



健康减肥必备手册

Cholesterol Calculator

胆固醇

EatWell

计算机

广东旅游出版社





健康减肥必备手册

Cholesterol Calculator

胆固醇

计算机

EatWell

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

胆固醇计算机 / Eatwe11 编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2004. 8

(健康减肥必备手册系列)

ISBN 7-80653-543-8

I. ①胆… II. ①E… III. ①胆固醇—控制—减肥—基本知识

IV. ①R151.2②R416.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第096755号



健康减肥必备手册

胆固醇 计算机

作者: Eatwe11

责任编辑: 梁 洁

特约编辑: 曾淑花

封面设计: 区 洋

出版: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一 (邮编: 510600)

电话: 020-87347732

印刷: 广东省中山市新仕印刷有限公司

地址: 广东省中山市凤阳开发区德仙大道 (邮编: 528437)

规格: 850×1168 毫米 48开 20印张 440千字

版次: 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印数: 1-6000册

书号: ISBN 7-80653-543-8/R·46

定价: 64.00元 (全套共八册)

版权所有, 翻印必究



序

一听见胆固醇，不少人都闻之色变。胆固醇与心脏病结下不解之缘，尤其是低密度脂蛋白胆固醇高，更会增加患心脏病的机会。认识食物中的胆固醇含量固然重要，但其实总脂肪摄取量也与胆固醇息息相关，所以预防心脏病其实可从多方面着手。首先改掉坏习惯，如吸烟，然后积极减肥，控制饮食，预防高血压及糖尿病等。现代研究发现，不少食物元素有降胆固醇的作用，所以营养师不会只告诉你什么不能吃，因为很多食物有降胆固醇的功效，如麦皮，苹果，三文鱼，高纤五谷麦

片、蒜头等。

胆固醇高虽然可以用药物控制，但不良的饮食习惯还是会令甘油三酯、血压等升高，这些都是引致心脏病的成因。本书阐释了胆固醇高的成因，告诉读者如何从饮食中降低胆固醇；还列举超过700种常见食物的热量、脂肪及胆固醇含量，务求给广大读者足够的资料去认识及控制这个日渐流行的都市病。

EatWell 营养师

目录

序 **1**

目录 **3**

预防胜于治疗，定期做检查 **5**

脂肪小辞典 **6**

正常数值参考 **8**

何谓理想体重? **15**

饮食疗法 **17**

饮食指引 **19**

Step 1 餐 4 天示例 **21**

高纤饭的制作方法 **28**

预防血管栓塞的饮食法 **29**

有损血管健康的食物 **33**

低脂食物有什么好处? **34**

节日饮食篇 **36**

外出进食好介绍 **43**

健康饮食法 **48**

减肥食物大追踪 **60**

进食记录表 70

常见食品胆固醇含量表 72

一、五谷类	72
二、水果类	77
三、蔬菜类	80
四、奶类	84
五、豆类	86
六、肉类	88
七、餐类	95
八、调味类	98
九、快餐类	100
十、果仁瓜子类	103
十一、汤类	104
十二、甜品类	106
十三、点心类	109
十四、小食类	111
十五、油类	114
十六、饮品类	116

预防胜治疗。

定期做检查

20岁以上的成年人应每隔5年做一次血液测试。确保胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇及低密度脂蛋白胆固醇处于正常的水平。总胆固醇及高密度脂蛋白胆固醇可被量度，低密度脂蛋白胆固醇可用以下的方程式计算：

低密度脂蛋白胆固醇(mg/dL)

= 总胆固醇 - 高密度脂蛋白胆固醇 - (甘油三酯 / 5)

或

低密度脂蛋白胆固醇(mmol/L)

= 总胆固醇 - 甘油三酯 / 2.2 + 高密度脂蛋白胆固醇 /

注：若甘油三酯高于300 mg/dL或4.0 mmol/L，该方程式计算出来的低密度脂蛋白胆固醇使用不可靠。

脂肪小辞典

胆固醇 胆固醇是血脂的一种，可在人体的肝脏合成，也可从饮食中摄取。胆固醇只存在于动物性食物，尤以蛋黄及内脏类的含量最高。胆固醇在人体内有维持细胞机能，制造激素，维生素及胆酸的功能。健康饮食建议每天摄取少于300毫克。

甘油三酯 甘油三酯是所有油或脂肪的基本结构，由一个甘油酯分子及三个脂肪酸分子组成。健康饮食建议每天摄取少于或等于总热量的30%。

饱和脂肪酸 脂肪酸的氢原子数量愈多，脂肪就愈饱和。饱和脂肪酸包括棕榈油、椰子油等。饱和脂肪酸是在室温下容易凝结的脂肪，与胆固醇上升，尤其是低密度脂蛋白胆固醇的关系密切。其主要来源是动物脂肪。健康饮食建议每天摄取少于或等于总热量的10%。

多元不饱和脂肪酸 包括亚麻油酸及次亚麻油酸，是人体不能制造的脂肪酸，所以称为必需脂肪酸。当摄取不足时会引致缺乏症状。含多元不饱和脂肪酸的

食物包括玉米油、芥花籽油、黄豆、核桃、深绿色蔬菜等。近年的研究指出，过量的多元不饱和脂肪会增加患癌症的机会。它对提升高密度脂蛋白胆固醇水平也没帮助。

单元不饱和脂肪酸 单元不饱和脂肪酸可在芥花籽油、橄榄油中找到。近代研究指出，它有降低总胆固醇及低密度脂蛋白胆固醇水平的作用。

低密度脂蛋白胆固醇 低密度脂蛋白将胆固醇携带到血管内，是可引致冠心病的胆固醇。

高密度脂蛋白胆固醇 高密度脂蛋白胆固醇可将血液内的胆固醇送到肝脏排进体外，是有益的胆固醇。

奥米加三脂肪酸 包括EPA及DHA，在深海鱼类中含量最丰富，如三文鱼，也可在芥花籽油、黄豆油中找到。研究指出，奥米加三脂肪酸有助于降低低密度脂蛋白胆固醇水平及高血压。



正常数值参考

测试	理想值	边缘值	危险值
总胆固醇	$<5.2 \text{ mmol/L}$ ($<200 \text{ mg/dL}$)	$5.2 - 6.2 \text{ mmol/L}$ ($200 - 239 \text{ mg/dL}$)	$>6.2 \text{ mmol/L}$ ($>240 \text{ mg/dL}$)
低密度脂 蛋白胆固醇	3.4 mmol/L ($<130 \text{ mg/dL}$)	$3.4 - 4.1 \text{ mmol/L}$ ($130 - 159 \text{ mg/dL}$)	4.1 mmol/L ($>160 \text{ mg/dL}$)
高密度脂 蛋白胆固醇	0.9 mmol/L ($>35 \text{ mg/dL}$)		$<0.9 \text{ mmol/L}$ ($<35 \text{ mg/dL}$)
甘油三酯	$<2.3 \text{ mmol/L}$ ($<200 \text{ mg/dL}$)	$2.3 - 4.5 \text{ mmol/L}$ ($200 - 400 \text{ mg/dL}$)	$>4.5 \text{ mmol/L}$ ($>400 \text{ mg/dL}$)
空腹血糖	$4 - 6 \text{ mmol/L}$ ($80 - 120 \text{ mg/dL}$)		
血压	$120/80 \text{ mmHg}$		



- * 数次测试均有相同发现

保护因素

1. 高密度脂蛋白胆固醇 $\geq 60 \text{ mg/dL}^+$ 。

+若高密度脂蛋白胆固醇 $\geq 60 \text{ mg/dL}$ ，可降低一半患冠心病，而高脂血症患者使血清白蛋白胆固醇降低至 $< 160 \text{ mg/dL}$ 。

National Cholesterol Education Program. Second report of the expert panel on detection, evaluation and treatment of high blood cholesterol in adults (Adult treatment panel II). *Circulation*, 1994; 89: 1328-1365.



致病因素

心脏病的致病因素虽然很多，但令人欣慰的是可改变的因素比不可改变的多。虽然你不能改变家族性遗传的因素，也不能阻止岁月的流逝，但却可以通过戒烟、减肥、使用药物及饮食调理来控制血压，还可以做运动、学习，以保持心情轻松愉快，从而为自己减压及控制情绪。不要再迟疑了，就从今天起让心脏活得更健康吧！

不能改变的因素

1. 家族遗传
2. 年龄
3. 性别



可以改变的致病因素

1. 吸烟
2. 过胖
3. 高胆固醇
4. 高血压
5. 糖尿病
6. 缺乏运动
7. 精神紧张

成因

1. 家族遗传 若直系亲属，如父母中其一或双亲均有心脏病，那么子女患上心脏病的机会亦会提高。原因是与心脏病有关的因素，如高血压、胆固醇、糖尿病等，都有遗传性。

年龄愈大，患心脏病的机会愈高，但冠心病的发病有年轻化的迹象，患者当中也可见只有35岁的人士。

男性患心脏病的机会比女性高两至三倍，而且发病年龄较轻，但女性在更年期后因缺乏雌激素，会增加患心脏病及冠心病的机会。



可以改变的致病因素包括吸烟、过胖、高胆固醇、高血压、糖尿病、少运动、精神紧张。

吸烟不但与肺癌有关，亦与心脏病有关。吸烟人士患上心脏病的机会比不吸烟的高两倍。吸烟亦可引致高血压、心跳加速，更可令血管的直径收缩，从而使血管堵塞的机会增加。女性若吸烟，会妨碍雌激素的制造，而雌激素正是女性在更年期前的心脏守护神，有助预防心脏病。要改善健康状况，必须戒烟。

毋庸置疑，过胖会增加心脏的负荷，可令血压、胆固醇及甘油三酯都升高。过胖还会增加患糖尿

病的机会，所以达到理想体重对心脏健康十分重要。减轻5%~10%的体重，血压、血糖、血脂都可得以改善，而少至减轻4.5~9公斤体重，也可减低患心脏病的机会。

● **胆固醇高** 血液内胆固醇高，尤其是低密度脂蛋白胆固醇高于正常值，加上其他因素如高血压、高甘油三酯、吸烟等，会使患心脏病的几率大大提升。治疗高胆固醇首先可从控制饮食着手，药物治疗亦非常有效。成功将血胆固醇控制在正常的水平，有助于减低心脏病致命的机会。

● **高血压与中风、心脏病、肾衰竭、充血性心力衰竭均有密切的关系**。医学界近年发现，成功控制高血压有助于减低患心脏病的机会。在不同情况下，测试血压均有140/90 mmHg或以上就算是患上高血压。高血压加上其他致病因素如肥胖、高胆固醇、吸烟等，可令患心脏病的机会大大增加。控制高血压可从饮食入手，减少进食盐分高的食物，过胖人士应减轻体重，药物治疗亦是常用及重要的治疗方法。

糖尿病可大大增加患心脏病的机会。糖尿病有遗传因素，此病的并发症之一便是心脏病。即使是患者的血糖受到控制，出现冠心病或中风的机会依然比一般人高。糖尿病患者当中约有2/3死于心血管疾病。若患者有糖尿病，必须听从医生的指示，控制病情及其他导致心脏病的危险因素。

医学界建议人们每星期运动三次，每次至少30分钟，而且必须是锻炼心肺功能的运动，如游泳、快步行、缓步跑、健康舞、骑自行车等。适量的运动有助于强化心脏功能，还有助于减轻体重、胆固醇及减低高血压，但运动量不能超过身心的负荷，因可能会出现急性心脏病发作的情况，所以在投入运动前应先咨询医生的意见，量力而为，循序渐进。



过分紧张不利于心脏健康。医学界发现，精神紧张、压力大及性情急躁的人有较大机会患上心脏病。