

一部居家必备的生活工具书

食物是最好的医药

大全集

肖 枫 许俊霞 主编



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药/ 植物草香策划 肖枫、许俊霞主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2009.07 (2010.05 重印)

ISBN 978 - 7 - 80753 - 781 - 6

I. ①食… II. ①植…②肖…③许… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108889 号

责任编辑:曲晶

装帧设计:世纪鼎

食物是最好的医药

植物草香策划 肖枫、许俊霞 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码:150090 电话:0451 - 82380850

E - mail:hrbchs @ yeah. net

网址:www. hrbchs. com

全国新华书店经销

北京潮运印刷厂印刷

开本 710 × 1030 毫米 1/16 印张 50 字数 806 千字

2010 年 5 月第 2 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 781 - 6

定价 368.00 元

版权所有,侵权必究。

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所 徐桂元 徐学滨

前言

在现代医学高度发展的今天，感冒了用几粒儿小小的药片来治疗相关的症状，这是人尽皆知的常识。因为我们在生活中早已习惯于用各种不同的药片来治疗疾病。然而，“是药三分毒”，并非所有的药物都是有益于人体的。但凡稍有点医药常识的人都会知道：很多医药都是有副作用的。药物进入人体，作用于患病部位的同时，也会对身体的其他部位有一定影响。如此一来，为了治病，人们的身体反而成了各种医药剩余毒素堆积的垃圾场，而日积月累的结果还有患上药源性疾病的可能。不仅如此，人们还为此付出了巨额的费用。

对于这个问题的认识，我们似乎远不如 2400 多年前的古希腊名医希波拉底克，他曾很有前瞻性地提出了：“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”与此相类似的是，传统中医学一直强调着：“药补不如食补。”这样的论断却正是我们现代人所忽略的。

食物才是最好的医药。自古以来，药食同源，食物与医药从来就没有严格的界限，中医中的很多药物本身就是食物。食物能有效治疗疾病，自古至今就不断被世界各地的人们用实践证明了它的可行性。比如中国人常用红枣治疗贫血，用秋梨治疗咳嗽；西方人用洋葱治疗感冒，大蒜消除炎症，芹菜降血脂等。通过现代科学的研究，也完全证明了食物对疾病的治疗功效，而且揭示了食物有效治病的机理：食物中含有各类植物化学物质，它们通过某种复杂的作用来抵抗致病因子以达到控制人体疾病的目的。让许多人大吃一惊的是，研究还证明了，一些食物成分的有效性完全等同于现代医药，很多药物便是从食物中提取得来的。更重要的是，相对于现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，不会带来诸如打针吃药等痛苦的经验，而且简便轻松，因为这些有益的食物是我们日常饮食中的重要组成部分，我们在大快朵颐的同时，便能收到良好的治病防病的效果。此外，天然食物基本上是无毒害的，对我们的身体不会产生任何毒副作用。这一点足以让我们更安全、更放心。

有效地利用食物治病来替代医学治疗，需要满足的一个前提条件是合理地选择食物和正确地安排饮食生活。事实上，这也正是食物治疗疾病的重要意义所在，现代科学也证明了，现在许多逐渐呈高发趋势的威胁人类健康的慢性疾病如高血压、糖尿病及多种癌症等都是由于错误的饮食方式所致。就



前言



这一点而言,疾病预防的意义远甚于疾病的治疗。长期坚持科学而合理的饮食可从根本上降低发生疾病的几率。各种食物的有效成分能对人体本身起到一定的调理作用。它保证了人体各项功能的正常,降低或规避了本身产生突然病变的可能性;也提高了人体抵抗诱发疾病的外因(如各种病毒的侵袭)的能力。

为了帮助读者能够正确了解食物与医药的关系,对我们的食物有全面而科学的认识,从而可以更好地利用食物来进行常见疾病的预防和治疗,我们特组织了国内外营养保健学方面的专家,结合中医传统养生理论与国外最新保健概念,编写了《食物是最好的医药大全集》一书。

本书通过六个部分的讲解,让读者不仅认识到食物是最好的医药,而且学会如何运用食物来治病防病。第一篇“食物是最好的医药”,从食物药用的化学基础讲起,让人们从医药的角度来重新认识食物,详细阐释食物在生活中的医疗保健效用,并结合我们的日常的饮食结构与膳食习惯,指导大家科学利用食物,为身体健康服务。第二篇“200种食物的药用功效”,选取了人们日常生活中最常见的200种食物为例,分门别类进行解析,介绍了每种食物的特性,让大家认识这些食物的营养性能及药用功效,且在一些食物介绍的基础上配以适量药膳,使人们对食物药用有生动的理解。第三篇“食物治病”,本篇则以各个系统常见病的食疗方法作为基本案例,对每一种病都描述症状,分析疾病根源,讲解日常检查和防治方法,提出了针对疾病的各种有效的食物治疗方案,并对各类食物的天然药用成分及抗病原理进行了解释。第四篇“食物排毒”引进了当前最流行的食物排毒理念,教大家利用日常的饮食来进行体内排毒,学会运用不会对身体造成任何损害的方法来排除体内毒素,并附有各种营养排毒餐点,让人们可以轻松排毒,健康生活。第五篇和第六篇分别介绍了醋和葡萄酒这两种在现代人的健康理念里占据着重要位置的饮品,不仅提出了它们的保健治病功效,还讲到了这两种食品在日常生活的一些其他功能。

本书不仅是一本食物治病指南,更是一部健康饮食宝典。通过阅读本书,你会更加正确地认识我们的食物,找到适合自己的科学饮食方式,拥有更积极健康的生活。

食物是最好的医药

第三卷

肖枫 许俊霞 主编



哈尔滨出版社

第三篇

食物治病

第一章 食物治疗心血管疾病

防治动脉阻塞

症状

- * 休息时忽感疼痛,多发生于肢体。
- * 发痛的肢体比其他肢体冰冷和苍白。

疾病根源

随着长大成人,冠状动脉疾病的过程就已经开始。条状脂肪出现在动脉壁的细胞层内,经过脂肪的慢慢沉积,条状脂肪发展为斑块状,使动脉壁变得粗糙,血管变厚,部分还阻塞了血流。如果某一斑块破裂,凝血机制被激活,便引起附壁血栓。当血栓增长到一定体积后,就会完全阻塞血流,并造成大部分心肌缺血缺氧,引起心脏病发作。血流量的减少会引起心动过速和心房颤动等心律失常的症状,甚至会造成猝死。如果动脉阻塞发生在脑部引起脑血管破裂,则会导致中风。

造成动脉阻塞的过程是:氧以自由基这一特殊形式存在于血液中,它们与脂质 LDL(低密度脂蛋白)胆固醇分子相抵触并氧化这些分子,这时 LDL 就像未经冷藏的黄油发生“变质”,而后很快被巨噬细胞吞食,巨噬细胞被这些脂肪球塞满而变成泡沫细胞,这样它们在通过动脉壁时造成对动脉的损伤。如果要防止这一有害过程的发生,只有降低 LDL 胆固醇水平才行。因此,造成动脉阻塞的关键不是看血液中含有多少 LDL 胆固醇,而是看有多少被氧化的 LDL。LDL 胆固醇只有经过血中氧自由基的改变成为有害状态时才会引起动脉疾病。





科学家们发现,不合理的饮食是导致动脉阻塞的重要因素。大量食用动物脂肪,会使血中胆固醇含量升高,增加了血液黏稠度,抑制了溶血栓机制,从而使动脉阻塞、变狭窄。

自我检查和防治

成年起,脂肪状的胆固醇斑块便在血管壁上沉积,最后这些沉积物可阻塞向心肌供血的冠状动脉,引起心脏病。冠状动脉局部阻塞会引起心绞痛,甚至完全阻塞,使部分心脏缺氧,引起心脏病猝发。

食物决定了动脉阻塞的形成速度和程度。正确的饮食有助于动脉通畅无阻,保持血管的弹性,血流顺畅。预防动脉阻塞最重要的是从改善不良的饮食习惯做起,切勿吸烟和暴饮暴食,要避免身体发胖。对于嗜好饮酒的人而言,做到适量饮酒十分重要。

对于那些刚做过心脏手术的患者,在饮食上尤其要注意,可以多食鱼类食品。研究表明,食用鱼类可降低术后动脉再阻塞的发生率,食用鱼油也可使再阻塞率下降。对于通常一周吃3次或更多鱼类的人来说,不必再摄入鱼油。术前术后只是连续吃鱼与服用鱼油胶囊效果一样,可保持动脉通畅。

食疗方案

多吃鱼类和海藻类食品

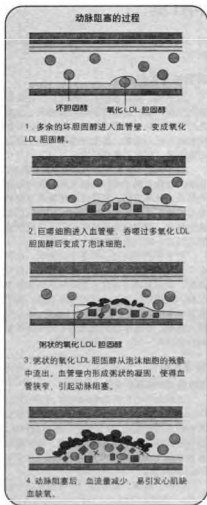
虽然鱼中也含有饱和脂肪酸,但是IPA、DHA等不饱和脂肪酸含量更多。这两种成分具有防止血栓生成、减少血中胆固醇的作用,能有效改善动脉阻塞或硬化症状。建议患者多食用沙丁鱼、金枪鱼等同时含有IPA和DHA的鱼类。

此外,紫苏、裙带菜、海带等食品中含有的 α -亚麻酸能够在人体内转化为IPA,并经过IPA进一步合成DHA,所以多食用海藻类食品也能对改善动脉阻塞的状况起到很好的作用。

坚果有益于动脉健康

每天进食几个坚果,可以预防动脉阻塞和心脏病的发生。这些坚果大多为花生、杏仁、核桃以及其他坚果。坚果富含纤维素、单不饱和脂肪酸的橄榄

油类脂肪,可以预防心脏病。它们还含有各种各样的抗氧化剂,如维生素 E、硒(特别是巴西坚果)、鞣花酸(尤其是核桃),它们可以保护动脉壁免受胆固醇的破坏。但坚果脂肪含量高,尽管大多是有益脂肪,如果不想肥胖还是应该控制坚果的食用量。虽然多吃坚果的人并不一定会比不吃坚果的人肥胖,但根据个人体重,以每天 30~60 克为宜。





大蒜可缓解动脉阻塞

大蒜含有丰富的抗氧化剂,据统计,至少含有可消除动脉破坏剂的15种抗氧化剂。长期吃大蒜可以防止动脉壁内脂肪的沉积,阻止动脉阻塞的进程,从而预防心脏疾病发生。烹饪过的大蒜与生大蒜一样,对预防心脏病具有同样功效。在实验中发现,每天吃2~3瓣新鲜或烹饪过的大蒜,或榨汁服用,或加入牛奶中作为早餐饮用,将大大降低心脏病的死亡率,血压和血胆固醇也得到下降。

橄榄油促进动脉健康

橄榄油被称作“长寿饮品”,其主要成分为单不饱和脂肪。它可以降低低密度脂蛋白(LDL),不会降低高密度脂蛋白(HDL)。而且,单不饱和脂肪具有抗氧化剂活性,可预防LDL胆固醇对动脉的损伤。研究者发现,食用橄榄油使患者各类型细胞的比例更正常。因而橄榄油被视为治疗心脏病的良药。食用橄榄油时应挑选新鲜的或经冷冻处理的橄榄油。

调养食谱

豆浆粥

原料:豆浆500克,粳米50克,砂糖或精盐适量。

制作:将豆浆与淘洗干净的粳米一同放入砂锅中,先用旺火烧开,再转用文火熬煮成稀粥,以表面有粥油为度,加入砂糖或精盐适量即成。

效用:适用于动脉硬化、高脂血症、高血压、冠心病、小儿久咳不愈、体虚消瘦等症。

紫菜粥

原料:干紫菜15克,粳米100克,猪肉末50克,精盐5克,味精1克,葱花5克,香油15克,胡椒粉适量。

制作:先将紫菜洗净,再将粳米淘洗干净,放入锅中,加清水,煮熟后再加入猪肉末、紫菜、精盐、味精、葱花、香油等,稍煮片刻,撒上胡椒粉即成。

效用:清热解毒,润肺化痰,降低血压。

玉米粉粥

原料:玉米粉50克,粳米50克。



制作：先将玉米粉用适量冷水调匀，再将淘洗干净的粳米入锅，加水适量，先用旺火烧开，调匀玉米粉，再转文火熬煮成稀粥。

效用：降脂降压。适用于动脉硬化、冠心病、心肌梗死、高脂血症等。

绿豆粥

原料：绿豆 50 克，粳米 100 克。

制作：先将绿豆洗净，后以温水浸泡 2 小时，然后与粳米同入砂锅内，加水 1 000 毫升，煮至豆烂米开汤稠。

效用：清热解毒，解暑止渴，消肿，降脂。

防治心绞痛

症状

- ✱ 在活动或用力时，胸部上方突然发生老虎钳夹紧似的痉挛疼痛。疼痛可能还放射到一臂或双臂、颈部、咽喉部、颌部或背部。
- ✱ 疼痛程度不等，或钝痛，或剧痛，胸部还可能有挤压感、烧灼感，麻木感等，但不是刺痛或搏动性疼痛。
- ✱ 伴有虚弱、胸闷、窒息感、恶心和濒死感。
- ✱ 持续时间数分钟至 20 分钟。

疾病根源

心绞痛发生的原因主要是心脏的血液供应不足。在过分用力的瞬间，身体需要充足的氧气，为了满足这种需要，心跳就会加快，血压升高，血液循环加速，以便输送更多的氧到全身。如果动脉过分狭窄或管道阻塞，氧气和血液无法顺畅通过，从而导致供血量不足，心绞痛就会发作，也可导致心脏痉挛。胸痛或心绞痛是一个警告信号，预示着动脉开始变狭窄，部分管道阻塞。

不合理的饮食、剧烈的运动以及精神压力等都可能導致心絞痛的發作。研究發現，心絞痛與維生素 C、維生素 E、β-胡蘿卜素、Ω-3 魚油等抗氧化劑的血濃度低有關。此外，酒精對心絞痛的發作有加重作用。无论你是嗜酒者还



是偶尔饮酒，酒精都会干扰正常的心律。酒精诱发的心律失常往往造成酗酒者猝死。饮酒时间越长，酒量越大，心血管疾病的发病率就越高。减少饮酒量可缓解心律失常。饮用咖啡和其他含有咖啡因的饮料如茶、可乐和可可，也会使血压升高和加快脉搏，从而导致心绞痛。

自我检查和防治

为预防心绞痛，应先从饮食方面问题入手，戒烟、戒酒，少喝咖啡。如果戒酒对于你来说很困难，那么首先限定每日的酒量，不要超过2杯。最好是喝葡萄酒。嗜好喝咖啡的人，不妨以喝草药茶或用无花果和谷类制成的咖啡替代品泡的饮料来代替原来喝咖啡的习惯。此外，要少吃糖，降低盐的摄入量。医生还叮嘱要吃低脂肪低胆固醇的食物，这样大大降低心绞痛发作的风险。

治疗心绞痛的关键是要减轻精神压力，合理安排生活，留有足够的时间休息和放松身心。建议经常做一些轻松的运动，如散步、游泳和骑自行车。

许多心绞痛患者还伴有颈部、肩部和背部肌肉紧张，以致胸痛加剧，可通过按摩来减轻。

必须重视对身体的检查，对心绞痛不要掉以轻心。虽然发生心绞痛后，在多数情况下，经过安静休养后会恢复正常。但若是对此病放任不管，将会发展为心肌梗死。

食疗方案

多吃蔬菜水果

为缓解心绞痛的症状，应多吃水果、蔬菜。一般饮食以生、熟蔬菜，新鲜水果，沙拉为主。吃蔬菜和水果原汁或生吃水果和蔬菜有利于降低血压和改善心、肺血液循环。

燕麦能降低胆固醇含量

燕麦粥、燕麦麸可以降低胆固醇含量，应常食用，并与烤鲱鱼、鲷鱼等含油较多的鱼一起吃。



摄入含维生素E的食物

饮食中降低脂肪的摄入,平时可用富含不饱和脂肪酸的植物油、人造黄油和低脂食品代替动物脂肪和乳脂。因为维生素E能促进冠状动脉的功能。

在研究中得出的数据更好地说明了维生素E的摄入对预防心绞痛发生的重要性,维生素E血浓度过低的男性,心绞痛发病率比维生素E血浓度高的人要高2.5倍。

消除胆固醇

症状

✧ 皮肤的表面出现胆固醇肿块,为淡黄色的脂肪肿块,常见于眼睑、臂部、手背、肘和膝关节等部位。

✧ 变胖。

✧ 跟腱粗大。

✧ 黑眼珠的上下侧出现新月形的白色弧头浑浊,即角膜环。

疾病根源

胆固醇是一种血脂,呈黄色蜡状,是沉积在动脉壁上形成血管狭窄、动脉硬化粥样斑块的主要成分。胆固醇是脂溶性的,无法直接溶于血液,必须与脂蛋白结合后才能通过血液运送到全身。运载胆固醇的脂蛋白包括低密度脂蛋白LDL和高密度脂蛋白HDL,其中LDL是有害成分,HDL是有益成分。当血液中LDL胆固醇过多,沉积在动脉壁上,则形成血管狭窄、动脉硬化,导致全身血液无法顺畅流动,引发种种疾病。如脑部血流不畅会引发脑梗塞等。手脚血流不畅,会造成疼痛、麻木,严重时甚至血管闭塞,血液无法达到肢体末端,造成细胞坏死,甚至出现不得不截肢的情况。

胆固醇增加的主要原因在于不健康的饮食。过度摄取胆固醇会破坏体内胆固醇量的平衡,使得有害的胆固醇——LDL的量增加。日常饮食中,若过多食用含有胆固醇的食品,如动物内脏、鱼子、蛋等,就会使胆固醇显著上



升,从而影响健康。

随着年龄增长,人体内胆固醇的蓄积量越来越大。此外,肝病、糖尿病、甲状腺素分泌异常或用药等,也会造成胆固醇值的升高。家族的遗传也会导致人体的胆固醇增加。

自我检查和防治

胆固醇高会导致很多疾病的发生,所以最好定期检查身体,通过血液检查提前发现胆固醇值的异常,避免动脉硬化的发生。

人体内胆固醇的升高主要也因饮食而起,因此,纠正饮食中的不良习惯对消除胆固醇而言尤为重要。

正确的饮食不仅可以降低胆固醇,还可以防治动脉相关的疾病,能使动脉硬化进程的延缓,甚至可以缩小动脉壁上的斑块以缓解动脉阻塞。这主要是因为饮食可以降低 LDL 胆固醇含量,增加 HDL 胆固醇含量,对人体有益的 HDL 胆固醇可吞噬有害的 LDL 胆固醇,并将它们输送至肝脏,完全被消化掉。

提防对血脂代谢极具危害性的脂肪——富含饱和脂肪酸的食物,如肉类、家禽和乳制品,它们会使有害的 LDL 出现不同程度的升高。因此,应尽量避免摄入全脂奶、牛肉、猪肉和家禽的表皮,以防止动脉阻塞。为控制脂肪的摄入量,应选择低脂饮食甚至完全素食。

但如果采用过低脂饮食,虽然限制了其提供的脂肪热量,但这样不仅使有害的 LDL 下降,同时也使有益的 HDL 下降。有益的 HDL 下降后,反而更易患心脏病。因此,在饮食中也不是说摄入的脂肪越低越好,而是要维持正常水平。

要掌握那些对消除胆固醇有益的食物,不同食物对降低胆固醇的能效不同,要选择多种有益食物,每一种食物的食用量不宜过多,通过不同食物的少量搭配这一饮食法是调节胆固醇代谢的最佳食疗原则。

食疗方案

豆类是持续降低胆固醇的良药

豆类是大自然中最经济、最易获得、见效最快、最安全的降低胆固醇的药



物。研究发现,每天喝一杯煮熟的干豆子,3周以后,有害的胆固醇可减少20%。豆类中至少含有6种降胆固醇的成分,其中最主要的是可溶性纤维。食用含大豆成分的食物可使胆固醇水平下降,而大豆蛋白质被证明是降低胆固醇的最有效成分,当我们吃大豆、饮用豆奶、或吃豆腐时,它就在我们体内发挥作用了,但酱油和豆油却没有降胆固醇的作用。所有豆类都有此作用,如斑豆、黑豆、四季豆、小扁豆、大豆等。医生建议人们在午餐和晚餐时各吃半杯豆类。

吃燕麦可以降低胆固醇

燕麦降胆固醇的主要成分是 β -葡聚糖,是一种凝结在肠道内的可溶性纤维,它可干扰胆固醇的吸收和形成,从而除去血液中多余的胆固醇。但燕麦对不同的人发挥的作用也不同。据研究发现,一般年轻女性食用燕麦的效果最差,而老年女性则常可收到明显的胆固醇下降的效果,不同年龄的男性得到的效果介于两者之间。在研究中还发现,如果胆固醇的水平高于230毫克/100毫升,燕麦的作用就会下降,豆类和其他可溶性纤维都是如此。燕麦对胆固醇水平较低或正常者几乎没有任何作用。

每日只需食用一中等大小的碗煮熟的燕麦麸或一大碗燕麦粥就能发挥作用。每日食用一大碗燕麦麸,两三个月后,有益的HDL胆固醇会升高15%。燕麦粥也有同样功效,但是其摄入量只有是燕麦麸的2倍时才会发挥作用。每日食用30~60克速溶燕麦,坚持食用,也会使胆固醇下降。

每天吃一瓣大蒜

无论是食用生大蒜,还是煮熟后的、或是腌制的大蒜,都可以降低胆固醇。大蒜中含有6种能降低胆固醇的成分,可以抑制肝脏中胆固醇的合成,有效降低LDL胆固醇的水平,并提高HDL胆固醇的水平。每天食用3瓣大蒜,可使某些人的胆固醇水平平均下降10%~15%,效果因人而异。

每天吃半个洋葱

生洋葱是提高有益的HDL胆固醇含量的最佳食物。每天吃半个生洋葱或洋葱汁,可以使大多数已有心脏疾病或胆固醇代谢紊乱的患者的HDL水平平均升高30%。但洋葱煮得越久,其升高HDL水平的作用就越低。

鳄梨可改善胆固醇水平的脂肪

与低脂饮食相比,吃鳄梨降低胆固醇含量的幅度更大。此外,鳄梨还能



抑制 LDL 的氧化过程,减少了由此引发疾病的危险。专家还发现,连续 3 个月食用鳄梨,男性体内有害的 LDL 胆固醇下降了 12%。虽然鳄梨也富含脂肪,但大多为单不饱和脂肪,可以改善胆固醇的代谢水平,并在很大程度上保护动脉免受伤害。鳄梨可以做成沙拉直接食用,也可抹在面包或饼干中食用。每天食用量为吃半个到 1 个半。

吃草莓降低胆固醇

吃水果和蔬菜可以增加体内的维生素 C、维生素 E 和其他氧化剂,可以调节血脂代谢。维生素 C 通过两种重要的方式来调节胆固醇水平,它能不断地清除动脉内的有害物质,可以保护有益的 HDL 不被氧自由基侵犯。维生素 C、维生素 E 都可有效抑制 LDL 胆固醇的氧化过程以免动脉受损。

维生素的抗氧化性体现在它可以杀死氧自由基,避免有害 LDL 胆固醇的产生。不必摄入过多的维生素来抗氧化,每天保证 160 毫克的维生素 C 的摄入(相当于 2 个大橘子),即可使体内组织的免疫性增强,阻止自由基,削弱 LDL 对动脉的损害作用。草莓是富含维生素 C、维生素 E 和其他抗氧化剂的水果,医生建议,每日食用 1~2 杯草莓汁将有利于改善血脂代谢。

吃胡萝卜降低胆固醇

专家指出,胡萝卜有抑制 LDL 胆固醇,升高 HDL 胆固醇的功效,它也含有丰富的抗胆固醇的可溶性纤维(包括果胶)。每天 2 个胡萝卜可使胆固醇下降 10%~20%,这一幅度可使许多高胆固醇者体内胆固醇水平降至正常。实验中发现,每日食用 2.5 个胡萝卜的男性,其胆固醇水平平均下降 11%。而胡萝卜所含的 β -胡萝卜素还能使有益的 HDL 上升。无论胡萝卜是生的、熟的、冷冻的、罐装的、切成碎片还是榨成汁的,都有降胆固醇的功效。

富含可溶性纤维的食物

可溶性纤维是食物中降胆固醇的主要成分,食物中这种纤维的含量越高,降低胆固醇的作用就越大。建议每日至少食用 6 克可溶性纤维以对抗有害胆固醇。

葡萄柚可以降低血中的胆固醇

葡萄柚含有另一种可溶性纤维,称为半乳糖醛酸,不仅可以降低血中的胆固醇,还有助于动脉壁上的脂肪斑块溶解消失。吃葡萄柚的果肉时,应连



果肉上白色的筋络一起吃,这些筋络含有丰富的纤维。每日食用量为2.5杯。葡萄柚果汁不含有这种纤维,因此没有降胆固醇的作用。食用葡萄柚不仅可使动脉、大动脉等的狭窄和疾病的发生率下降,还可清除一些积聚的脂肪斑块。

每天吃两个苹果

苹果和其他富含果胶等可溶性纤维的食物可以降低胆固醇。实验发现,受试者连续1个月每天吃2~3个苹果后,他们的LDL胆固醇水平下降了80%,有益的HDL也大大升高。大多数专家认为降低胆固醇是苹果中果胶的功劳,果冻中也含有这类物质,当然苹果的其他成分也发挥了作用。

少量饮用葡萄酒

科学家们发现,每日饮1~2杯葡萄酒可以使HDL水平平均升高7%。因为葡萄酒较大幅度保留了葡萄的营养价值,其中含有大量有益于人体的保健因子,它们可以使LDL胆固醇降低,HDL胆固醇升高。但要避免饮酒过度。研究显示,一次饮酒太多,反而会使有害的LDL胆固醇上升。尽管少量饮酒对胆固醇有益,但大多数研究者不赞成饮酒作为预防心脏病健康方法,特别强调指出,有个人或家族酗酒史的人,不应靠饮酒来改善胆固醇水平。

贝类可降低胆固醇水平

经研究发现,大多数贝类,包括牡蛎、蛤、蟹、贻贝、小虾、鱿鱼等可以替换其他动物类蛋白质进食,能使总胆固醇水平及有害的LDL下降,牡蛎和贻贝还使有益的HDL上升。这主要是归功于贝类所含有的牛磺酸。这一成分能促进胆固醇从人体内的排出。

橄榄油对血脂代谢有重要影响

橄榄油能降低有害的LDL胆固醇水平,升高有益的HDL,从而改善HDL与LDL的比例,同样,玉米油、豆油、红花油、葵花子油也可发挥这些作用。研究中发现,橄榄油甚至比常规推荐的低脂饮食具有更强的抗胆固醇作用,同时,橄榄油有助于减少有害的胆固醇,防止动脉损伤。这主要因为橄榄油可以使LDL胆固醇氧化成有害物质的过程在很大程度上受到抑制。