

降三高枕边书系列

「日」栗原毅 著

张闻多 译

降血脂

血脂高上去，健康摔下来

收收嘴，迈迈腿
血脂平稳，血管轻松不堵车



轻图解
小妙招
一看就懂
一学就会

实践妙招

专家多年临床实践
上百种生活妙招助你轻松降血脂
北京医院心内科主任汪芳审订推荐

江苏凤凰科学技术出版社

降血脂 实践妙招

降三高枕边书系列



[日] 栗原毅 著

张闻多 译

图书在版编目 (CIP) 数据

降血脂实践妙招 / (日) 栗原毅著 ; 张闻多译. —

南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5537-7948-5

I. ①降… II. ①栗… ②张… III. ①高血脂病-防治 IV. ①R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第012611号

SENMON I GA OSHIETE KURERU ! 3 SHUUKAN DE MURI NAKU CHOLESTEROL TO CHUSEI
SHIBOU WO SAGERU ! 200% NO URA WAZA JISSEN HEN

Copyright © TAKESHI KURIHARA 2014

All rights reserved.

Originally published in Japan by NITTO SHOIN HONSHA CO.,LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with NITTO SHOIN HONSHA CO.,LTD.
through CREEK & RIVER Co., Ltd.

Simplified Chinese copyright ©2017 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2016-529号

降血脂实践妙招

著 者 [日] 栗原毅
译 者 张闻多
责任编辑 樊明 倪敏
责任监制 曹叶平 方晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本 880 mm × 1 230 mm 1/32
印 张 6.5
字 数 177 000
版 次 2017年5月第1版
印 次 2017年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7948-5
定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

我们都很熟悉胆固醇和甘油三酯，不过，也有一些所谓的“常识”一直误导着我们，其中最具代表性的就是“胆固醇越高越危险”。其实，有些胆固醇即使高也无需那么担心。尤其是对健康有利的 HDL-胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇）必须要高，一旦过低就会引发动脉硬化。同时，LDL-胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）也不能过低。HDL-胆固醇、LDL-胆固醇同时稍高一些也完全没问题，相反，如果 LDL-胆固醇过低，就必须引起注意了，因为这便意味着罹患癌症的风险会增加。即使 LDL-胆固醇对健康有害，如果它不被氧化，其实并没有那么严重。因此，对胆固醇，我们是无需过于担心的。

但是，甘油三酯是需要引起我们注意的。有人说“甘油三酯并非作恶多端”，这也是一条正在误导我们的所谓的“常识”。血液中的甘油三酯增加，就会减少 HDL-胆固醇，使 LDL-胆固醇被氧化，也会引发动脉硬化。因此，真正“劣迹斑斑”的就是甘油三酯。

此外，还有一条“常识”也正误导着我们，即食用高脂肪食品是导致胆固醇和甘油三酯异常的原因。的确，胆固醇

和脂肪这样的名词很容易使人联想到“脂”，但事实并非如此。实际上，使甘油三酯增加、多余脂肪在体内堆积的罪魁祸首是高热量的饮食，尤其是碳水化合物。因此，控制米饭、面食等碳水化合物和水果、糖果等含糖量大的食物的摄入，才是避免甘油三酯在体内堆积的秘诀。

本书中第1章和第2章为基础知识篇，是为了让大家摒弃那些正误导着我们的“常识”，从而形成正确的认识。第3章及以后的章节，主要是介绍防治胆固醇和甘油三酯异常的具体操作方法。

胆固醇和甘油三酯异常并不意味着已经患病，而是表示人体正处于“潜在患病”阶段。因此，要避免过分地依赖药物，而是通过饮食、运动以及改善生活习惯来进行自主治疗。希望本书能够为你在调节胆固醇和甘油三酯的过程中提供帮助。

庆应义塾大学特约教授

栗原毅

目录

第1章 胆固醇和甘油三酯

了解代谢综合征·····	12
什么是脂质代谢异常·····	14
胆固醇并非十恶不赦·····	16
好胆固醇与坏胆固醇·····	18
分工明确的胆固醇·····	20
最坏胆固醇·····	22
胆固醇异常的原因·····	24
HDL-胆固醇不能过低·····	26
LDL-胆固醇不能过低·····	28
降胆固醇，无需服药·····	30
甘油三酯不能过高·····	32
甘油三酯高者血液黏稠·····	34
甘油三酯过多的危害·····	36
使甘油三酯升高的“凶手”·····	38
甘油三酯与脂肪肝·····	40
脂肪肝的诊断标准·····	42



算一算你的肥胖度吧·····	44
非酒精性脂肪性肝炎·····	46
脂肪肝是一种生活习惯病·····	48
脂肪肝与脂质代谢异常·····	50
脂质代谢异常的危害·····	52
年轻女性少有脂质代谢异常·····	54
脂质代谢异常并非成人的专利·····	56
脂肪肝与糖尿病·····	58
专栏 未病①·····	60

第2章 胆固醇和甘油三酯异常会引发多种疾病

了解动脉硬化·····	62
动脉硬化的危害①·····	64
心脏病的征兆·····	66

动脉硬化的危害②·····	68
脑血管阻塞的征兆·····	70
动脉硬化的危害③·····	72
脂质代谢异常的危害·····	74
专栏 未病2 ·····	76



第3章 改善胆固醇和甘油三酯的饮食法

重新审视饮食习惯·····	78
要细嚼慢咽，不要狼吞虎咽·····	80
改善饮食习惯，切记三个“要”·····	82
开始写饮食日记吧·····	84
冷饮综合征①·····	86
冷饮综合征②·····	88
了解自己所需的能量·····	90
食用低 GI 的食物·····	92
甘油三酯增加的根源·····	94
少吃米饭和面包·····	96
糖化也是老化的原因·····	98
科学地摄入脂质·····	100
吃什么肉有学问·····	102
补充膳食纤维要及时·····	104
活性氧的“清道夫”①·····	106
活性氧的“清道夫”②·····	108
活性氧的“清道夫”③·····	110



矿物质营养素·····	112
服用营养品弥补不足·····	114
保健品要按时按量摄取·····	116
酒绝对不只是坏东西·····	118
饮酒还有很多益处·····	120
外出就餐的选择①·····	122
外出就餐的选择②·····	124
专栏 未病③ ·····	126

第4章 改善胆固醇和甘油三酯的推荐食材

O Sa Ka Na Su Ki Ya Ne ·····	128
“O” 绿茶 ·····	130
“O” 橄榄油 ·····	132
“Sa” 鱼 ·····	134

“Ka” 海藻	136
“Na” 纳豆	138
“Su” 醋	140
“Ki” 蘑菇	142
“Ya” 蔬菜	144
“Ne” 大葱	146
“植物肉” 豆腐	148
“优质蛋白源” 羊肉	150
专栏 健康寿命 1	152

第5章 改善胆固醇和甘油三酯的运动法

运动必不可少	154
3 种推荐运动	156
有氧运动	158
“稍感吃力” 的运动	160
有氧运动的代表：散步	162
散步时的注意事项	164
比快走稍慢的慢跑	166
水中行走	168
骑行与健美操	170
抖动手脚，简单又吃力	172
燃烧体内脂肪的红肌	174
肌肉运动推荐	176
不占空间的运动	178

利用营养品促进肌肉增长.....	180
专栏 健康寿命 2	182



第6章 改善胆固醇和甘油三酯的生活好习惯

每天测体重.....	184
吸烟百害而无一利.....	186
压力过大的消极影响.....	188
消除压力的 6 种方法	190
不要轻视疲劳和感冒.....	192
保持正确的姿势.....	194
肥胖的人容易便秘.....	196
好睡眠，更健康.....	198
拥有好睡眠的小妙招.....	200
泡澡益处多，水要稍温些.....	202
泡澡，有讲究.....	204
做特定体检，管理健康.....	206

降血脂 实践妙招

降三高枕边书系列



[日] 栗原毅 著
张闻多 译

图书在版编目 (CIP) 数据

降血脂实践妙招 / (日) 栗原毅著 ; 张闻多译. —

南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5537-7948-5

I.

Ⅰ. ①降… Ⅱ. ①栗… ②张… Ⅲ. ①高脂血症 - 防

治 Ⅳ. ①R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第012611号

SENMON I GA OSHIETE KURERU ! 3 SHUUKAN DE MURI NAKU CHOLESTEROL TO CHUSEI
SHIBOU WO SAGERU ! 200% NO URA WAZA JISSEN HEN

Copyright © TAKESHI KURIHARA 2014

All rights reserved.

Originally published in Japan by NITTO SHOIN HONSHA CO.,LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with NITTO SHOIN HONSHA CO.,LTD.
through CREEK & RIVER Co., Ltd.

Simplified Chinese copyright ©2017 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2016-529号

降血脂实践妙招

著 者 [日] 栗原毅
译 者 张闻多
责任编辑 樊明 倪敏
责任监制 曹叶平 方晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本 880 mm × 1 230 mm 1/32
印 张 6.5
字 数 177 000
版 次 2017年5月第1版
印 次 2017年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7948-5
定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

我们都很熟悉胆固醇和甘油三酯，不过，也有一些所谓的“常识”一直误导着我们，其中最具代表性的就是“胆固醇越高越危险”。其实，有些胆固醇即使高也无需那么担心。尤其是对健康有利的 HDL-胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇）必须要高，一旦过低就会引发动脉硬化。同时，LDL-胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）也不能过低。HDL-胆固醇、LDL-胆固醇同时稍高一些也完全没问题，相反，如果 LDL-胆固醇过低，就必须引起注意了，因为这便意味着罹患癌症的风险会增加。即使 LDL-胆固醇对健康有害，如果它不被氧化，其实并没有那么严重。因此，对胆固醇，我们是无需过于担心的。

但是，甘油三酯是需要引起我们注意的。有人说“甘油三酯并非作恶多端”，这也是一条正在误导我们的所谓的“常识”。血液中的甘油三酯增加，就会减少 HDL-胆固醇，使 LDL-胆固醇被氧化，也会引发动脉硬化。因此，真正“劣迹斑斑”的就是甘油三酯。

此外，还有一条“常识”也正误导着我们，即食用高脂肪食品是导致胆固醇和甘油三酯异常的原因。的确，胆固醇

和脂肪这样的名词很容易使人联想到“脂”，但事实并非如此。实际上，使甘油三酯增加、多余脂肪在体内堆积的罪魁祸首是高热量的饮食，尤其是碳水化合物。因此，控制米饭、面食等碳水化合物和水果、糖果等含糖量大的食物的摄入，才是避免甘油三酯在体内堆积的秘诀。

本书中第 1 章和第 2 章为基础知识篇，是为了让大家摒弃那些正误导着我们的“常识”，从而形成正确的认识。第 3 章及以后的章节，主要是介绍防治胆固醇和甘油三酯异常的具体操作方法。

胆固醇和甘油三酯异常并不意味着已经患病，而是表示人体正处于“潜在患病”阶段。因此，要避免过分地依赖药物，而是通过饮食、运动以及改善生活习惯来进行自主治疗。希望本书能够为你在调节胆固醇和甘油三酯的过程中提供帮助。

庆应义塾大学特约教授

栗原毅

目录

第1章 胆固醇和甘油三酯

了解代谢综合征·····	12
什么是脂质代谢异常·····	14
胆固醇并非十恶不赦·····	16
好胆固醇与坏胆固醇·····	18
分工明确的胆固醇·····	20
最坏胆固醇·····	22
胆固醇异常的原因·····	24
HDL-胆固醇不能过低·····	26
LDL-胆固醇不能过低·····	28
降胆固醇，无需服药·····	30
甘油三酯不能过高·····	32
甘油三酯高者血液黏稠·····	34
甘油三酯过多的危害·····	36
使甘油三酯升高的“凶手”·····	38
甘油三酯与脂肪肝·····	40
脂肪肝的诊断标准·····	42



算一算你的肥胖度吧·····	44
非酒精性脂肪性肝炎·····	46
脂肪肝是一种生活习惯病·····	48
脂肪肝与脂质代谢异常·····	50
脂质代谢异常的危害·····	52
年轻女性少有脂质代谢异常·····	54
脂质代谢异常并非成人的专利·····	56
脂肪肝与糖尿病·····	58
专栏 未病1) ·····	60

第2章 胆固醇和甘油三酯异常会引发多种疾病

了解动脉硬化·····	62
动脉硬化的危害①·····	64
心脏病的征兆·····	66