液中的胆固醇过低，对身体也会造成损害。

美国杜克大学研究人员为了了解人体内胆固醇与情绪的关系，对121位18~27岁包括69位胆固醇含量极低的女性进行了研究。结果显示，当女性体内胆固醇每单位低于160毫克时，19%出现极度沮丧症状，21%出现极度焦虑症状。另一针对男性的研究得出，血液中胆固醇含量每单位少于160毫克的男人，自杀或遇上致命意外的风险比胆固醇含量高的人多达50%~80%。

专家认为，胆固醇是人体必不可少的“建筑材料”，用于支撑体内所有细胞的结构形状。胆固醇不足的细胞就好像是一盒带有小洞眼的果冻，当与大脑情绪调节化学分子接触时，致密性差的细胞就无法做出适当的反应。细胞的工作机制类似锁与钥匙，细胞是锁，神经传递是钥匙。如果细胞结构不佳，钥匙便可能难以开锁，激活不了细胞，人的情绪因此出现极不稳定现象。

## 胆固醇有无好坏之分呢？

胆固醇主要存在于动物性食物中，尤其是动物的内脏和脑中最高，而鱼类和奶中的含量较低。人体内胆固醇的来源主要有两个：一是内源性的，即由肝脏合成的，这部分约占总胆固醇的70%；另一部分是外源性的，即来自于食