降低胆固醇100法

献给动脉硬化
心脏病
脑血栓患者



[日] 主妇之友社 编
李玉强 等译

家庭保健百科

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭保健百科

降低胆固醇



〔日〕主妇之友社编
李玉强　等译

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭保健百科/〔日〕主妇之友社编；《家庭保健百科》编译组译．—北京：中国轻工业出版社，2000.1
ISBN 7-5019-2729-4

Ⅰ.家… Ⅱ.①主… ②家… Ⅲ.①家庭保健-普及读物②常见病-治疗-普及读物 Ⅳ.R161

中国版本图书馆CIP数据核字（1999）第53768号

版权声明： コレステロールを下げる100のコツ
日本主妇之友社供稿
©主妇之友社所有

责任编辑：李炳华　林文军
责任终审：唐是雯　封面设计：赵小云
版式设计：赵益东　责任校对：李　靖　责任监印：崔　科

*

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
网　　址：//www.chlip.com.cn
印　　刷：1201印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2000年1月第1版　2000年1月第1次印刷
开　　本：787×1092　1/32　印张：6.125
字　　数：132千字　印数：1—10000
书　　号：ISBN 7-5019-2729-4/R·023　定价：10.00元
著作权合同登记　图字：01-1999-3515

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前　言

目前，高胆固醇及其引发的疾病，正在威胁着年富力强的中年人。虽然随着科学的发展，高胆固醇症的防治已达到相当高的水平。但是，当您在医院体检时突然发现胆固醇值增高，被大夫作出“观察治疗”的诊断后，一时仍不免忧心忡忡，却又不知所措。如何寻求一个行之有效的方法，迅速降低胆固醇，恢复健康，这是大家十分关注的问题。

本书竭诚向读者介绍用饮食疗法来降低胆固醇的诀窍，做法详细具体，操作简便易学。在日常生活中，只要您身体力行，持之以恒，定有成效。我们预祝您在下次的体检时会有一个令人满意的结果。

〔日〕主妇之友社

目　录

●第一章●　生活中稍加注意，就能降低胆固醇 …（1）
血液中脂肪过多，会引起动脉硬化和各种并发症……（2）
胆固醇有好坏之分，失去平衡会导致动脉硬化……（4）
验血时胆固醇值和脂肪检查值说明的问题……（8）
良好的饮食方式可以有效地降低总胆固醇值 ……（11）
为抑制血液中胆固醇值，要避免暴饮暴食，注意减肥 ……（14）
改变不吃早餐、晚餐大吃特吃的饮食方式，胆固醇就不会增高 ……（16）
每天适量喝酒，可以增加好胆固醇含量，预防心脏病 ……（18）
运动能消除使胆固醇升高的暴躁和焦急情绪 ……（21）

●第二章●　为降低胆固醇，摄取油脂类食物时要注意以下事项 ……（23）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

脂肪成分控制在摄取热量的25%以内，
胆固醇就不会增加 …… (24)
以2：1的比例摄取植物油和动物性脂
肪，是增加好胆固醇含量的诀窍 …… (26)
橄榄油含有其他植物油没有的能降低胆
固醇的成分 …… (28)
为增加好胆固醇，以理想的比例摄取植
物油的各种方法 …… (31)
酱汤、蔬菜汁中的几滴植物油，不会使
胆固醇升高 …… (33)
使用植物油油炸、烹炒食物，需要注意
的事项 …… (35)
维生素E片和小麦胚芽油同时使用，有
助于弥补植物油的缺陷 …… (37)
鱼的脂肪能抑制胆固醇和中性脂肪的增
加，防止动脉硬化 …… (39)

●第三章● 能使胆固醇降低的营养成分 … (43)
水溶性食物纤维具有很强的降低胆固醇
的作用 …… (44)
鱼贝类含有的牛磺酸成分可减少胆固醇
含量 …… (47)
牛磺酸具有把多余胆固醇化为胆汁酸排

出体外的作用 …… (51)
排出胆固醇，防止动脉硬化的成分中有
卵磷脂 …… (53)
降低胆固醇，预防动脉硬化的维生素 …… (57)
维生素C具有减少坏胆固醇的作用 …… (60)

●第四章●　不要完全拒绝胆固醇含量高的食物
食物 …… (63)
上了年纪的人，适量进食含胆固醇的食
品是良策 …… (64)
食用鸡蛋没有禁忌，因人而异适当控制 …… (68)
肉中含有防止动脉硬化的成分 …… (71)
喝牛奶不会使胆固醇升高 …… (74)
每日摄取10克左右的黄油，胆固醇不
会升高 …… (77)
贝类含有抑制胆固醇吸收的物质 …… (79)
牡蛎能大幅度降低胆固醇和中性脂肪 …… (81)
贝类、墨鱼和章鱼都是降低胆固醇的食
物 …… (84)
鳝鱼含有能降低胆固醇的油脂 …… (86)

●第五章●　降低胆固醇的食物 …… (89)
裙带菜、海带的粘液能降低胆固醇，防

止动脉硬化 …… (90)
每天吃紫菜能降低血压和胆固醇 …… (93)
降血压的鹿角菜（海萝）能降低胆固醇
和中性脂肪 …… (95)
香菇中含有降低胆固醇的特效成分 …… (99)
富含酸性多糖的木耳，降低胆固醇的作
用引人注目…… (103)
新鲜的小油菜等青菜中富含的叶绿素能
大幅度降低胆固醇…… (105)
蔬菜中富含的食物纤维能降低胆固醇，
防止动脉硬化…… (109)
洋葱富含能抑制胆固醇、防止动脉硬化
的成分…… (111)
每天吃大蒜能降低胆固醇，预防动脉硬
化…… (113)
大豆中含有能降低胆固醇、防止动脉硬
化的皂角苷…… (117)
大豆蛋白具有降低血液中胆固醇的作用…… (119)
大豆中富含的植物固醇能降低胆固醇值…… (121)
豆腐、豆豉和豆酱是能抑制总胆固醇值，
使血管保持柔软的食品…… (123)
菜豆、蚕豆等含有降低胆固醇的特效成
分…… (125)

山药汁是降低胆固醇值的绝好食物…… (128)
柑橘富含降低胆固醇值的食物纤维…… (130)
青背鱼的脂肪成分EPA有降低中性脂肪
的效果…… (132)
大众鱼中含有的脂肪成分DHA比EPA更
具有降低胆固醇的作用…… (135)
想吃鱼贝类降低胆固醇时，应选择T/C
比为2以上的食物…… (137)
纯酸乳酪具有降低胆固醇的作用…… (140)
醋具有减少胆固醇的作用…… (142)
醋具有防止引起动脉硬化的过氧化脂肪
形成的作用…… (145)
乌龙茶具有抑制胆固醇增加的作用…… (148)

●第六章●　讲究食物的吃法可以降低胆固醇 … (153)
鸡蛋和蔬菜一起烹调做成炒鸡蛋吃…… (154)
胆固醇、盐分多的鱼子和蔬菜搭配，代
替调味盐使用…… (156)
上等肥牛肉的理想吃法是能使动物性脂
肪减少的“涮牛肉”…… (158)
肉类用植物油油炸，可以减少使胆固醇
增加的饱和脂肪酸…… (159)
有效摄取牛磺酸的烹调法是油炸鱼、法

国式黄油烤鱼…… (162)
“牛磺酸＋食物纤维”菜谱更能提高降低胆固醇的作用…… (164)
鱼和豆腐一起吃能提高降低胆固醇的作用…… (166)
如果担心胆固醇摄入过多，墨鱼、章鱼和鱼贝类食品可做成醋拌凉菜…… (169)
泡干香菇的水用于做菜，对降低胆固醇有效…… (171)
为尽量多摄取植物纤维，卷心菜等蔬菜应熟吃…… (173)
全麦面包有助于降低胆固醇值…… (176)
作为下酒菜，能增加好胆固醇含量的食物…… (180)
适时地吃苹果，胆固醇就很难增加，并能防止动脉硬化…… (182)

第一章

生活中稍加注意，就能降低胆固醇

【登载顺序】
中村治雄
足立香代子
高階经和
田中　潔
桂　歌作

需要全本请访问 www.ertongbook.com

血液中脂肪过多，会引起动脉硬化和各种并发症

人们常说“人老始于血管”。所谓血管老化就是动脉硬化，那么您知道血管从什么时候开始老化吗？

笔者在美国留学时，研究了越南战争中阵亡士兵的血管。这时才第一次了解到，即使是20岁左右的年轻人，也会发生动脉硬化。

变化着的血管不经过一定时间，脑梗塞、心肌梗塞等并发症不会表现出来。这就是动脉硬化的可怕之处。

动脉是遍布于全身各处，通过血液向各脏器、组织、细胞输送氧气等的血管。所谓动脉硬化，指的就是血管内侧变窄，失去弹力的状态。

人脑发生动脉硬化，血液就会在脑血管内堵塞（脑梗塞），于是变脆的血管破裂，引起脑内出血（脑出血），氧气等无法输送最终导致细胞坏死。而且，会留下身体麻痹、语言障碍等后遗症，甚至丧命。

心肌（构成心脏的肌肉）血管发生动脉硬化，就会患上伴有心脏悸动、喘不上气、疼痛等症状的心绞痛。动脉硬化进一步发展，动脉内侧变得极其窄小，血栓堵塞，血液完全停止流动，这就是心肌梗塞。

日本人三大死因的第一位是癌症，心肌梗塞等心脏病和脑梗塞等脑血管疾病分别占第二位和第三位。后两者加起来，超过居第一位的癌症，苦于后遗症的患者就更多了。

动脉硬化是由于体质及上年纪等因素引起的，如果血液中的脂肪（胆固醇、中性脂肪等）量变得异常，这些并发症的危险就会越来越大。

相反，有数据表明，如果把胆固醇降低20%，由心血管引起的死亡率就会减少40%。

因此，血液中脂肪多的人，不要大意，要开始寻求积极的对策。

饮食疗法是最重要的抉择，用饮食疗法，6个月就能使您的胆固醇减少15%，使中性脂肪减少20%～30%，快的话，一个月就能见效。

饮食疗法之外，再做一些轻微运动，效果更佳。

（中村治雄）

胆固醇有好坏之分，失去平衡会导致动脉硬化

以前，提起胆固醇就想起动脉硬化，提起动脉硬化就想起胆固醇，人们往往认为，胆固醇是人体一大强敌。

其实，胆固醇对人体来说，恰恰是必不可少的重要物质。它构成组成人体细胞的细胞膜，是各种激素、胆汁酸等的合成材料。它除从食物中摄取之外，也能在肝脏和肠中合成。

所谓动脉硬化，是指血管失去弹力、变脆，血液通道变窄的一种状态。身为血管病的动脉硬化是引起各种并发症的元凶，发生动脉硬化的要因（危险因素）有几个，可以举出高血压、胆固醇增加、中性脂肪过多、吸烟、肥胖、糖尿病、运动不足等。其中最重要的因素是血液中胆固醇的异常。这就是胆固醇往往被人们视为反面角色的理由。

但是，胆固醇并不是毫无可取之处。胆固醇也有好坏两种之分。

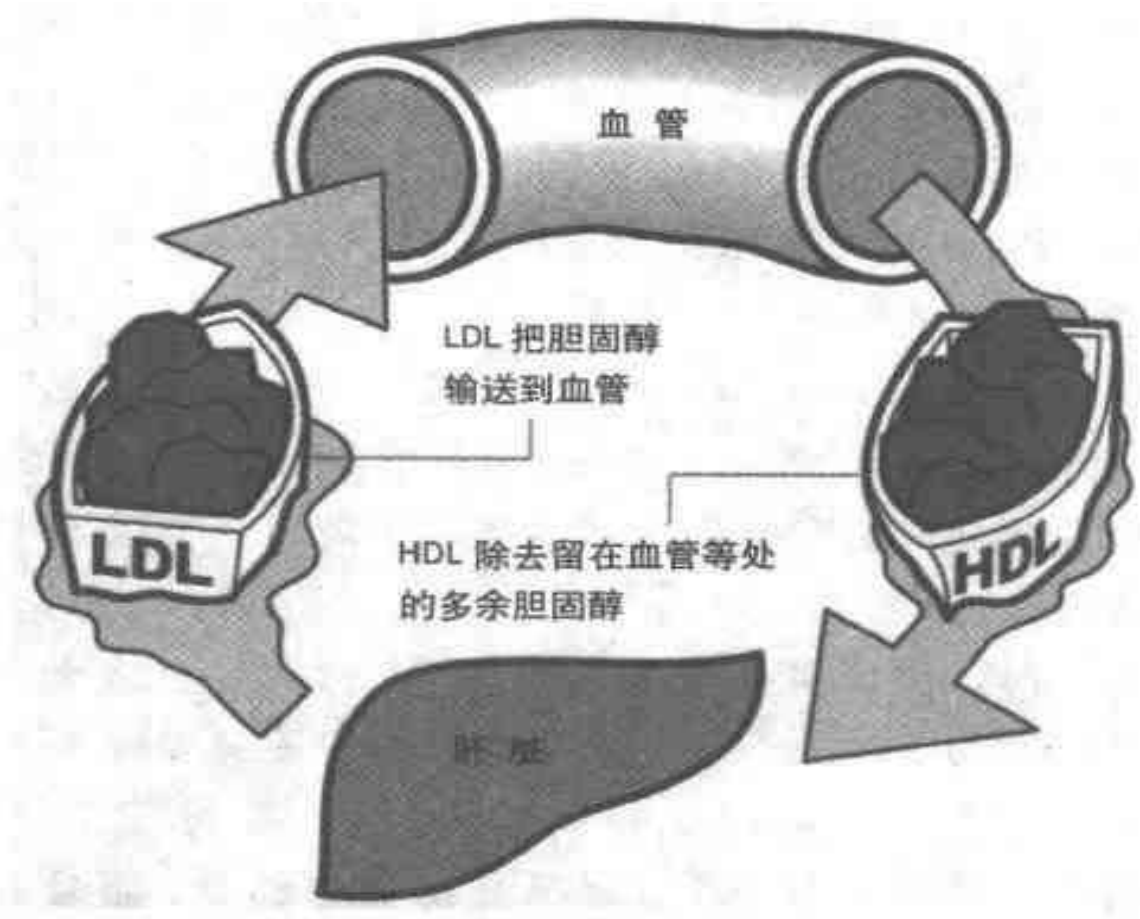
胆固醇本来是脂肪的一种。它不能溶于水（所

以，也不能溶于血液）。它以蛋白质包着的球状体存留在血液中。这种由蛋白质构成的球状粒子称之为核蛋白体蛋白质。胆固醇和蛋白质结合，构成核蛋白体蛋白质，被输送到末梢组织。

核蛋白体蛋白质也有几种类型，其中与动脉硬化关系最深的是中型的、低密度的核蛋白体蛋白质（略称为 LDL）和小型的、高密度的核蛋白体蛋白质（略称为 HDL）两种。

LDL 担负着通过血管，把在肝脏、肠中合成的

■HDL（好）和 LDL（坏）的作用



胆固醇输送到全身的作用。它是被称为搬运工的载体。LDL向全身的组织输送必要的胆固醇，把多余的胆固醇存放在血管壁等末梢组织。

HDL则和LDL完全相反，它把留在血管壁等末梢组织处的多余的胆固醇提取出来，加以集中，带回肝脏，发挥着清洁工的作用。

从肝脏中出去的LDL和返回到肝脏中的HDL与胆固醇没有差别，只是在有结合的核蛋白体蛋白质上存在差异，这两者对动脉施与完全相反的影响。如果LDL的胆固醇多，就会积聚在血管壁，引起动脉硬化；而如果HDL多，血管壁就会被清扫干净，所以具有预防动脉硬化的作用。因此，从预防动脉硬化的立场出发，通常LDL被称为“坏胆固醇”，HDL被称为“好胆固醇”，使LDL和HDL保持平衡，事关重要。

如果LDL比HDL多，或HDL变得过少，发生了胆固醇异常，那么，在血管的内皮细胞下，等着HDL到来的胆固醇会不断聚集，结果那些胆固醇就会引起动脉硬化。

当然，胆固醇的量并不是越少越好。过少也会对身体产生危害。这是因为，如果总胆固醇值变得过低，坏胆固醇（LDL）就会减少，而好胆固醇（HDL）相应也会变少。如果好胆固醇极少，附着在

血管上的胆固醇就无法回到肝脏，成为促使动脉硬化的原因。

重要的是一边维持适当的胆固醇量，一边在使LDL的胆固醇减少的同时，注意不要使HDL的胆固醇变少。胆固醇的适量值，将在下一节具体说明。

（中村治雄）

需要全本请访问 www.ertongbook.com