

预防

任何人都做得到！

今天起立刻派上用场！预防疾病于未然！

胆固醇与甘油三酯过高



〔日〕栗原毅◎著

医学博士 庆应义塾大学教授
东京・日本桥栗原诊所所长

蔡丽蓉◎译

的有效技巧

3

大健康杀手

酒精

外食

甜食

注意，胆固醇和甘油三酯的正常值会随着年龄、遗传因子和饮食生活的不同而有所差别，因此你一定要有这个认知：自己的健康自己来管理！

预防 胆固醇与 甘油三酯 过高的 有效技巧



医学博士 庆应义塾大学教授
东京・日本桥栗原诊所所长

【日】栗原毅◎著

蔡丽蓉◎译

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

预防胆固醇与甘油三酯过高的有效技巧 / (日) 栗原
毅著; 蔡丽蓉译. -- 武汉: 湖北科学技术出版社,
2017.6

ISBN 978-7-5352-9331-2

I. ①预… II. ①栗… ②蔡… III. ①胆固醇—控制
—基本知识②甘油三脂—控制—基本知识 IV. ①R151.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第012347号

著作权合同登记号 图字: 17-2016-353

原书名: 誰でもスグできる! みるみるコレステロール
と中性脂肪を下げる 200%の基本ワザ

DARE DEMO SUGUDEKIRU! MIRUMIRU CHOLESTEROL
TO CHUSEI SHIBO WO SAGERU 200% NO KIHON WAZA
©TAKESHI KURIHARA 2010

Original Japanese edition published in 2010 by Nitto Shoin
Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin
Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

中文翻译提供: 台湾台视文化事业股份有限公司

责任编辑: 赵襄玲 周 婧

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

6.5 印张

200 千字

2017年6月第1版

2017年6月第1次印刷

定 价: 32.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

CHECK! 生活型态检查表……11

第1章 你所不知道的胆固醇

- 胆固醇是体内不可或缺的重要脂质…… 22
- 胆固醇不够“坏”，“真凶”另有其人…… 24
- 真正的坏蛋就是它！“超坏胆固醇”登场…… 26
- 神奇的胆固醇…… 28
- 比超坏胆固醇更可怕的脂蛋白的残渣——恐怖胆固醇…… 30
- 饮食过量或不良的生活习惯会升高胆固醇值…… 32
- 胆固醇值高的人血液混浊且无法顺畅流动…… 34
- HDL 胆固醇减少的不良后果…… 36
- 专栏 1 ● 自由基是英雄也是坏蛋…… 38

第2章 认识甘油三酯

- 甘油三酯为身体提供能量…… 40
- 碳水化合物比脂质更容易增加甘油三酯…… 42
- 甘油三酯值高的人血液无法顺畅流动…… 44
- 甘油三酯作祟，LDL 胆固醇 & 超坏胆固醇增加…… 46
- 专栏 2 ● 自由基是半途而废的氧气分子…… 48

第3章

当胆固醇与甘油三酯出现异常

- 我的身体我做主——由治疗医学到预防医学…… 50
- 胆固醇或甘油三酯异常会造成 3 种血脂异常症…… 52
- 作息不正常破坏脂质平衡…… 54
- 危险因子血脂异常症…… 56
- 女性激素可防止胆固醇值上升…… 58
- 饮食过量 & 运动不足，儿童也患血脂异常症…… 60
- 肥胖型态有 2 种，内脏脂肪型肥胖最危险…… 62
- BMI 值与腰围尺寸可检查你的肥胖程度…… 64
- 内脏脂肪型肥胖会减少好的物质，增加坏的物质…… 68
- 检视肥胖体质：三大基因 + 脂肪细胞数量…… 70
- 代谢综合征：内脏脂肪型肥胖 + 复数型危险因子…… 72
- 高血压的原因：内脏脂肪过多…… 74
- 代谢综合征与高血压…… 76
- 高血糖与内脏肥胖的关系…… 78
- 代谢综合征还是糖尿病？血糖值来评量…… 80
- 脂肪肝，代谢综合征的邪恶推手…… 82
- 脂肪肝分三大类，治疗方法各不同…… 84
- 不饮酒，肝脏也发炎…… 86
- 专栏 3 ● 存在于周遭的自由基…… 88

第4章

警告：小心胆固醇与甘油三酯超标

- 预防动脉粥样硬化的秘诀：维持血管弹性…… 90
- 心绞痛与心肌梗死也青睐年轻人…… 92
- 血脂异常症：先动脉粥样硬化再脑梗死…… 94
- 动脉粥样硬化会引发这些疾病…… 96
- 血脂异常症也会引发这些疾病…… 98
- 专栏 4 ● 血液中的自由基会伤害身体的组织…… 100

第5章

饮食改善法

- 降低胆固醇与甘油三酯① 均衡饮食最重要…… 102
- 降低胆固醇与甘油三酯② 用餐时细嚼慢咽…… 104
- 降低胆固醇与甘油三酯③ 遵守三大饮食重点…… 106
- 降低胆固醇与甘油三酯④ 记录每天的饮食…… 108
- 降低胆固醇与甘油三酯⑤ 避免“冷饮综合征”…… 110
- 降低胆固醇与甘油三酯⑥ 计算适合自己摄取的热量…… 112
- 降低胆固醇与甘油三酯⑦ 利用 GI 值来控制血糖值…… 114
- 降低胆固醇与甘油三酯⑧ 食用“茶鱼藻纳醋菇蔬葱”…… 116
- 降低胆固醇与甘油三酯⑨ 减少碳水化合物的摄取…… 118

- 降低胆固醇与甘油三酯⑩ 适量摄取不饱和脂肪酸…… 120
- 降低胆固醇与甘油三酯⑪ 摄取优质蛋白质…… 122
- 食物纤维好处多，两大类别都要吃…… 124
- 抗氧化维生素：自由基的清道夫…… 126
- 不可欠缺的微量营养素：矿物质…… 132
- 营养素摄取不足，请补充营养保健食品…… 134
- 酒的妙用：预防动脉粥样硬化…… 136
- 健康外食有诀窍，菜色最关键…… 140
- 专栏 5 ●自由基是重大疾病的隐形杀手……142

第6章

健康手作料理食谱

- 重点食材 1：茶，饮用或磨粉加入料理…… 144
- 重点食材 2：青背鱼，生食最佳…… 146
- 重点食材 3：海藻，吃太多也不怕胖……148
- 重点食材 4：纳豆，傍晚吃最好……150
- 重点食材 5：醋，加热后也不变质……152
- 重点食材 6：菇类，快速提升饱腹感……154
- 重点食材 7：西蓝花含有丰富的抗氧化成分……156
- 重点食材 8：胡萝卜、白萝卜、莲藕抗氧化防血栓……158
- 重点食材 9：南瓜，抑制动脉粥样硬化的恶化……160
- 重点食材 10：牛蒡，富含食物纤维……162
- 重点食材 11：红薯抗老化……164

- 重点食材 12: 葱类降低胆固醇……166
- 重点食材 13: 豆腐拯救更年期前后的女性……168
- 重点食材 14: 羊肉可燃烧脂肪……170
- 专栏 6 ●自由基——美肌杀手……172

第7章 检讨生活习惯

- 改善生活第一步: 量体重……174
- 香烟含有自由基, 可引发动脉粥样硬化……176
- 压力也会升高胆固醇与甘油三酯值……178
- 改善便秘问题, 拥有不易囤积脂肪的体质……180
- 睡眠不足会引发血脂异常症与糖尿病……182
- 泡热水澡, 提高身体免疫力……184
- 定期体检, 做好健康管理……186
- 专栏 7 ●由内而外有效抗氧化……188

第8章 运动改善法

- 养成运动习惯, 避免一次性的剧烈运动……190
- 三大运动降低胆固醇与甘油三酯值……192
- 肌肉运动, 打造易燃烧脂肪的体质……194
- 慢速屈膝运动, 看电视和运动两不误……198

- 有氧运动，每周 3 次，每次 30 分钟……200
- 有氧运动，健走 & 超慢跑……202
- 有氧运动，水中健走 & 有氧体操……204
- 用营养食品加快燃烧体脂肪……206

预防 胆固醇与 甘油三酯 过高的 有效技巧



医学博士 庆应义塾大学教授
东京・日本桥栗原诊所所长

【日】栗原毅◎著

蔡丽蓉◎译

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

在很多人的观念里，如果胆固醇或者甘油三酯出现异常，就是生病了！但事实上，这只是处于“尚未发作”的阶段。在中医的传统观念里，这个状态其实不算有病，但也不代表绝对的健康。最近西方医学也注意到这个问题，并开始提倡自我治疗的行为。

一向给人长寿印象的日本，“预防医疗”的时代已然揭开序幕。过去一直抱持着“生病之后再进行治疗”的医疗型态，将转变成“防患于未然”的医疗型态。

胆固醇与甘油三酯的异常，正式学名为“血脂异常症”，虽然还称不上生病的状态，但是全然置之不理将恶化成动脉粥样硬化，甚至会增加罹患心肌梗死或脑梗死等危及性命的重大疾病的风险性。

胆固醇与甘油三酯偏高，可以靠自己的力量来降低，最重要的是，抱持着“自己的健康由自己来管理”这样的认知。所谓的胆固醇与甘油三酯值出现问题，代表着你的生活已经失序！当你有这样的认知，才能拥有改善生活型态的强烈行动力。请不要只是依赖医师，你的“意志力”才是防患于未然的重要关键。

究竟胆固醇与甘油三酯是什么？在体内扮演什么样的角色？为什么不能过量？有许多问题与降低的方法是大家都不了解的。因此本书将针对这些问题点，尽可能

以简单明了的方式加以解说。希望能够帮助大家降低胆固醇与甘油三酯值。

栗原毅

2010 年 3 月

CHECK! 生活型态检查表……11

第1章 你所不知道的胆固醇

- 胆固醇是体内不可或缺的重要脂质…… 22
- 胆固醇不够“坏”，“真凶”另有其人…… 24
- 真正的坏蛋就是它！“超坏胆固醇”登场…… 26
- 神奇的胆固醇…… 28
- 比超坏胆固醇更可怕的脂蛋白的残渣——恐怖胆固醇…… 30
- 饮食过量或不良的生活习惯会升高胆固醇值…… 32
- 胆固醇值高的人血液混浊且无法顺畅流动…… 34
- HDL 胆固醇减少的不良后果…… 36
- 专栏 1 ● 自由基是英雄也是坏蛋…… 38

第2章 认识甘油三酯

- 甘油三酯为身体提供能量…… 40
- 碳水化合物比脂质更容易增加甘油三酯…… 42
- 甘油三酯值高的人血液无法顺畅流动…… 44
- 甘油三酯作祟，LDL 胆固醇 & 超坏胆固醇增加…… 46
- 专栏 2 ● 自由基是半途而废的氧气分子…… 48

第3章

当胆固醇与甘油三酯出现异常

- 我的身体我做主——由治疗医学到预防医学…… 50
- 胆固醇或甘油三酯异常会造成 3 种血脂异常症…… 52
- 作息不正常破坏脂质平衡…… 54
- 危险因子血脂异常症…… 56
- 女性激素可防止胆固醇值上升…… 58
- 饮食过量 & 运动不足，儿童也患血脂异常症…… 60
- 肥胖型态有 2 种，内脏脂肪型肥胖最危险…… 62
- BMI 值与腰围尺寸可检查你的肥胖程度…… 64
- 内脏脂肪型肥胖会减少好的物质，增加坏的物质…… 68
- 检视肥胖体质：三大基因 + 脂肪细胞数量…… 70
- 代谢综合征：内脏脂肪型肥胖 + 复数型危险因子…… 72
- 高血压的原因：内脏脂肪过多…… 74
- 代谢综合征与高血压…… 76
- 高血糖与内脏肥胖的关系…… 78
- 代谢综合征还是糖尿病？血糖值来评量…… 80
- 脂肪肝，代谢综合征的邪恶推手…… 82
- 脂肪肝分三大类，治疗方法各不同…… 84
- 不饮酒，肝脏也发炎…… 86
- 专栏 3 ● 存在于周遭的自由基…… 88

第4章

警告：小心胆固醇与甘油三酯超标

- 预防动脉粥样硬化的秘诀：维持血管弹性…… 90
- 心绞痛与心肌梗死也青睐年轻人…… 92
- 血脂异常症：先动脉粥样硬化再脑梗死…… 94
- 动脉粥样硬化会引发这些疾病…… 96
- 血脂异常症也会引发这些疾病…… 98
- 专栏 4 ● 血液中的自由基会伤害身体的组织…… 100

第5章

饮食改善法

- 降低胆固醇与甘油三酯① 均衡饮食最重要…… 102
- 降低胆固醇与甘油三酯② 用餐时细嚼慢咽…… 104
- 降低胆固醇与甘油三酯③ 遵守三大饮食重点…… 106
- 降低胆固醇与甘油三酯④ 记录每天的饮食…… 108
- 降低胆固醇与甘油三酯⑤ 避免“冷饮综合征”…… 110
- 降低胆固醇与甘油三酯⑥ 计算适合自己摄取的热量…… 112
- 降低胆固醇与甘油三酯⑦ 利用 GI 值来控制血糖值…… 114
- 降低胆固醇与甘油三酯⑧ 食用“茶鱼藻纳醋菇蔬葱”…… 116
- 降低胆固醇与甘油三酯⑨ 减少碳水化合物的摄取…… 118

- 降低胆固醇与甘油三酯⑩ 适量摄取不饱和脂肪酸…… 120
- 降低胆固醇与甘油三酯⑪ 摄取优质蛋白质…… 122
- 食物纤维好处多，两大类别都要吃…… 124
- 抗氧化维生素：自由基的清道夫…… 126
- 不可欠缺的微量营养素：矿物质…… 132
- 营养素摄取不足，请补充营养保健食品…… 134
- 酒的妙用：预防动脉粥样硬化…… 136
- 健康外食有诀窍，菜色最关键…… 140
- 专栏 5 ●自由基是重大疾病的隐形杀手……142

第6章

健康手作料理食谱

- 重点食材 1：茶，饮用或磨粉加入料理…… 144
- 重点食材 2：青背鱼，生食最佳…… 146
- 重点食材 3：海藻，吃太多也不怕胖……148
- 重点食材 4：纳豆，傍晚吃最好……150
- 重点食材 5：醋，加热后也不变质……152
- 重点食材 6：菇类，快速提升饱腹感……154
- 重点食材 7：西蓝花含有丰富的抗氧化成分……156
- 重点食材 8：胡萝卜、白萝卜、莲藕抗氧化防血栓……158
- 重点食材 9：南瓜，抑制动脉粥样硬化的恶化……160
- 重点食材 10：牛蒡，富含食物纤维……162
- 重点食材 11：红薯抗老化……164

- 重点食材 12: 葱类降低胆固醇……166
- 重点食材 13: 豆腐拯救更年期前后的女性……168
- 重点食材 14: 羊肉可燃烧脂肪……170
- 专栏 6 ●自由基——美肌杀手……172

第7章 检讨生活习惯

- 改善生活第一步: 量体重……174
- 香烟含有自由基, 可引发动脉粥样硬化……176
- 压力也会升高胆固醇与甘油三酯值……178
- 改善便秘问题, 拥有不易囤积脂肪的体质……180
- 睡眠不足会引发血脂异常症与糖尿病……182
- 泡热水澡, 提高身体免疫力……184
- 定期体检, 做好健康管理……186
- 专栏 7 ●由内而外有效抗氧化……188

第8章 运动改善法

- 养成运动习惯, 避免一次性的剧烈运动……190
- 三大运动降低胆固醇与甘油三酯值……192
- 肌肉运动, 打造易燃烧脂肪的体质……194
- 慢速屈膝运动, 看电视和运动两不误……198