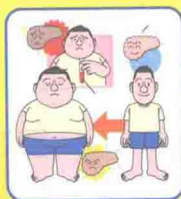


完全采用图解形式，一扫医学类图书之晦涩难读！

B
BOOK LINK

胆固醇 加减法

日本主妇之友社◎著 曾晶◎译



简单改变一下生活方式，让我们
获得最佳的健康状态和生命活力

了解身体中的好胆固醇与坏胆固醇，
做自己的健康医师！

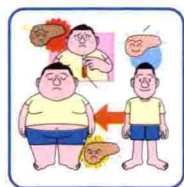
“降低坏胆固醇，增加好胆固醇”的 **终极秘笈**

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

式，一扫医学类图书之晦涩难读！

胆固醇 加减法

日本主妇之友社◎著 曾晶◎译



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

TITLE: [悪玉コレステロールを下げ、善玉コレステロールを上げる本]

BY: [主婦の友社]

Copyright © SHUFUNOTOMO CO.,LTD.,2009

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2010第344号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

胆固醇加减法/日本主妇之友社著;曾晶译.—沈阳:辽宁科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5381-7831-9

I.①胆… II.①日… ②曾… III.①胆固醇-基本知识 IV.①R151.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第000330号

策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:李伟

装帧设计:柯秀翠

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:天津市蓟县宏图印刷有限公司

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:145mm×210mm

印张:5

字数:135千字

出版时间:2013年4月第1版

印刷时间:2013年4月第1次印刷

责任编辑:邓文军 谨 严

责任校对:合力

书号:ISBN 978-7-5381-7831-9

定价:26.00元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail: lnkje@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7831

目录

前言	3
----	---

第一部分 降低胆固醇值所必备的常识 9

血液中胆固醇、中性脂肪的含量失衡是一种疾病	10
胆固醇对于人体来说是必不可少	11
少的物质	11
中性脂肪是活动的能量源，根据需要分解利用	13
胆固醇和中性脂肪以脂蛋白的形式在血液中流动	15
脂蛋白除输送体内脂质外，还在输送的过程中变换类型并完成 其他任务	17
胆固醇的好坏是根据脂蛋白的不同作用而定	20
极坏胆固醇、新坏胆固醇的脂蛋白越发明显	22
多数胆固醇在体内合成，合成量由肝脏来调节	24
LDL胆固醇、中性脂肪含量偏高时体内发生的变化	26
血液中胆固醇、中性脂肪含量增加或减少而引发的疾病即为脂质 异常症	28

第二部分

坏胆固醇升高、好胆固醇降低会导致动脉硬化 31

LDL胆固醇值升高会导致动脉硬化	32
LDL胆固醇过量增加引发动脉硬化及其发展过程	35
受活性氧氧化的变性LDL也是导致动脉硬化发生的重要原因	38
易形成血栓的状态下容易引发动脉硬化性疾病	40
除脂质异常症之外还存在其他引发动脉硬化的危险因素	41
代谢综合征作为引发动脉硬化的重要危险因素也不可忽视	43

第三部分

使体内坏胆固醇升高、好胆固醇降低的原因 47

因饮食过量等摄入过多热量是使LDL胆固醇值上升的原因之一	48
肥胖导致更多的中性脂肪合成，这种恶性循环也是其原因之一	51
胰岛素因肥胖而失去功能也是导致LDL胆固醇值升高的原因之一	52
患有内脏脂肪型肥胖的人，体内的中性脂肪值更易上升	54
导致饮食过量、热量摄取过量的重要原因是不健康的饮食和饮食习惯	56
因饮食过量而使LDL胆固醇值上升也是因人而异	58
过量饮酒会使中性脂肪值上升	59
心理压力过大会导致血液中的LDL胆固醇增加	60

吸烟会增加LDL胆固醇含量、减少HDL胆固醇含量	62
女性因闭经而使激素失衡也是LDL胆固醇值升高的原因之一	64
导致好胆固醇HDL减少的几个原因	66
LDL胆固醇值偏高也有遗传的因素在内	67
因其他疾病而服用某种药物后引起的脂质异常症	69
降低LDL胆固醇值，首先必须改善生活习惯	71
治疗对象的目标脂质值因有无引起冠状动脉疾病的危险因素及 数量而异	73

第四部分

有效降低坏胆固醇、增加好胆固醇的饮食生活、饮食方法及食品的选择

改善脂质异常症最基本的饮食生活原则	76
降低有害的LDL胆固醇值和中性脂肪值的饮食要点	78
改正暴饮暴食等习惯，八分饱是改善饮食生活的关键点	80
营养均衡的饮食需要合理分配三大营养成分	82
选择食品的诀窍在于均衡膳食营养	84
采用主食、主菜、副菜相组合的菜单，均衡营养摄取	86
一天必需能量为478.47kJ时各种食材的分量标准	88
关键在于每顿摄取与自己一天饮食量相应的主食量	90
摄取食物的胆固醇量应控制在每天300mg以下，以降低LDL胆固醇值	92
饮食摄取的脂肪量应控制在每天必需能量的25%以下	96

合理选择不同部位的肉，以减少脂肪摄入量·····	100
使用不同的烹饪方法对肉进行烹调也可减少脂肪分量·····	102
由于成分不同，存在会增加胆固醇和减少胆固醇的油脂·····	104
辨别油脂中所含脂肪酸的种类，以便于均衡摄取·····	106
切勿过量摄入糖分，尤其是白砂糖、甜点、甜饮料等·····	108
水果是非常合适的零食，但适量食用是必须遵守的铁则·····	111
足量摄取可以控制胆固醇吸收的食物纤维·····	112
摄取维生素E和维生素C可防止LDL氧化，预防动脉硬化·····	116
黄绿色蔬菜中富含的类胡萝卜素也可以防止LDL氧化·····	118
植物中的多酚也具有很强的抗氧化作用，可防止LDL氧化·····	120
需注意合理摄取的食物① 有必要听从医嘱，因人而异地控制鸡蛋摄入量·····	122
需注意合理摄取的食物② 若需对牛奶及乳制品的摄入量进行控制，那么只要按量摄取即可·····	124
需注意合理摄取的食物③ 只是偶尔适量食用墨鱼、章鱼、虾、螃蟹、贝类等海鲜则无须担心·····	126
需注意合理摄取的食物④ 饮酒过量会使中性脂肪值上升，但适量饮用则可增加HDL胆固醇·····	128
每日必不可少的食物① 蔬菜中富含食物纤维和抗氧化成分·····	130
每日必不可少的食物② 黄豆及黄豆制品是富含降低LDL胆固醇成分的宝库·····	132
每日必不可少的食物③ 新鲜的青背鱼，富含降低脂质值、预防血栓的EPA和DHA·····	135

能够降低坏胆固醇、增加好胆固醇 以及预防疾病的简单运动.....137

为了减少LDL、增加HDL，坚持适度的有氧运动锻炼是非常有必要的 138

快走是一项效果显著的有氧运动.....140

坚持一天30分钟、一周三天以上的快走运动（运动强度50%）142

快走运动须在饭前或饭后30分钟~1小时进行145

运动前后必须做伸展运动等准备活动和恢复活动.....146

每天要做的伸展运动

——以下半身为中心.....148

配合进行易消耗身体脂肪、锻炼肌肉、塑造身体的运动.....150

要养成习惯性的、无论何时何地都能进行的简单肌肉锻炼

——以下半身为中心.....152

运动时请注意以下要点.....154

在日常生活中要尽量舒展身体.....156

■ 卷后附录：药物治疗中常用药.....158

前言

胆固醇有好坏之分，已经被越来越多的人所了解。

只要接受健康检查，就能从医生那里知道，胆固醇值有低密度胆固醇（LDL）值和高密度胆固醇（HDL）值的区别。而所谓的坏胆固醇即是指LDL，其数值偏低较好。另一方面，所谓的好胆固醇即是HDL，其数值偏高较好。或许有不少人已经了解了这些常识。

可是LDL、HDL究竟是什么呢？为什么LDL值偏低较好，而HDL值偏高较好呢？同属于脂质检查值的还有中性脂肪值，胆固醇值与中性脂肪值有何关系呢？

本书就是采取了一种通俗易懂的图解形式来回答以上这些疑问的。

事实上，胆固醇值偏高可能会引发动脉硬化，这恐怕就是其问题所在。

那么，动脉硬化与胆固醇之间存在怎样的关系呢？与坏胆固醇即LDL有何关系呢？与好胆固醇即HDL之间又有何关系呢？究竟动脉硬化为什么会如此可怕？

本书力图用简单易懂的解释说明来解答这些疑问。

不仅如此，本书还讲解了坏胆固醇LDL值上升的原因以及好胆固醇HDL值下降的原因。正如书名所说，书中还详细介绍了“降低坏胆固醇，增加好胆固醇”的秘诀。

希望本书能成为对胆固醇怀揣不安的人们消解不安和担心的向导。

目录

前言	3
----	---

第一部分 降低胆固醇值所必备的常识 9

血液中胆固醇、中性脂肪的含量失衡是一种疾病	10
胆固醇对于人体来说是必不可少	11
少的物质	11
中性脂肪是活动的能量源，根据需要分解利用	13
胆固醇和中性脂肪以脂蛋白的形式在血液中流动	15
脂蛋白除输送体内脂质外，还在输送的过程中变换类型并完成 其他任务	17
胆固醇的好坏是根据脂蛋白的不同作用而定	20
极坏胆固醇、新坏胆固醇的脂蛋白越发明显	22
多数胆固醇在体内合成，合成量由肝脏来调节	24
LDL胆固醇、中性脂肪含量偏高时体内发生的变化	26
血液中胆固醇、中性脂肪含量增加或减少而引发的疾病即为脂质 异常症	28

第二部分

坏胆固醇升高、好胆固醇降低会导致动脉硬化 31

LDL胆固醇值升高会导致动脉硬化	32
LDL胆固醇过量增加引发动脉硬化及其发展过程	35
受活性氧氧化的变性LDL也是导致动脉硬化发生的重要原因	38
易形成血栓的状态下容易引发动脉硬化性疾病	40
除脂质异常症之外还存在其他引发动脉硬化的危险因素	41
代谢综合征作为引发动脉硬化的重要危险因素也不可忽视	43

第三部分

使体内坏胆固醇升高、好胆固醇降低的原因 47

因饮食过量等摄入过多热量是使LDL胆固醇值上升的原因之一	48
肥胖导致更多的中性脂肪合成，这种恶性循环也是其原因之一	51
胰岛素因肥胖而失去功能也是导致LDL胆固醇值升高的原因之一	52
患有内脏脂肪型肥胖的人，体内的中性脂肪值更易上升	54
导致饮食过量、热量摄取过量的重要原因是不健康的饮食和饮食习惯	56
因饮食过量而使LDL胆固醇值上升也是因人而异	58
过量饮酒会使中性脂肪值上升	59
心理压力过大会导致血液中的LDL胆固醇增加	60

吸烟会增加LDL胆固醇含量、减少HDL胆固醇含量	62
女性因闭经而使激素失衡也是LDL胆固醇值升高的原因之一	64
导致好胆固醇HDL减少的几个原因	66
LDL胆固醇值偏高也有遗传的因素在内	67
因其他疾病而服用某种药物后引起的脂质异常症	69
降低LDL胆固醇值，首先必须改善生活习惯	71
治疗对象的目标脂质值因有无引起冠状动脉疾病的危险因素及 数量而异	73

第四部分

有效降低坏胆固醇、增加好胆固醇的饮食生活、饮食方法及食品的选择

改善脂质异常症最基本的饮食生活原则	76
降低有害的LDL胆固醇值和中性脂肪值的饮食要点	78
改正暴饮暴食等习惯，八分饱是改善饮食生活的关键点	80
营养均衡的饮食需要合理分配三大营养成分	82
选择食品的诀窍在于均衡膳食营养	84
采用主食、主菜、副菜相组合的菜单，均衡营养摄取	86
一天必需能量为478.47kJ时各种食材的分量标准	88
关键在于每顿摄取与自己一天饮食量相应的主食量	90
摄取食物的胆固醇量应控制在每天300mg以下，以降低LDL胆固醇值	92
饮食摄取的脂肪量应控制在每天必需能量的25%以下	96

合理选择不同部位的肉，以减少脂肪摄入量·····	100
使用不同的烹饪方法对肉进行烹调也可减少脂肪分量·····	102
由于成分不同，存在会增加胆固醇和减少胆固醇的油脂·····	104
辨别油脂中所含脂肪酸的种类，以便于均衡摄取·····	106
切勿过量摄入糖分，尤其是白砂糖、甜点、甜饮料等·····	108
水果是非常合适的零食，但适量食用是必须遵守的铁则·····	111
足量摄取可以控制胆固醇吸收的食物纤维·····	112
摄取维生素E和维生素C可防止LDL氧化，预防动脉硬化·····	116
黄绿色蔬菜中富含的类胡萝卜素也可以防止LDL氧化·····	118
植物中的多酚也具有很强的抗氧化作用，可防止LDL氧化·····	120
需注意合理摄取的食物① 有必要听从医嘱，因人而异地控制鸡蛋摄入量·····	122
需注意合理摄取的食物② 若需对牛奶及乳制品的摄入量进行控制，那么只要按量摄取即可·····	124
需注意合理摄取的食物③ 只是偶尔适量食用墨鱼、章鱼、虾、螃蟹、贝类等海鲜则无须担心·····	126
需注意合理摄取的食物④ 饮酒过量会使中性脂肪值上升，但适量饮用则可增加HDL胆固醇·····	128
每日必不可少的食物① 蔬菜中富含食物纤维和抗氧化成分·····	130
每日必不可少的食物② 黄豆及黄豆制品是富含降低LDL胆固醇成分的宝库·····	132
每日必不可少的食物③ 新鲜的青背鱼，富含降低脂质值、预防血栓的EPA和DHA·····	135

第五部分

能够降低坏胆固醇、增加好胆固醇 以及预防疾病的简单运动.....137

为了减少LDL、增加HDL，坚持适度的有氧运动锻炼是非常有必要的 138

快走是一项效果显著的有氧运动.....140

坚持一天30分钟、一周三天以上的快走运动（运动强度50%）142

快走运动须在饭前或饭后30分钟~1小时进行145

运动前后必须做伸展运动等准备活动和恢复活动.....146

每天要做的伸展运动

——以下半身为中心.....148

配合进行易消耗身体脂肪、锻炼肌肉、塑造身体的运动.....150

要养成习惯性的、无论何时何地都能进行的简单肌肉锻炼

——以下半身为中心.....152

运动时请注意以下要点.....154

在日常生活中要尽量舒展身体.....156

■ 卷后附录：药物治疗中常用药.....158

第一部分

降低胆固醇 值所必备的 常识

血液中胆固醇、中性脂肪的含量失衡是一种疾病

我们的身体里面存在着大量的脂质（脂肪及类似脂肪物质的总称）。其中主要包括胆固醇、中性脂肪、磷脂、游离脂肪酸四种。它们存在于血液中（准确地说存在于血液液体部分的血浆之中），为维持身体的健康发挥着重要的作用。

可是，血液脂质里的胆固醇和中性脂肪的量如果过度增加或过量减少，失去平衡，则是引发动脉硬化的重要原因，还有可能引发心肌梗

◆脂质存在于血液的血浆之中

死、脑梗死等疾病。像这种血液中的脂质失去平衡的情况称之为脂质异常症（详见28~29页）。

