

【中医调治答疑丛书】

● 尹国有 主编

高脂血症中医调治

150问



YZLI0890126297



金盾出版社

中医调治答疑丛书

高脂血症中医调治 150 问

主 编

尹国有

副主编

范建军 赵新广 刘丹卓

编著者

尹淑颖 尹国有 于效力 刘丹卓

李 广 李合国 孟 毅 杨荣慧

赵新广 范建军 饶 洪 蔡小平



YZLI0890126297

金 盾 出 版 社



内 容 提 要



本书为《中医调治答疑丛书》之一。书中以高脂血症的中医调治为重点,采用问答形式,简要介绍了高脂血症的基础知识,详细阐述了中医调治高脂血症的多种方法,认真细致地解答了广大患者在寻求治疗调养高脂血症过程中可能遇到的种种问题。其文字通俗易懂,内容科学实用,适合于高脂血症患者、广大群众和基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症中医调治 150 问/尹国有主编. -- 北京:金盾出版社,2011.1

(中医调治答疑丛书)

ISBN 978-7-5082-6604-6

I. ①高… II. ①尹… III. ①高脂血症—中医疗法—问答 IV. ①R259.892

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 161171 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京三木印刷有限公司

装订:北京三木印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 字数:210 千字

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



人生最宝贵的是生命和健康。健康与疾病是全社会都非常关心的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。随着医学水平的提高,医学模式的改变,医学知识的普及,医患关系的观念已由被动就医向“指导-合作”、“共同参与”的模式转变,自我调治疾病越来越受到人们的重视。

中医注重疾病的整体调治、非药物治疗和日常保健,采用中医治疗方法调养疾病,其显著的疗效和较少的毒副作用深受广大患者的欢迎。人体高脂血症的发生,是由于机体脂肪代谢或运转异常,使血浆中一种或几种脂质高于正常。随着人们物质生活水平的不断提高及生活方式的改变,我国高脂血症的患病率呈逐年上升趋势。从 20 世纪 80 年代初至 90 年代末,科学家曾对不同地区的 9 组人群,进行了 3 次可比性调查。结果表明,男性血清总胆固醇升高的患病率由 17% 连续上升至 33%,女性患病率由 9% 连续上升至 32%,与高脂血症密切相关的动脉粥样硬化、冠心病、高血压病、脑卒中等疾病明显增加。为了增强全民的自我保健意识,满足广大读者运用中医治疗方法调养高脂血症的需求,指导人们建立健康、文明、科学的生活方式,我们组织编写了《中医调治答疑丛书——高脂血症中医调治 150 问》一书。

本书以高脂血症的中医治疗调养为重点,采用问答形式,系统地介绍了高脂血症的防治知识,认真细致地解答了高脂血症患者在治疗调养高脂血症过程中可能遇到的种种问题,力求让广大读者看得懂、用得上。书中从正确认识高脂血症开始,简要介绍了影响血脂的因素,高脂血症的危害,高脂血症的诊断与预防等有关高脂血症的基础知识,详细阐述了中医辨证、中成药治疗、单验方治疗,以及饮食药膳、运动锻炼、针灸按摩、起居调摄等中医治疗调养高脂血症的多种方法。其文字通俗易懂,内容科学实用,治疗和调养方法叙述详尽,可作为高脂血症患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。

在本书的编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

尹国有



目 录

MULU

一、正确认识高脂血症

1. 什么是血脂？血脂的来源有哪些？ (1)
2. 血脂是有害物质吗？ (2)
3. 何谓脂蛋白？脂蛋白是如何分类的？ (2)
4. 什么是载脂蛋白？其与血脂和脂蛋白有何区别？ (3)
5. 什么是胆固醇？有哪些生理功能？ (4)
6. 什么是三酰甘油？有哪些生理功能？ (6)
7. 何谓低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白
胆固醇？ (7)
8. 人体的血脂出路在哪里？ (8)
9. 胆固醇与三酰甘油的合适范围应是多少？ (9)
10. 高密度脂蛋白能防止动脉粥样硬化吗？ (9)
11. 人的血脂水平会有很大变化吗？ (10)
12. 为什么有好胆固醇与坏胆固醇之说？ (11)
13. 何谓高脂血症？哪些人易患高脂血症？ (12)
14. 饮食对血脂有何影响？ (13)
15. 运动对血脂有何影响？ (14)
16. 血脂水平与性别有关吗？ (15)
17. 血脂水平与年龄有关吗？ (16)
18. 吸烟对血脂有何影响？ (17)
19. 饮酒对血脂有何影响？ (18)





20. 咖啡对血脂有何影响? 怎样饮用咖啡才科学? (18)
21. 吃鸡蛋会引起胆固醇升高吗? (19)
22. 多吃糖会引起血脂高吗? (20)
23. 高脂血症会遗传吗? (21)
24. 药物会引起血脂升高吗? (22)
25. “胖人血脂高,瘦人血脂低”的说法对吗? (23)
26. 引起血中三酰甘油增高的原因有哪些? (24)
27. 引起血中胆固醇增高的原因有哪些? (25)
28. 导致高脂血症早发的因素有哪些? (26)
29. 为什么说高脂血症是“隐形杀手”? (27)
30. 高脂血症的危害有哪些? (28)
31. 高脂血症影响人的视力、听力和记忆力吗? (29)
32. 血脂增高是促发动脉粥样硬化的重要因素吗? (30)
33. 高脂血症与脂肪肝常同时存在吗? (31)
34. 如何通过血脂水平评估冠心病的危险性? (32)
35. 急性脑血管病与血脂水平有何关系? (33)
36. 糖尿病患者为什么多见血脂异常? (33)
37. 血脂高会引起血压高吗? (34)
38. 什么是肥胖症? 它与血脂代谢有何关系? (35)
39. 老年人血脂异常有何特点? (36)
40. 高脂血症发病的先兆有哪些? (37)
41. 哪些人应做血脂检查? 检查血脂应注意些什么? ... (38)
42. 高脂血症的诊断标准是什么? (38)
43. 怎样分析血脂的检查结果? (39)
44. 为什么要空腹抽血化验血脂? (41)
45. 高脂血症是如何分类的? (42)
46. 中医学是如何认识“脂”的? (43)
47. 中医学如何分析高脂血症病因? (44)





48. 中医学通常将高脂血症分为几种证型? (45)
49. 预防高脂血症有什么重要意义? (46)
50. 预防高脂血症的具体措施有哪些? (46)
51. 为什么预防高脂血症应从娃娃抓起? (47)
52. 怎样通过起居调节预防高脂血症? (49)
53. 怎样通过饮食调养预防高脂血症? (49)
54. 怎样通过运动锻炼预防高脂血症? (51)
55. 为什么说最好的医生是你自己? (52)

二、中医调治高脂血症

56. 中医调治高脂血症有哪些优势? (53)
57. 中医调治高脂血症常用的方法有哪些? (54)
58. 治疗高脂血症的单味中药有哪些? (55)
59. 中药是从哪几个方面调节血脂的? (64)
60. 如何正确煎煮中药汤剂? (65)
61. 怎样服用中药汤剂才恰当? (67)
62. 中医怎样辨证治疗高脂血症? (68)
63. 中医怎样辨证治疗糖尿病性高脂血症? (71)
64. 治疗高脂血症为何要谨慎合理地使用中草药? (73)
65. 治疗高脂血症应该怎样谨慎合理地使用中草药? ... (74)
66. 如何选择治疗高脂血症的中成药? (76)
67. 如何保管治疗高脂血症的中成药? (77)
68. 治疗高脂血症常用的中成药有哪些? (77)
69. 治疗高脂血症常用的单方有哪些? (84)
70. 治疗高脂血症常用的验方有哪些? (89)
71. 高脂血症患者为何要重视饮食调养? (106)
72. 高脂血症患者的饮食调养原则是什么? (107)



73. 高脂血症患者饮食调养的“一个平衡、五个原则”是什么? (108)
74. 具有降脂作用的食物有哪些? (109)
75. 深海鱼油能降血脂吗? (126)
76. 高脂血症患者可以多吃瘦肉吗? (127)
77. 高脂血症患者为什么宜多食富含膳食纤维的食物? (128)
78. 高脂血症患者不宜常吃的食物有哪些? (129)
79. 高脂血症患者能否食用补品? (131)
80. 高脂血症患者在日常饮食中应注意什么? (132)
81. 高脂血症患者怎样根据中医辨证选择食物? (133)
82. 何谓药膳? 药膳是如何分类的? (134)
83. 药膳有哪些烹调方法? (135)
84. 适宜于高脂血症患者的粥类食疗方有哪些? (136)
85. 适宜于高脂血症患者的菜肴类食疗方有哪些? (145)
86. 适宜于高脂血症患者的汤羹类食疗方有哪些? (156)
87. 饮茶对血脂有影响吗? 何谓药茶疗法? (166)
88. 药茶的种类和剂型有哪些? (167)
89. 应用药茶调治高脂血症应注意些什么? (168)
90. 常用的降脂药茶验方有哪些? (169)
91. 何谓药酒疗法? 药酒能调治高脂血症吗? (177)
92. 制备药酒的方法有哪些? (178)
93. 应用药酒调治高脂血症应注意些什么? (179)
94. 常用调治高脂血症的药酒验方有哪些? (180)
95. 何谓运动锻炼? 运动锻炼能调治高脂血症吗? (182)
96. 运动锻炼的方式分哪三种类型? (184)
97. 高脂血症患者在进行运动锻炼时应注意些什么?
..... (185)





98. 高脂血症患者如何正确掌握运动量?	(186)
99. 散步对高脂血症有益吗?	(187)
100. 慢跑有助于降低血脂吗?	(188)
101. 高脂血症患者怎样练习祛病健身操?	(189)
102. 高脂血症患者怎样练习全身活动健身法?	(191)
103. 跳绳有助于降低血脂吗? 怎样进行跳绳锻炼? ...	(192)
104. 骑自行车有助于降低血脂吗?	(193)
105. 游泳有助于降低血脂吗?	(194)
106. 高脂血症患者如何进行跳舞锻炼?	(195)
107. 高脂血症患者如何练习降脂健美操?	(196)
108. 高脂血症患者如何练习十节式祛脂降压操?	(197)
109. 高脂血症患者如何练习六节式祛脂降压操?	(200)
110. 高脂血症患者如何进行甩手锻炼?	(202)
111. 爬楼梯有助于降低血脂吗? 怎样坚持爬楼梯? ...	(203)
112. 高脂血症患者怎样练习健身球?	(204)
113. 高脂血症患者怎样练习八段锦?	(206)
114. 高脂血症患者怎样练习祛病延年二十式?	(209)
115. 高脂血症患者怎样练习易筋经?	(213)
116. 高脂血症患者如何练习五禽戏?	(217)
117. 高脂血症患者如何练习防止老化体操?	(220)
118. 高脂血症患者练习太极拳时应注意些什么?	(222)
119. 何谓针灸疗法? 针灸能降血脂吗?	(223)
120. 针灸能调治肥胖型高脂血症吗?	(225)
121. 针灸调治高脂血症常用的穴位有哪些?	(226)
122. 应用针刺疗法调治高脂血症应注意什么?	(231)
123. 艾灸的方法有哪些?	(231)
124. 应用艾灸疗法调治高脂血症应注意什么?	(233)
125. 如何用针刺足三里穴的方法调治高脂血症?	(234)



126. 如何用针刺丰隆穴的方法调治高脂血症? (235)
127. 调治高脂血症常用的针灸处方有哪些? (236)
128. 如何用针灸疗法调治肝郁气滞型高脂血症? (238)
129. 如何用针灸疗法调治痰湿困脾型高脂血症? (239)
130. 如何用针灸疗法调治肝肾阴虚型高脂血症? (239)
131. 如何用针灸疗法调治心脾两虚型高脂血症? (240)
132. 何谓耳穴疗法? 耳穴疗法能调治高脂血症吗? ... (241)
133. 调治高脂血症常用的耳穴有哪些? (243)
134. 如何进行耳针治疗? (245)
135. 如何进行耳穴贴压治疗? (246)
136. 应用耳针耳压疗法调治高脂血症应注意什么? ... (246)
137. 调治高脂血症常用的耳针处方有哪些? (248)
138. 调治高脂血症常用的耳压处方有哪些? (250)
139. 有哪些调治高脂血症的按摩手法? (252)
140. 按摩调治高脂血症应注意些什么? (258)
141. 怎样用四步按摩法调治高脂血症? (259)
142. 怎样用延年九转保健按摩法调治高脂血症? (261)
143. 怎样用背部推按法调治高脂血症? (262)
144. 怎样用头颈腰肢按摩法调治高脂血症? (263)
145. 如何用降脂消积吐纳结合法调治高脂血症? (264)
146. 驾驭老年高脂血症的“五套车”是什么? (265)
147. 高脂血症患者怎样进行温泉浴? (266)
148. 高脂血症患者怎样进行海水浴? (267)
149. 高脂血症患者日常生活中应注意什么? (268)
150. 高脂血症治疗调养的误区有哪些? (269)



一、正确认识高脂血症

1. 什么是血脂？血脂的来源有哪些？

血脂与我们的健康密切相关，所谓血脂是血液中所含脂类物质的总称，主要包括胆固醇、三酰甘油、磷脂、脂肪酸等，它们是血液中的正常成分，分别具有重要的生理功能。临床上，脂质主要指三酰甘油和胆固醇，血脂指血浆中的三酰甘油和胆固醇（包括游离的和酯化的）。因为血液中的脂质就像我们通常见到的油脂一样是不溶于水的，所以在血液中必须与一类特殊的蛋白质相结合，形成易溶于水的复合物——脂蛋白，才便于在体内转运。换句话说，脂蛋白是脂质在血液中的存在形式。

血脂的来源主要有两个，一部分来自富含脂肪和胆固醇的食物，如蛋黄，奶油，动物的脑组织、内脏（特别是肝脏）及脂肪丰富的鱼、肉类，称为外源性；另一部分由体内自身合成，称为内源性。食物中的脂肪在胃中经过加温乳化后，进入小肠。胆囊在食物和胃肠道一些特殊激素的刺激下发生收缩，将胆汁排入肠道内。胆汁中含有胆盐，可以将脂肪乳化，形成微小的脂滴分散于血液中。这时，从胰腺分泌出的脂肪酶就可以更有效地把脂肪分解成三酰甘油和脂肪酸。随后胆汁中的胆酸又可与之结合，形成水溶性复合物，促进其在小肠的吸收。内源性胆固醇和三酰甘油主要在肝脏和小肠合成，占内源性血脂的90%左右。

两种来源的血脂可以相互制约。正常情况下，当摄入食物中的脂肪、胆固醇含量增高时，肠道吸收增加，血脂浓度上升，同时肝脏的合成受抑制。限制摄入时，肝脏合成将加速，同时清除也加



速,故最终血脂浓度保持相对平衡。但当肝脏代谢紊乱时,便不能正常地调节脂质代谢。此时,若继续进食高脂食物,必然导致血脂浓度持续增高,久之则可造成心血管系统及其他脏器的严重病变。

2. 血脂是有害物质吗?

科学家们已经证实,高脂血症与动脉粥样硬化是一对患难兄弟,乃冠心病和脑卒中等疾病发病的重要危险因素,所以很多朋友一旦发现自己血脂升高就不免恐慌,以致饮食无所适从,甚至戒荤断油,影响了正常生活。但是我们要知道,一定范围内的血脂非但无害,而且是人体所必需的基本物质。

大量的科学研究表明,血脂在维持人体正常生理活动中发挥着重要作用。已知道三酰甘油主要参与人体热能代谢,可以释放大量的热能供机体活动所需,而过多的热能可通过三酰甘油的形式储存起来,以备不时之需。胆固醇则是构成细胞膜的主要成分,对于稳定细胞膜的正常功能起关键作用,同时胆固醇也是合成某些激素、维生素 D 和胆酸的重要原料。正常情况下,脂类在体内的吸收、消耗和转化维持相对平衡,所以人体血脂含量可基本保持稳定。

血脂升高固然可引发心脑血管疾病,但过低的三酰甘油和胆固醇也不见得是好事。血脂太低可见于一些慢性消耗性疾病的晚期。因此,我们不要谈“血脂”而色变。当然,若发现自己血脂较高,要认真对待,咨询医生,合理治疗,并做到定期复查。

3. 何谓脂蛋白? 脂蛋白是如何分类的?

血液中的脂质就像我们通常见到的油脂一样,是不溶于水的,在血液中必须和一类特殊的蛋白质相结合,形成易溶于水的复合物,才便于在血液中循环运输,这类复合物即为脂蛋白。脂蛋白不



仅是脂质的运输形式,也是脂质在血液中主要的存在形式。因此,血液中脂蛋白水平的高低,能反映血脂水平的高低。

脂蛋白是由蛋白质、胆固醇、三酰甘油和磷脂所组成的球形大分子复合体。含三酰甘油多者密度低,少者密度高。由于其外壳分子中部分具水溶性,部分为脂溶性,故能介于水/脂的交界面,使脂蛋白溶于血浆,运送到全身组织进行代谢。根据血浆脂蛋白的组成、颗粒大小、分子量大小、水合密度及带电荷强度的不同,可以利用不同方法将其分类。常用的分类方法有两种,即超速离心法和电泳法。

(1)超速离心法:超速离心法也叫密度分离法,是利用血浆在不同密度的盐溶液中经过超速离心,根据脂蛋白密度大小的不同,其漂浮于盐溶液中的漂浮率不同来分类。此种方法可将脂蛋白分为5大类,即乳糜微粒、极低密度脂蛋白、中间密度脂蛋白、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。这5种脂蛋白的密度依次序增加,而颗粒则依次变小。

(2)电泳法:电泳法是根据不同密度的脂蛋白所含蛋白质的表面电荷不同,利用电泳将其分离,并与血浆蛋白质的迁移率比较以判断其部位来进行分类的方法。其脂蛋白中含蛋白质较多者,表面电荷强而泳动速度快,跑在最前面;而含脂质较多、蛋白质较少者,表面电荷弱而泳动速度慢,落在最后面。依次按脂蛋白电泳速率由快到慢分为4个区带,即 α 脂蛋白(相当于超速离心法的高密度脂蛋白)、前 β 脂蛋白(相当于超速离心法的极低密度脂蛋白)、 β 脂蛋白(相当于超速离心法的低密度脂蛋白)和乳糜微粒。

4. 什么是载脂蛋白? 其与血脂和脂蛋白有何区别?

脂蛋白的蛋白部分是一种特殊蛋白,因与脂质结合担负在血浆运转脂类的功能,故称为载脂蛋白。载脂蛋白除了与脂质结合



形成水溶性物质,成为转运脂类的载体外,还有其他特殊功能,尤其是参与酶活动的调节,以及参与脂蛋白与细胞膜受体的识别和结合反应。

血脂是血液中所含脂类物质的总称,主要包括胆固醇、三酰甘油、磷脂、脂肪酸等。因为这些物质不溶于水,所以在血液中运行的时候,必须与一类特殊的蛋白质相结合而变成溶解状态,这类蛋白质就像船舶运载货物在江河中运行一样,运载着血浆中的脂质循行于血液中,最终到达其被利用或储存的场所,这类特殊的蛋白质就叫载脂蛋白,而脂质与载脂蛋白结合后的复合物,称为脂蛋白。血液中的脂质通常都是以脂蛋白的形式存在的,所以血液中脂蛋白水平的高低,可以代表血脂水平的高低。

高密度脂蛋白的作用主要是吸收外周组织多余的胆固醇或其他脂蛋白中的胆固醇,将其带到肝脏合成胆汁酸排泄掉;极低密度脂蛋白主要携带内源性的三酰甘油;低密度脂蛋白主要是携带胆固醇而运送到全身组织。各种脂蛋白的致动脉粥样硬化作用是有差别的。目前认为,最危险的是低密度脂蛋白,而高密度脂蛋白则有保护作用,可防止动脉粥样硬化的形成,极低密度脂蛋白和中间密度脂蛋白有轻度的致动脉粥样硬化作用,乳糜微粒(主要含三酰甘油)则无明显致动脉粥样硬化作用。所以预测冠心病的危险程度时,不仅要看总血脂浓度,更重要的是看低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的水平及两者的比值,正常低密度脂蛋白/高密度脂蛋白应小于 4,当其值大于 4 时,冠心病患病率可达 80% 以上。

5. 什么是胆固醇? 有哪些生理功能?

虽然大家知道胆固醇异常与心脑血管疾病的发生密切相关,但是并不一定清楚胆固醇到底是一种什么样的物质。胆固醇可以说是一种“油”,是不溶于水的物质,实际上血液中没有单独存在的胆固醇,胆固醇必须与一种叫做载脂蛋白的蛋白质和磷脂相结合



后,才能在血液中自由流动。胆固醇与载脂蛋白和磷脂结合后生成各种脂蛋白。

每天我们都可以从食物中获得胆固醇,同时体内也可以自己合成胆固醇。正常情况下,人体对胆固醇的吸收、合成及代谢处于相对平衡状态,保障机体正常生理功能的需要。但当体内胆固醇超过机体的需要后,血液中多余的胆固醇就会逐渐沉积在动脉血管壁内,使动脉壁表面粗糙、增厚、变硬,甚至有血栓形成,从而导致心脑血管疾病发生。

由于现代医学证实了胆固醇是造成动脉粥样硬化,引发诸多心脑血管疾病的罪魁祸首,人们对其如瘟神避之。但是许多人可能还不知道,胆固醇具有重要的生理功能,是维持生命活动的守护神,没有它,生命活动就无法正常进行。把胆固醇的生理功能归纳起来,主要为形成胆酸、构成细胞膜、合成激素等。

(1)形成胆酸:胆汁产生于肝脏而储存于胆囊内,经释放进入小肠与被消化的脂肪混合。胆汁的功能是将大颗粒的脂肪变成小颗粒,使其易与小肠中的酶作用。在小肠尾部,85%~95%的胆汁被重新吸收入血,肝脏重新吸收胆酸使之不断循环,剩余的胆汁(5%~15%)随粪便排出体外。肝脏需产生新的胆酸来弥补这5%~15%的损失,此时就需要胆固醇。

(2)构成细胞膜:胆固醇是构成细胞膜的重要组成成分,细胞膜包围在人体每一细胞外,胆固醇为它的基本组成成分。有人曾发现给动物喂食缺乏胆固醇的食物,结果这些动物的红细胞脆性增加,容易引起细胞的破裂。因此,可以想象要是没有胆固醇,细胞就无法维持正常的生理功能,生命也将终止。

(3)合成激素:激素是协调机体中不同细胞代谢作用的化学信使,参与机体内各种物质的代谢,包括糖、蛋白质、脂肪、水、电解质和无机盐等的代谢,对维持人体正常的生理功能十分重要。人体的肾上腺皮质和性腺所释放的各种激素,如皮质醇、醛固酮、睾酮、



雌二醇,以及维生素 D 都属于类甾醇激素,其前体物质就是胆固醇。

由此可以看出,足量的胆固醇对人是至关重要的,但是不能过量,过量则有害于人体。

6. 什么是三酰甘油? 有哪些生理功能?

常有人将血脂与三酰甘油视为同一体,实际上三酰甘油仅是血脂成分的一种,血脂还包括其他物质如胆固醇等。血中三酰甘油与胆固醇一样,也都是存在于各种脂蛋白中,血中颗粒大而密度低的脂蛋白所含三酰甘油的量多。三酰甘油的功能与胆固醇截然不同,三酰甘油是人体主要的热能储存库,具有体内储存和提供热能、维持正常体温等功能。

(1)体内储存和提供热能:当人体摄入热能不能及时被利用或过多时,就转变为脂肪而储存起来。人体的各种活动都是以热能做动力的,都在消耗着热能,脂肪是产生热能最高的营养素,体内每克脂肪产生的热能约为 39.7 千焦(9.46 千卡)。人体在休息状态下 60% 的热能来源于体内脂肪,在运动或长时间饥饿时,体内脂肪提供的热能更多。

(2)维持正常体温:人体在皮肤下面有一层脂肪,可以阻止和节制体温散发,起隔热保温作用,使体温达到正常和恒定。脂质对皮肤上皮细胞有保护作用,可以加速皮肤损伤的愈合。食物中的脂类还有一些特殊的营养学上的作用,如提供脂溶性维生素、增加饱腹感、改善食物的感官性状等。因此,人体需要脂肪,离不了脂质,那些“谈脂色变”的认识是不对的,在日常生活中一味地拒绝脂类,对人体是有害的。

尽管三酰甘油有诸多生理功能,但凡事事物极必反,过多的三酰甘油会导致脂肪细胞功能改变和血液黏稠度增加,致使动脉粥样硬化,大大增加了患动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等心脑血管疾

